

Wychowanie fizyczne.

Barbara Ruszała

adres e-mail: wfszufnarowa@interia.pl

Propozycje tematów i zadań do wykonania

w terminie od 11 do 22 maja 2020 r.

Szczegółowe instrukcje do tematów są wysyłane na adresy mailowe uczniów.

KLASA VIII

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 11 do 15 maja 2020 r.

1. Zagrożenia zdrowotne związane z brakiem ruchu.
2. Pilates-metoda na rozwinięcie całego ciała.
3. Wpływ aktywności fizycznej na pracę mózgu.
4. Zasady gry w siatkówkę plażową.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 18 do 22 maja 2020 r.

1. Sylwetki znanych polskich sportowców.
2. Uzależnienia młodych ludzi.
3. Doping w sporcie.
4. Nawadnianie organizmu.

KLASA VII

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 11 do 15 maja 2020 r.

1. Korzyści zdrowotne z regularnej aktywności fizycznej.
2. Etykiety produktów spożywczych.
3. Siatkówka plażowa-struktura i zasady gry.
4. Zmagania lekkoatletyczne- konkurencje.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 18 do 22 maja 2020 r.

1. Start niski. Historia i technika.
2. Narodowe tańce polskie.
3. Urazy w sporcie.
4. Poznajemy nowoczesne technologie do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

KLASA VI

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 11 do 15 maja 2020 r.

1. Hartowanie organizmu.
2. Polonez. Historia i podstawowe kroki.
3. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
4. Płaskostopie -zapobieganie i ćwiczenia.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 18 do 22 maja 2020 r.

1. Zasady gry i elementy piłki siatkowej plażowej.
2. Czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie.
3. Błędy w przyjmowanej postawie.
4. Symbole olimpijskie.

KLASA V

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 11 do 15 maja 2020 r.

1. Start niski. Historia, technika i błędy w starcie niskim.
2. Gimnastyka poranna.
3. Znaczenie witamin.
4. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 18 do 22 maja 2020 r.

1. Gry planszowe i krzyżówki o tematyce sportowej.
2. Wady postawy- zapobieganie.
3. Olimpiady sportowe.
4. Symbole olimpijskie.