

KLASA II - po G

Tematy WF - miesiąc listopad 2020

Ćwiczenia na siłowni szkolnej

- znaczenie prawidłowego odżywiania się w treningu kulturystycznym – rozpisywanie diet wg własnych potrzeb. (04.11)
- wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej. (04.11)
- wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i ramion. (04.11)
- zagrożenia płynące z używek i sterydów.(05.11)

Pilka siatkowa

- Wystawa piłki i atak na krótką. (12.11)
- Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni brzucha NN i RR – przy muzyce(12.11)
- Zagrywka sposobem górnym szybująca. (18.11)
- Asekuracja obrony i ataku. (18.11)
- Zagadnienia taktyczne. Ataki kombinowane(18.11)
- Doskonalenie umiejętności w grze trójkami. Jestem sędzią i zawodnikiem.(19.11)
- Kształtowanie siły dynamicznej.(19.11)

Edukacja zdrowotna

Wiara w samego siebie – sztuka pozytywnego myślenia(25.11)

Wspinaczka - teoria

- Zasady bhp na ścianie wspinaczkowej. (25.11)
- Tworzenie dróg wspinaczkowych. (25.11)
- Pokonywanie tras bulderowych.(26.11)
- Trening stacyjny RR i NN(26.11)

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 Chalubiński**