

11-15.05.2020 klasa VI a,c,d,e wychowanie fizyczne

Dziewczeta

1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką – doskonalenie koordynacji, wzmacnianie mięśni brzucha. Ćwiczenia charakteryzujące się dużym tempem powtórzeń. 2. Tabata- trening interwałowy spalanie kalorii w krótkim czasie. 3. W zakresie wiedzy- pierwsza pomoc. Film poglądowy o defibrylatorze instrukcja obsługi. 4. Marszobiegi z rodzicami do wyboru hulajnogi, wrotki, kijki nordic Walking

Chłopcy

1. Poniedziałek 11.05 Trening biegowy- kształtowanie wytrzymałości w biegach długich i marszobiegach

Od pewnego czasu możemy wychodzić z domu do parków i lasów.

W tym tygodniu spróbuj wykonać trening biegowy: 30 minut biegu przeplatanego szybkim marszem. Ile będzie biegu, a ile marszu zależy od twojej kondycji. Przed biegiem wykonaj ćwiczenia lekkoatletyczne.

Po biegu nie zapominamy o ćwiczeniach rozciągających.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE TRENINGU BIEGOWEGO

2. Wtorek 12.05 Ćwiczenia ogólnorozwojowe w nowoczesnych formach ruchu - TABATA

Tabata - intensywny trening interwałowy składający się zazwyczaj z 8 ćwiczeń trwających 20 sek. Ćwiczenia te wykonujemy z maksymalną szybkością, zwracając uwagę na poprawną technikę! Pomiędzy nimi czeka nas 10 sekund przerwy, w trakcie której maszerujemy i pamiętamy o oddechu :)

RUCH TO ZDROWIE!!

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna nową formę treningu kształtującego wybrane zdolności motoryczne

3. Środa 13.05 Kształtowanie wytrzymałości w warunkach domowych

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

4. Czwartek 14.05 Pierwsza pomoc osobie nieprzytomnej oddychającej.

Uczeń zna zasady udzielenia pierwszej pomocy