

Wychowanie fizyczne.

Barbara Ruszała

adres e-mail: wfszufnarowa@interia.pl

Propozycje tematów i zadań do wykonania

w terminie od 27 kwietnia do 8 maja 2020 r.

Szczegółowe instrukcje do tematów są wysyłane na adresy mailowe uczniów.

KLASA V

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 27 do 30 kwietnia 2020 r.

1. Ćwiczenia ze skakanką.
2. Tętno -sposoby pomiaru.
3. Systemy rozgrywek sportowych- system pucharowy.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 4 do 8 maja 2020 r.

1. Systemy rozgrywek sportowych- system „każdy z każdym”.
2. Trening z piłeczkami.
3. Dlaczego prawidłowa rozgrzewka jest ważna?
4. Złe nawyki żywieniowe.

KLASA VI

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 27 do 30 kwietnia 2020 r.

1. Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku-test Ruffiera.
2. System pucharowy w rozgrywkach sportowych.
3. System „każdy z każdym” w rozgrywkach sportowych.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 4 do 8 maja 2020 r.

1. Wpływ hałasu na zdrowie.
2. Ćwiczenia oddechowe.
3. Wady postawy-skolioza.
4. Wady postawy-wady kończyn dolnych.

KLASA VII

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 27 do 30 kwietnia 2020 r.

1. Podstawowe przepisy w piłkę ręczną.
2. Podstawowe przepisy w piłkę koszykową.
3. Warunki zdrowego odżywiania.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 4 do 8 maja 2020 r.

1. Technika tenisa stołowego.
2. Znaczenie i zasady wykonywania rozgrzewki.
3. Rzuty na bramkę w piłce ręcznej.
4. Podstawowe kroki poloneza.

KLASA VIII

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 27 do 30 kwietnia 2020 r.

1. Trening kardio.
2. Trening aerobowy.
3. Dziwne dyscypliny sportowe.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 4 do 8 maja 2020 r.

1. Podstawowe wiadomości o witaminach.
2. Ćwiczenia zmniejszające stres.
3. Warunki zdrowego odżywiania.
4. Ćwiczenia rozciągające - stretching.