

Tematy WF - miesiąc grudzień 2020

Uczniowie na każdych zajęciach zgłaszają obecność na grupie Mistrzowie BS MOS4 - WF

Obecność obowiązkowa!!! wg planu zajęć z WF.

Pamiętaj aplikacja 7 minutowe ćwiczenia jest z Tobą podczas każdego zajęcia - zaliczasz zadania.

Testy sprawności fizycznej na grupie Messenger.

Referaty z teorii sportu na zaliczenie - Messenger

Ćwiczenia na siłowni szkolnej

- Wzmacniamy mięśnie pleców i brzucha.(02.12)- 2 godz.
- Wzmacniamy mięśnie nóg. (02.12)
- Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej. (03.12)

Piłka koszykowa-teoria

- Rzut z biegu (dwutakt) do kosza (z prawej i lewej strony) . (03.12)
- Obrona każdy swego(09.12)
- Obrona strefowa(09.12)
- Gra uproszczona 1x1 , 2x2. Jestem sędzią i zawodnikiem. (09.12)

Test

- Techniki elementów piłki siatkowej. (10.12)

Teoria sportu

- Poznajemy ćwiczenia i techniki relaksacyjne. (10.12)
- Wskaźnik BMI. Obliczenia i interpretacja(16.12)
- Choroby cywilizacyjne wynikające z niedostatku ruchu(16.12)
- Media jako źródło informacji w zakresie zdrowia i sportu - analiza(16.12)

Wspinaczka-teoria

- wyznaczanie własnych dróg wspinaczkowych.(17.12)

Edukacja zdrowotna

- Sport uczy jak wygrać, jak przegrać, jak żyć...(17.12)

Nauczyciel wf
Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chałubiński