**Karta pracy nr 4 Wychowanie fizyczne 08,15,17 kwietnia 2020r.**

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

1. Podajemy i chwytamy piłkę oburącz różnymi sposobami(08.04)
2. Crossfit - program treningu siłowego i kondycyjnego (08.04)- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Jesteśmy trenerami i doradcami sukcesu(08.04)
4. Bieg krótki na 100 m ze startu niskiego(15.04)- www.youtube.com/watch?v=PICVjQP-6qU
5. Poznajemy technikę pchnięcia kulą. (08.04) - www.youtube.com/watch?v=S\_M095VhCMk
6. Poznajemy technikę przekazywania pałeczki sztafetowej-(08.04)- www.youtube.com/watch?v=wOYPpTb2Mu8
7. Zasady bezpieczeństwa podczas uprawiania turystyki(17.04)

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

1. Przechwyty – trening wytrzymałości. (08.04) www.youtube.com/watch?v=HmKHX1CZrNQ
2. Asekuracja dołem. (08.04) www.youtube.com/watch?v=hiyxlvroz3Q
3. Przewiązywanie się. (15.04) www.youtube.com/watch?v=GCy7tBEngdw
4. Nauka zjazdów za pomocą przyrządu do asekuracji. (15.04) www.youtube.com/watch?v=xooQ-CQQRxY
5. Związek pomiędzy własnym zdrowiem a środowiskiem, w którym żyjemy(17.04) www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4
6. Wzmacnianie i rozciąganie głównych partii mięśniowych(17.04) aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

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

1. Budowanie uczucia odpowiedzialności za siebie i współćwiczących(17.04)
2. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej. (17.04) - aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika. (17.04)- www.youtube.com/watch?v=Xg6fq1Yp3\_o

Pamiętajcie o aplikacji; jest ona na 30 dni. Po powrocie do szkoły, sprawdzę Twoją aktywność.

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