

KLASA II - po P

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 każdych zajęć - wykonujesz zadania.

Do zaliczenia testy sprawności fizycznej na grupie Messenger.

Referaty z teorii sportu na zaliczenie - Messenger

Ćwiczenia na siłowni

Zagrożenia płynące z używek i sterydów. (02.12)

Wzmacniamy mięśnie nóg. (02.12)- 2 godz.

Trening siłowy – metody wyrabiania siły. (03.12)

Nauka technik relaksacyjnych (03.12)

Trening zdrowotny

Wzmacniamy mięśnie posturalne, ćwicząc z piłkami lekarskimi. (09.12)

Poprawiamy gibkość i koordynację. (09.12)

Wzmacniamy układ mięśniowy. (09.12)

Poznajemy i stosujemy ćwiczenia odciążające kręgosłup. (10.12)

Wspinaczka-teoria

Trawersowanie – koordynowanie rąk z nogami(10.12)

Poruszanie się po ścianach przewieszonych i suficie. (16.12)

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

.Bezpiecznie planujemy pokonujemy marszobiegi w terenie naturalnym. (16.12)

Pierwsza pomoc przedmedyczna w nagłych wypadkach. (16.12)

Edukacja zdrowotna

Zasady racjonalnego gospodarowania czasem (17.12)- 2godz

Nauczyciel wf
Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chalubiński