

WF 8-10.06.2020 klasy VI Iwona Pałka

Dziewczęta

Tematy:

- 1 Wzmacnianie mięśni wielodzielnych odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa. I,1,2,3 TIK
- 2.Historia nowożytnych Igrzysk Olimpijskich II,1,6 TIK
- 3.Hymn Olimpijski II,1,6 TIK

Chłopcy

Na najbliższy tydzień proponuje Wam prawdziwe wyzwanie- intensywne treningi, które nie tylko poprawią Waszą wytrzymałość i koordynację ale także przybliżą Wam podstawowe elementy boksu, kick-boxingu i innych sportów walki, które można wykorzystać w każdym domowym treningu.

Pamiętaj aby każdy intensywny trening poprzedzić rozgrzewką i zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi. Spróbuj wykonać je już samodzielnie wykorzystując swój zasób ćwiczeń.

Każdy trening wykonuj w swoim tempie i dostosuj go do swoich możliwości!

1. Poniedziałek (8.06)- Kształtowanie wytrzymałości w intensywnym treningu Aero Box.

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

2. Wtorek (9.06)- Doskonalenie wytrzymałości z wykorzystaniem elementów kick-boxingu.

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

3. Środa (10.06)- Kształtowanie koordynacji ruchowej w treningu z wykorzystaniem elementów sportów walki.

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

Uczeń zna różne rodzaje sportów walki.