

KLASA I

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 - wykonujesz zadania.

Do zaliczenia testy sprawności fizycznej na grupie Messenger.

Referaty z teorii sportu na zaliczenie - Messenger

Aktywność fizyczna

1. Piłka nożna- teoria

Stosujemy obronę strefową w grze.(22.01.)

2. Piłka ręczna- teoria

Koźtujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. (22.01.)

Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu. (22.01.)

Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji. (22.01.)

5. Gimnastyka-teoria

Przewrót w przód z przysiadu podpartego. (29.01.)

Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód. (29.01.)

8.Sporty zimowe

Hartujemy organizm, bawiąc się na śniegu i ze śniegiem. (29.01.)

IV. Edukacja zdrowotna

Dostosowanie form aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.
(29.01.)

Nauczyciel wf

Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chałubiński