

KLASA II po G

Tematy WF - miesiąc styczeń 2021

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.

Do zaliczenia - testy sprawności fizycznej na grupie Messenger.

Referaty z teorii sportu na zaliczenie - Messenger

Ćwiczenia siłowe - aplikacja 7 minutowe ćwiczenia

- wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i ramion.
- wzmacniamy mięśnie pleców i brzucha.
- wzmacniamy mięśnie nóg
- wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej

Pilka koszykowa - teoria

- rzut z biegu (dwutakt) do kosza (z prawej i lewej strony)
- obrona każdy swego
- Obrona strefowa
- gra uproszczona 1x1 , 2x2. Jestem sędzią i zawodnikiem.

Wspinaczka- teoria

- trawersowanie – nauka odpowiedniego układania stóp
- trawersowanie – nauka układania rąk po crosie.

Edukacja zdrowotna

Być medialnym – radzenie sobie z krytyką oraz popularnością

Nauczyciel wf
Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chałubiński