**Karta pracy nr 6 -7 Wychowanie fizyczne**

**22.04** (środa)/**24.04** (piątek)/**29.04.** (środa)**2020r.**

**Praca domowa - do odesłania 1 filmik** zwaszej aktywności, który wam udostępniamy. Pokażemy zakres ćwiczeń dla dziewcząt (filmik p. Agnieszki) i chłopców (filmik p. Grzegorza).

**Wasza aktywność będzie oceniana**.

Liczymy na systematyczność podczas ćwiczeń oraz przesyłanie filmików w terminie do 29.04.2020.

 Filmik przesyłacie na **Messenger Agnieszka Olejniczak - dziewczęta, Grzegorz Chałubiński - chłopcy, lub 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. Odbijamy piłeczkę dowolnym sposobem. **(22.04)** pl.wikipedia.org/wiki/Tenis\_stołowy
2. Uczymy się zagrywki. **(22.04)** pl.wikipedia.org/wiki/Tenis\_stołowy
3. Doskonalimy zagrywkę w tenisie stołowym. **(22.04)** pl.wikipedia.org/wiki/Tenis\_stołowy
4. Zdrowy i higieniczny wypoczynek.**(24.04)** zywienie.abczdrowie.pl/zdrowy-styl-zycia

 aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

1. Edukacja Zdrowotna. Szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu. **(29.04)** prezi.com/\_bhvkyr7cuqb/szkody-zdrowotne-i-spoeczne-zwiazane-z-paleniem-tytoniu/
2. Rozgrywamy turniej piłki siatkowej**(29.04)** www.pzps.pl/pl/
3. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca i z biegu. **(29.04)** www.youtube.com/watch?v=lZDTkdlZ\_XY

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

1. Crossfit - program treningu siłowego i kondycyjnego rozwijającego całe ciało. **(22.04)**

- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

1. Crosfit – jestem zawodnikiem, kibicem i sędzią. **(22.04)** aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
2. Marszobiegi terenowe (efektywne wykorzystywanie terenu). **(24.04)** Czas marszobiegu - 45 min.
3. Zabawy i gry kopne –prowadzenia piłki, nauka gry ciałem. **(24.04)** http://www.gryizabawy.sporty.pl/osnowy\_lekcyjne2.html
4. Poruszanie się po prostych drogach wspinaczkowych. **(29.04)**

drytooling.com.pl/serwis/art/patenty/989-10-porad-we-wspinaczce-trad-dla-poczatkujacych

1. Poruszanie się po ścianach przewieszonych i suficie **(29.04)**

drytooling.com.pl/serwis/art/patenty/989-10-porad-we-wspinaczce-trad-dla-poczatkujacych

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

1. Harmonijny rozwój psychoaktywny **(24.04)**

http://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2019/02/mcps-michalczyk.pdf

1. Szkodliwość substancji psychoaktywnych **(24.04)**

 http://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2019/02/mcps-michalczyk.pdf

1. Turystyka piesza. Przewodniki jako źródła informacji. **(24.04)**

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.

**Agnieszka Olejniczak**

**Grzegorz Chałubiński**