

Wychowanie fizyczne klasa VIa





01 - 05.02.2021

Temat: 1/4 Ruch z mistrzem – poznajemy sylwetki wybitnych sportowców.

Cel: poznasz sylwetki wybitnych sportowców oraz zapoznasz się z ich pracą w drodze do sukcesu, kształtujesz siłę i wytrzymałość organizmu, znajdziesz motywację do pracy nad swoją kondycją fizyczną.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Na tej lekcji wybierz z kim będziesz ćwiczyć:

- z Przemysławem Świerczem (kapitanem Reprezentacji Polski w Amp Futbolu) lub
- Jakubem Zawistowskim (wicemistrzem Europy OCR Ninja Track). Możesz wykonać oba treningi.

Trening z nimi znajdziesz:

<https://druzynaenergii.pl/cwicze-w-domu>

Zadanie domowe w tym tygodniu!!!


Spośród sławnych sportowców, z którymi ćwiczyłeś/łaś w tym tygodniu wybierz jedną postać. Wyszukaj w Internecie informacje na jej temat i opisz sukcesy sportowe tej osoby.

Temat: 2/4 Ulubione dyscypliny w domu – trening z mistrzem Paulina Gruba

Cel: poznasz sylwetki wybitnych sportowców oraz zapoznasz się z ich z ich pracą w drodze do sukcesu, kształtujesz siłę i wytrzymałość organizmu, znajdziesz motywację do pracy nad swoją kondycją fizyczną.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Na tej lekcji wykonaj trening z Pauliną Gubą (Mistrzynią Europy w pchnięciu kulą).

Trening z nią znajdziesz:

<https://druzynaenergii.pl/cwicze-w-domu>

Zadanie domowe w tym tygodniu!!!





Spośród sławnych sportowców, z którymi ćwiczyłeś/łaś w tym tygodniu wybierz jedną postać. Wyszukaj w Internecie informacje na jej temat i opisz sukcesy sportowe tej osoby.

Temat: 3/4 Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej

Cel: potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E				
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg
POWTÓRZENIE	10	10	10	10
ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zajęcia prowadzą:

klasa IV - Filip Fornalski

klasa V - Michalina Wiśniewska

klasa VIa - Marcin Lazur

klasa VIb - Anna Kawulak

klasa VIIa - Martyna Koczara

Klasa VIII - Tymoteusz Adamowicz




Powodzenia!!!

Temat: 4/4 Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej

Cel: potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zajęcia prowadzą:

klasa IV - Natalia Chelstowska

klasa V - Wiktoria Mytnik

klasa VIa - Jakub Kujawa

klasa VIb - Natalia Zawadzka

klasa VIIa - Marysia Adamowicz

Klasa VIII - Tomasz Liedtke

Powodzenia!!!