**Karta pracy nr 10 Wychowanie fizyczne na 20-22.05.2020r.**

**Praca domowa**

**Wasza aktywność będzie oceniana**.

Zapraszamy uczniów klas I, II, III - **Mistrzowie BS MOS 4**  co środa i piątek.

Liczymy na systematyczność podczas ćwiczeń.

 Filmik przesyłacie na **Messenger Agnieszka Olejniczak - dziewczęta, Grzegorz Chałubiński - chłopcy, na maila aolejniczak1@o2.pl**

**Powodzenia- dacie radę!!!**

 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. Podejmuję inicjatywy indywidualne - 20.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
2. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacyjnym- 20.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu- 20.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
4. „Kto silniejszy” wyciskanie sztangi- 22.05-www.youtube.com/watch?v=F3dVoswubxM

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

1. Poruszanie się po ścianach przewieszonych - 20.05- www.youtube.com/watch?v=5HS2INYbVB4
2. Poruszanie się po suficie - 20.05- www.youtube.com/watch?v=MAy\_M2XE8M4
3. Wspólne działania ludzi i instytucji na rzecz promowania zdrowia - 22.05- www.youtube.com/watch?v=s\_FtQifETgc
4. Ustawienie zespołu przy zagrywce własnej i przeciwnika - 22.05- www.youtube.com/watch?v=nx2rIngytQs

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

1. Pchnięcie kulą - 22.05- www.youtube.com/watch?v=Yi3l8QTywSc
2. Doskonalenie poruszania się po prostych drogach wspinaczkowych - 22.05- www.youtube.com/watch?v=Q2uvHcBL9PI
3. Zdrowy i higieniczny wypoczynek - 22.05- www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU

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**