

## **Wychowanie fizyczne.**

Barbara Ruszała

adres e-mail: [wfszufnarowa@interia.pl](mailto:wfszufnarowa@interia.pl)

### **Propozycje tematów i zadań na kolejne tygodnie.**

Szczegółowe instrukcje do zadań są wysyłane na adresy mailowe uczniów.

Uczniowie, do których owe instrukcje nie docierają, proszeni są o przesłanie swojego prawidłowego adresu mailowego.

#### **Klasa V**

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 6 do 8 kwietnia 2020 r.

1. Zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.
2. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne-przygotowanie do próby gibkości-Test Zuchory.
3. Opisujemy zasady ulubionej zabawy lub gry ruchowej- zasady bezpiecznego zachowania się podczas zabawy.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 15 do 17 kwietnia 2020 r.

4. Ćwiczenia z nietypowymi przyborami.
5. Jak zachować się w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

#### **Klasa VI**

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 6 do 8 kwietnia 2020 r.

1. Poznajemy idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne. Przygotowanie do próby szybkości-Test Zuchory.
3. Aktywność fizyczna- jakie ma znaczenie dla naszego zdrowia.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 15 do 17 kwietnia 2020 r.

4. Planujemy prawidłową rozgrzewkę.
5. Zachowanie w czasie wypadków i urazów – pierwsza pomoc.

#### **Klasa VII**

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 6 do 8 kwietnia 2020 r.

1. Sposoby mierzenia tętna w spoczynku i po wysiłku.
2. Próba wysiłkowa-Test Ruffiera
3. Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie. Wykonanie próby siły mięśni brzucha -Indeks Sprawności Fizycznej.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 15 do 17 kwietnia 2020 r.

4. Wyjaśnienie pojęć idei olimpijskiej i paraolimpijskiej.
5. Sposoby radzenia sobie ze stresem.

### **Klasa VIII**

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 6 do 8 kwietnia 2020 r.

1. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne. Przygotowanie do próby siły mięśni brzucha-Test Zuchory.
2. Pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 15 do 17 kwietnia 2020 r.

1. Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie.
2. Systemy rozgrywek sportowych.