

Zadania z wychowania fizycznego 18.05-22.05

dziewczęta klasy VI a,c,d,e

Typowe ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg - przygotowanie do szpagatu,
Ćwiczenia gibkościowe i rozciągające -wyzwanie szpagat w miesiąc.
Ćwiczenia ogólnorozwojowe w-f w domu ,zadania wykonuje mama z dziećmi 1,2,2
TIK

Trening na szczupłe uda i pośladki.

Zadanie domowe z pierwszej pomocy : napisz w kilku zdaniach jak pomóc osobie ,która się zadławiła?II,1,2

Chłopcy

Trening interwałowy

Trening interwałowy to trening polegający na zmiennej intensywności ćwiczeń – krótkie okresy intensywnego wysiłku przeplatają się w nim z dłuższymi okresami umiarkowanego wysiłku. Interwał to czas, w którym dane ćwiczenie wykonuje się najpierw z wysoką, później ze średnią intensywnością. Pojedynczy trening trwa od 20 do 40 minut i składa się z czterech faz: rozgrzewki, określonej liczby interwałów (najczęściej od 5 do 10 – zależy to od stopnia zaawansowania osoby ćwiczącej), fazy rozciągania i schładzania. Trening interwałowy można wykonywać bazując na różnych rodzajach wysiłku, na przykład: bieganiu, jeździe na rowerze, skakaniu na skakance, przysiadach, pompkach itp.

1, Poniedziałek (18.05)- Trening interwałowy w treningu biegowym.
- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

2. Wtorek (19.05)- Trening interwałowy w ćwiczeniach z wykorzystaniem ciężaru swojego ciała.
- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

3. Środa (20.05)- Trening interwałowy wzmacniający mięśnie brzucha.
- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem.

4. Czwartek (21.05) Co zrobić z poparzeniem? - Pierwsza pomoc
Uczeń zna zasady udzielenia pierwszej pomocy