**Karta pracy nr 11 Wychowanie fizyczne na 27-29.05.2020r.**

**Wasza** systematyczność **jest w dobrym stylu.**

Co środa i piątek sprawdzamy obecność na grupie ( WF - Messenger), zapraszamy uczniów klas I, II, III **Mistrzowie BS MOS 4.**

Testy przesyłacie na **Messenger Agnieszka Olejniczak - dziewczęta,**

**Grzegorz Chałubiński - chłopcy, na maila aolejniczak1@o2.pl**

**Do boju!!!**

 Zapoznaj się z tematami, ze źródłem tekstowym lub pokazowym za pomocą Internetu. Link do treści zamieszczono obok tematu.

**WF klasa I BS- P dla F/K/M**

1. Gramy w piłkę siatkową-27.05- www.youtube.com/watch?v=f-kgTLaABmA
2. Turniej piłki siatkowej-27.05- www.youtube.com/watch?v=f-kgTLaABmA
3. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca i z biegu-27.05- www.youtube.com/watch?v=lZDTkdlZ\_XY
4. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni brzucha NN i RR – przy muzyce -29.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

**WF klasa I BS- G dla F/K/M**

1. Crossfit - program treningu siłowego -27.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
2. Crossfit - program treningu kondycyjnego rozwijającego całe ciało -27.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Marszobiegi terenowe -29.05- Czas marszobiegu - 45 min.
4. Doskonalenie nagranie piłki do środkowego po zagrywce przeciwnika -29.05- www.youtube.com/watch?v=w5vBvtgwOdk

**WF klasa III BS -P dla K/M**

1. Gry i zabawy wspinaczkowe -29.05- www.youtube.com/watch?v=D47-637zb2k
2. Badania profilaktyczne w różnych okresach życia -29.05- www.youtube.com/watch?v=BfWyFnBxVas
3. Znakowane szlaki piesze -29.05- www.youtube.com/watch?v=3iQ\_14bINxc

Pamiętajcie o aplikacji; jest ona na 30 dni. Sprawdzimy twoją aktywność.

Jeśli ćwiczysz 3 razy w tygodniu otrzymasz ocenę. Aplikacja ta zapisuje każdy dzień Twojej aktywności.

 Powodzenia.

**Agnieszka Olejniczak**

**Grzegorz Chałubiński**