

Wychowanie fizyczne.

Barbara Ruszała

adres e-mail: wfszufnarowa@interia.pl

Propozycje tematów i zadań do wykonania

w terminie od 20 do 24 kwietnia 2020 r.

Szczegółowe instrukcje do zadań są wysyłane na adresy mailowe uczniów.

Klasa V

1. Zabawy w domu podczas kwarantanny.
2. Podstawowe gry drużynowe.
3. Pierwsza pomoc przy złamaniach.
4. Higiena osobista i czystość odzieży.

Klasa VI

1. Lekcje tańca.
2. Podstawowe przepisy gier drużynowych. Piłka ręczna.
3. Ruchowe gry planszowe.
4. Pomiar tętna.

Klasa VII

1. Wskaźnik BMI.
2. Pierwsza pomoc przy omdleniach.
3. Wpływ witamin na organizm człowieka.
4. Wady postawy.

Klasa VIII

1. Trening interwałowy.
2. Tabata.
3. Zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.
4. Obliczanie wskaźnika BMI.