

## **Wychowanie fizyczne.**

Barbara Ruszała

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

### **Propozycje tematów i zadań do wykonania**

w terminie od 25 maja do 5 czerwca 2020 r.

Szczegółowe instrukcje do tematów są wysyłane na adresy mailowe uczniów.

#### **KLASA VIII**

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 25 do 29 maja 2020 r.

1. Techniki rozciągania. Rozciąganie statyczne i dynamiczne.
2. Zumba. Ćwiczenia aerobowe wykonywane do muzyki latynoskiej.
3. Futsal-zasady i struktura gry.
4. Tenis stołowy w domu.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 1 do 5 czerwca 2020 r.

1. Relaksacja jako sposób radzenia sobie ze stresem.
2. Jak prawidłowo czytać etykiety.
3. Czas na taniec.
4. Wirtualne zwiedzanie - Muzeum Sportu i Turystyki. Sporty zespołowe.

## **KLASA VII**

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 25 do 29 maja 2020 r.

1. Równowaga ciała człowieka. Ćwiczenia równoważne.
2. Trening z piłeczkami.
3. Urazy kończyn. Rodzaje i pierwsza pomoc.
4. Urazy głowy. Pierwsza pomoc.

Propozycja zadań do wykonania w terminie od 1 do 5 czerwca 2020 r.

1. Badminton. Zasady gry.
2. Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie brzucha.
3. Piłka nożna. Historia, struktura i zasady gry.
4. Pozytywne aspekty jazdy na rowerze.

## **KLASA VI**

Propozycja tematów i zadań do wykonania w terminie od 25 do 29 maja 2020 r.

1. Ruch to zdrowie. Wpływ ruchu na układy w organizmie.
2. Koordynacja ruchowa. Propozycje ćwiczeń.
3. Zwiedzamy muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie.
4. Tenis stołowy. Gra podwójna- zasady i struktura gry.

Propozycja tematów i zadań do wykonania w terminie od 1 do 5 czerwca 2020 r.

1. Utrwalanie zasad i przepisów gry w badmintonie.
2. Historia, struktura i zasady gry w piłkę nożną.
3. Podstawowe zasady gry w szachy.
4. Jazda na rowerze i jej korzyści zdrowotne.

## **KLASA V**

Propozycja tematów i zadań do wykonania w terminie od 25 do 29 maja 2020 r.

1. Poznajemy ćwiczenia kształtujące szybkość biegową.
2. Elementy techniczne piłki nożnej- doskonalenie podania.
3. Badminton. Zasady i struktura gry.
4. Doskonalenie techniki gry w badmintonie- prawidłowa technika trzymania raketki.

Propozycja tematów i zadań do wykonania w terminie od 1 do 5 czerwca 2020 r.

1. Utrwalamy wiadomości z zakresu pierwszej pomocy.
2. Szachy - podstawowe zasady gry.
3. Gibkość jako ważny element sprawności fizycznej.
4. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Zabawy i ćwiczenia biegowe.