

## KLASA II po SP

### 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

## **II. Aktywność fizyczna**

### **1. Piłka nożna - teoria**

Stosujemy obronę strefową w grze.

Organizujemy klasowy turniej piłkarski

Organizujemy szkolny turniej piłkarski

### **2. Piłka ręczna**

Koźtujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.

Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu.

Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji.

### **5. Gimnastyka**

Przewrót w przód z przysiadu podpartego.

Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód.

Przeprowadzamy prawidłową rozgrzewkę do danej dyscypliny

### **8. Sporty zimowe**

Hartujemy organizm, bawiąc się na śniegu i ze śniegiem.

Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość.

## **IV. Edukacja zdrowotna**

**Dostosowanie form aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.**

**Nauczyciel wf  
Agnieszka Olejniczak  
Grzegorz Chałubiński**