

Wychowanie fizyczne klasa VIa


15 - 19.02.2021

Temat: 1,2 /4 Taniec - jako alternatywna forma ruchu zapoznanie i ćwiczenia.

Cel: umiesz wykonać prosty układ taneczny,
poznasz alternatywną formę ruchu możliwą do realizacji w domu,
rozwiniesz, udoskonalisz swoją 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

Tematyką dzisiejszych zajęć będzie nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno - ruchowych z Justyną Rutkowską instruktorką tańca nowoczesnego oraz dyplomowanym choreografem.

Powodzenia

Poziom I

https://youtu.be/_niF6s8tbZE

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=67>

Poziom II

<https://youtu.be/l7lvmkNZ7vs>

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=68>

Poziom III

<https://youtu.be/AsCTRrcz0xE>





<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=69>

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 - Michał Koszałko

klasa V - Dominika Hul

klasa VIa - Rafał Berdzik

klasa VIb - Lena Szulima

klasa VIIa - Kacper Synowiecki

Klasa VIII - Natalia Liedtke

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 - Kacper Koszałko

klasa V - Kinga Klimek

klasa VIa - Dominik Stępniaowski

klasa VIb - Emi Lewandowska

klasa VIIa - Błażej Gawłowicz

Klasa VIII - Patrycja Lazor