

Wychowanie fizyczne04-05 do08-05-2020

Klasa VII

Witam w tym majowym tygodniu skupimy się znowu na treściach zgodnych z podstawą programową nauczania wf. W tym tygodniu trochę historii. Obejrzyjcie filmy przedstawiające sukcesy Polaków na olimpiadach. Do tego zagadnienia będzie pytanie. Który olimpijczyk pochodzi z Nowogardu? Poznamy -przypomnimy sobie przepisy gry w Piłkę Ręczną i sędziowanie w tej grze. Obejrzymy ciekawy film z nauką podstawowych kroków Zumby. Na sam koniec zajmiemy się Kształtowaniem siły mięśni nóg. Będzie trzeba wykonać zestaw ćwiczeń z podanego linku.

Pozdrawiam T.Podemski

Wtorek

Dzisiaj macie za zadanie obejrzenie filmu. I odpowiedzieć na pytanie ,który olimpijczyk pochodzi z Nowogardu?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnqTZWIU8kA>

<https://www.youtube.com/watch?v=RKPqGUiAE44>

<https://www.youtube.com/watch?v=h4Tex6yuEo>

Odpowiedź odeślijcie na adres: tpodemski@op.pl

Środa

Dzisiaj proszę Was o zapoznanie się z prezentacją dotyczącą przepisów gry w piłkę ręczną

https://zprp.pl/wp-content/uploads/2016/12/Przepisy_-gry_pilka_reczna_2016.pdf

Piątek

Nauka podstawowych kroków zumby. Postarajcie się zatańczyć podstawowe kroki Zumby.

<https://www.youtube.com/watch?v=3cdqWafwLJI>

Piątek

Kształtowanie siły mięśni nóg. Należy wykonać zestaw ćwiczeń z poniższego linku.

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