

KLASA III

Tematy WF - miesiąc grudzień 2020

Uczniowie na każdym 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 - wykonujesz zadania.

Do zaliczenia testy sprawności fizycznej na grupie Messenger.

Referaty z teorii sportu na zaliczenie - Messenger

Ćwiczenia na siłowni szkolnej

- Ćwiczenia mięśni grzbietu(04.12)
- Ćwiczenia mięśni nóg. (04.12)
- Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej. (04.12)

Testy

- sprawdzian techniki elementów piłki siatkowej. (12.12)

Teoria sportu

- Doskonalimy ćwiczenia i techniki relaksacyjne. (12.12)
- Wskaźnik BMI. Utrzymanie właściwej masy ciała(12.12)
- Choroby cywilizacyjne wynikające z braku ruchu(19.12)
- Media jako źródło informacji w zakresie aktywności ruchowej i zdrowia (19.12)

Edukacja zdrowotna

- Zachowania w społeczeństwie, poszanowania otoczenia(19.12)

**Nauczyciel wf
Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chalubiński**