

KLASA I

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 - 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(04.12)

Wzmacniamy mięśnie nóg. (04.12)

Trening siłowy – metody wyrabiania siły. (04.12)

Trening zdrowotny

Wzmacniamy mięśnie posturalne.(04.12)

Poprawiamy gibkość i koordynację.(12.12)

Wzmacniamy układ mięśniowy. (12.12)

Poznajemy i stosujemy ćwiczenia odciążające kręgosłup. (12.12)

Wspinaczka-teoria

Trawersowanie – koordynowanie rąk z nogami(12.12)

Poruszanie się po ścianach przewieszonych i suficie.(19.12)

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Bezpiecznie planujemy pokonujemy marszobiegi w terenie naturalnym. (19.12)

Pierwsza pomoc przedmedyczna w nagłych wypadkach. (19.12)

Edukacja zdrowotna

Zasady racjonalnego gospodarowania czasem (19.12)

Nauczyciel wf
Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chalubiński