

**WF Klasy 7a,7b**  
**dziewczynki 11-15.05.20**

11.05.20 (poniedziałek)- Pracujemy nad precyzją i elegancją podczas ruchu tanecznego.  
II.1.4

- uczeń, umie rozwiązać problem ruchowy

Cel: Znam nowoczesne formy aktywności fizycznej

12.05.20 (wtorek)- **Kształtowanie koordynacji ruchowej ramion i nóg podczas próby kondycyjnej. I.2.2**

- uczeń umie wykonać podstawowy zestaw ćwiczeń ogorlorozwojowych z pracą ramion i nóg

Cel: Wiem jak wykonać próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych

13.05.20 (środa) – **Kształtowanie wytrzymałości w biegach terenowych. II.2.8**

- uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do biegu terenowego

- uczeń zna podstawowe zasady prowadzenia rozgrzewki LA i stretchingu

Cel: Znam podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń LA

14.05.20 (czwartek) - **Pierwsza pomoc osobie poparzonej pierwszego stopnia. III.1.1)2**

- uczeń zna zasady pierwszej pomocy

- uczeń umie rozwiązać problem

- uczeń wie, jak zachować się w sytuacjach trudnych

Cel: Znam zasady postępowania w trudnej sytuacji.

### **Chłopcy**

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

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! Pomiedzy 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