

KLASA III

Tematy WF - miesiąc listopad 2020

Ćwiczenia na siłowni szkolnej

- Kształtowanie prawidłowej postawy ciała(06.11)
- Ćwiczenia mięśni przedramion(06.11)
- Ćwiczenia mięśni brzucha(13.11)
- Zagrożenia płynące z dopingów(13.11)
- Wzmacnianie i rozciąganie głównych partii mięśniowych- kończyn dolnych(13.11)

Pilka siatkowa

- Doskonalenie odbić górnych i dolnych(20.11)
- Rozwijanie umiejętności poruszania się po boisku, odbicia piłki w pozycjach zachwianych(20.11)
- Wzmacnianie i rozciąganie głównych partii mięśniowych(kończyn górnych, klatki piersiowej, grzbietu, brzucha). (20.11)
- Nauka wykonania ataku- zbiecie dynamiczne(27.11)

Edukacja zdrowotna

Wiara w samego siebie – sztuka pozytywnego myślenia(27.11)

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała(27.11)

Każdy uczeń jest aktywny na grupie Messenger wg planu zajęć z WF.

Nasza grupa **Mistrzowie MOS 4 WF.**

Obecność obowiązkowa.

**Nauczyciel wf
Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chałubiński**