

## KLASA II po SP

### Tematy WF - miesiąc luty 2021

Uczniowie na każdym zajęciu 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

#### **Ringo - teoria**

Rzucamy kółkiem ringo na pole przeciwnika.

Rozgrywamy mecz w ringo.

#### **Unihokej - teoria**

Prowadzenie piłki kijem w biegu. Uderzamy piłkę kijem w biegu z podania partnera.

Doskonalimy uderzenie piłki kijem na bramkę

#### **Trening zdrowotny**

Wzmacniamy mięśnie tułowia i kończyn, stosując ćwiczenia kształtujące.

Stosujemy ćwiczenia kompensujące siedzący tryb życia.

#### **Ćwiczenia przy muzyce**

Ćwiczymy układ do rytmu wybranej muzyki.

Poprawiamy swoją wydolność, ćwicząc aerobik.

#### **Edukacja zdrowotna**

#### **Samobadanie i samokontrola zdrowia**

**Nauczyciel wf**  
**Agnieszka Olejniczak**  
**Grzegorz Chałubiński**