**Karta pracy nr 9 Wychowanie fizyczne na 13-15.05.2020r.**

**Praca domowa - do odesłania I i II test**

**Wasza aktywność będzie oceniana**.

Zapraszamy uczniów na WF przez Messenger, zapraszamy uczniów klas I, II, III - **Mistrzowie BS MOS 4.**

Co środa (klasa I) i piątek (klasa I,II,III) sprawdzamy obecność, sprawdzamy oddawanie testów, zaliczenia.

Liczymy na systematyczność podczas spotkań na Messengerze.

Zaliczenia 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. Organizujemy rozgrywki w kometkę -13.05- wtk.pl/news/26834-czym-rozni-sie-gra-w-kometke-od- gry-w-badmintona
2. Test sprawności fizycznej -13.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia", Test autorski
3. Edukacja zdrowotna. Prozdrowotny styl życia -13.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
4. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała -15.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

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

1. Marszobiegi terenowe -13.05- Czas marszobiegu - 45 min.
2. Efektywne wykorzystywanie terenu -13.05- Czas marszobiegu - 45 min.
3. Przewiązywanie się -15.05- www.youtube.com/watch?v=GCy7tBEngdw&t=28s
4. Przyjęcie i rozegranie piłki po zagrywce przeciwnika -15.05- www.youtube.com/watch?v=x6yO5pWKuLU

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

1. Crossfit – jestem zawodnikiem, kibicem i sędzią -15.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
2. Marszobiegi terenowe -15.05- Czas marszobiegu - 45 min.
3. Zasady bezpieczeństwa podczas uprawiania turystyki -15.05- www.youtube.com/watch?v=z2c8shHGkMM

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**