**Karta pracy nr 8 Wychowanie fizyczne na 06-08.05.2020r.**

**Praca domowa - do odesłania 1 filmik** zwaszej aktywności, który został udostępniony.

**Wasza aktywność będzie oceniana**.

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

Liczymy na systematyczność podczas ćwiczeń oraz przesyłanie filmików **1.Test sprawności** drugi termin do 08 maja.

**2. Test biegowy**, czas 40 min dystans 4 - 6 km. Robisz screena endomondo, wysyłasz wynik na messengera do 13.05.2020r.

 Liczymy na świetne wyniki.

.

 **Messenger Agnieszka Olejniczak - dziewczęta, Grzegorz Chałubiński - chłopcy, mail 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. Wykonujemy rzut piłką do kosza z dwutaktu-06.05- www.kosz-tkkf.freehost.pl/technika/technika.htm
2. Badminton. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami-06.05- www.youtube.com/watch?v=E-IVyAqDNS0
3. Odbijamy lotkę, grając w badmintona-06.05- www.youtube.com/watch?v=E-IVyAqDNS0
4. Wzmacnianie i rozciąganie głównych partii mięśniowych-08.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

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

1. Crossfit - program treningu siłowego -06.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
2. Crossfit - program treningu kondycyjnego rozwijającego całe ciało-06.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Asekuracja z dołem -08.05- www.youtube.com/watch?v=hiyxlvroz3Q
4. Zagrywka sposobem tenisowym-08.05- www.youtube.com/watch?v=YpRibNItQs0

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

1. Crossfit - program treningu siłowego -08.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
2. Crossfit - program treningu kondycyjnego rozwijającego całe ciało-08.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Przewodniki jako źródła informacji-08.05- www.youtube.com/watch?v=UrOubac2JFc

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**