

Wychowanie fizyczne 27-04 do 30-04 -2020

**Klasa II br i III br**

Witam w tym tygodniu skupimy się na treściach zgodnych z podstawą programową nauczania wf. Zapoznamy się z zagadnieniem pierwszej pomocy. Poznamy -przypomnimy sobie przepisy gry w Piłkę Siatkową i sędziowanie w tej grze. Obejrzymy prezentację nt: Znaczenie aktywności ruchowej. Będzie do niej proste **zadanie domowe na ocenę**.

Pozdrawiam T.Podemski

## Poniedziałek

Dzisiaj proszę Was o zapoznanie się z prezentacją dotyczącą przepisów gry w piłkę siatkową. Prezentacja umieszczona osobno pod nazwą : **piłka\_siatkowa**

Po obejrzeniu proszę wykonać ulubione ćwiczenia ruchowe przez 20 minut.

**Zadanie domowe do odesłania.** Obejrzyjcie krótką prezentację (zamieszczona osobno pod nazwą **aktywność ruchowa**)

Po obejrzeniu prezentacji odeślijcie odpowiedź na zadane w prezentacji pytanie, jaka jest Twoja ulubiona aktywność ruchowa, opisz w kilku zdaniach.

Zadanie odeślijcie na adres: [tpodemski@op.pl](mailto:tpodemski@op.pl)

## Wtorek

Dzisiaj macie za zadanie obejrzenie filmu. Zawiera informacje, które powinniśmy znać, gdybyśmy musieli udzielić komuś pomocy i uratować życie.

<https://www.youtube.com/watch?v=CU6Bw2uCWgY>

Do wykonania dodatkowo ćwiczenia ruchowe wg własnej inwencji w formule „tabata” (20 sek. ćwiczeń/ 10 sek. odpoczynku – wykonaj 5 rund)