

## Wychowanie fizyczne klasy 6- 04-08.05.2020

Dziewczyny

Zadania z wychowania fizycznego dla VI klas dziewcząt 4-8.05.2020 Iwona Pałka

1. Tabata na stojąco – to rodzaj treningu interwałowego charakteryzującym się wysokim tempem ćwiczeń w krótkich seriach po 20 sek. I odpoczynkiem 10 sek..W łatwy sposób możemy pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej i zyskać wymarzoną sylwetkę.
2. Wyzwanie 7 ćwiczeń na 7 dni .Duży nacisk kładziemy na ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie brzucha, wprowadzamy zadania równoważne wykorzystując przybory nietypowe rolki papieru czy skarpetki
3. Trening mięśni głębokich brzucha i wielodzielnych przy kręgosłupie.
4. Pierwsza pomoc – film przedstawiający krok po kroku czynności jakie należy wykonać w przypadku zasłabnięcia osoby. Instrukcja użycia defibrylatora AED.

Chłopcy

4.05 Poniedziałek - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

5.05 Wtorek - Tabata – intensywny trening interwałowy

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

6.05 Środa - Jak udzielić pierwszej pomocy

Uczeń zna zasady udzielenia pierwszej pomocy

7.05 Czwartek - Kolejną propozycją to marszobiegi z rodzicami { może być również rower, rolki, hulajnoga} na świeżym powietrzu w szybkim tempie.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE SPACERU.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE.

PRACA DOMOWA : Ile wykonasz oddechów i uciśnień klatki piersiowej przy udzielaniu pierwszej pomocy?

Odpowiedź znajdziesz w filmiku wyżej -WOŚP. Czekam na odpowiedź do piątku na e dzienniku do 18:00.

