

KLASA I

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

Teoria:

Rzucamy piłką na pole przeciwnika.

Rozgrywamy mecz.

Unihokej

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