Karta pracy nr 13 Wychowanie fizyczne na czerwiec 2020r.

**Wasza systematyczność jest w dobrym stylu.**

Co środa i piątek sprawdzamy obecność ( 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 za pomocą Internetu.

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

1. Organizujemy klasowy turniej tenisa stołowego-03.06
2. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacyjnym-03.06
3. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu-03.06
4. Trening stacyjny RR i NN-05.06
5. Organizujemy szkolny turniej tenisa stołowego-10.06
6. Stosujemy technikę gry deblowej-10.06
7. Ergonomicznie podnosimy i przenosimy przedmioty o różnej wielkości i ciężarze-10.06
8. Szkody zdrowotne i społeczne związane z nadużywaniem alkoholu-17.06
9. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi-17.06
10. Kompetencje społeczne. Konstruktywne i destrukcyjne zachowania się kibiców sportowych-17.06
11. Poznawanie otoczenia - marszobiegi-19.06
12. Poznajemy wachlarz ćwiczeń poszczególnych grup mięśniowych-24.06
13. Wiara w siebie, poczucie własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji-24.06
14. Zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej-24.06

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

1. Kształtowanie gibkości i elastyczności mięśnie – stretching-03.06
2. Poznajemy zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów-03.06.
3. Poznajemy trening izometryczny-05.06
4. Doskonalenie odbicia górnego oburącz na lewe i prawe skrzydło - wystawa-05.06
5. Organizujemy pokazową lekcję dla nauczycieli– jesteśmy trenerami i doradcami sukcesu-10.06
6. Test sprawności fizycznej-10.06
7. Poznajemy wachlarz ćwiczeń poszczególnych grup mięśniowych-17.06
8. Techniki poprawnego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń-17.06
9. Siłownia pomysłem na prozdrowotny styl życia-19.06
10. Zagrywka w określone miejsce-19.06
11. Edukacja zdrowotna Zdrowie jako najwyższa wartość dla człowieka-24.06
12. Ocena własnej sprawności-24.06

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

1. Doskonalenie gibkości i elastyczności mięśnie – stretching-05.06
2. Doskonalenie zasad ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów-05.06
3. Zasady i przepisy gry-05.06
4. Test sprawności fizycznej-19.06
5. Doskonalimy biegi długie-wpływ długotrwałego wysiłku na człowieka-19.06
6. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała-19.06

Podsumowanie drugiego półrocza, całego roku szkolnego 2019'2020

Pamiętajcie o aplikacji. Sprawdzimy twoją aktywność.

 **Powodzenia.**

**Agnieszka Olejniczak**

**Grzegorz Chałubiński**