

## KLASA II po G

### Tematy WF - miesiąc luty 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**

- Trening siłowego – metody wyrabiania siły.
- Szacowanie ryzyka związanego ze sporem siłowym

#### **Piłka ręczna - teoria**

- Rzut po przeskoku. Rzut z wyskoku.
- Rzut z miejsca i z biegu, technika gry bramkarza.
- Obrona ‘każdy swego’ na całym i połowie boiska.
- Stałe fragmenty gry
- Gry uproszczone (3x3; 4x4). Jestem sędzią i zawodnikiem.

#### **Wspinaczka**

- Trawersowanie – koordynowanie rąk z nogami

#### **Edukacja zdrowotna**

- Zasady racjonalnego gospodarowania czasem na przykładzie systemów treningowych na siłowni

Okresowe badania profilaktyczne – dlaczego warto?

Nauczyciel wf  
Agnieszka Olejniczak  
Grzegorz Chalubiński