

Wychowanie fizyczne Klasa 7a, 7b - 30.03-04.03.2020

Dziewczęta
w tym tygodniu piłka siatkowa

30.04.(poniedziałek) Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej.II.2.12

- ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego
- 21 ćwiczeń z piłką ogólnorozwojowyc
- kształtowanie siły, koordynacji ruchowej,gibkości

Cel: Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego

31.03,(wtorek)Doskonalenie odbić sposobem górnym w piłce siatkowej.II.2.1

- ćwiczenia powtarzaj 6x żeby opanować trudność
- 17 ćwiczeń z piłką
- kształtowanie siły, koordynacji ruchowej,gibkości

C el: Doskonalenie techniki odbić sposobem górnym oburącz w piłce siatkowej.

01.04.(środa) Poruszanie się po boisku w piłce siatkowej.II.22

- poruszanie się po boisku krokiem odstawno-dostawnym
- poruszanie się po boisku we wszystkich kierunkach z przyjmowaniem pozycji siatkarskich, "wychodzi do piłki".

Cel:Wiem, jak poruszać się w obronie.

02.04 (czwartek) Najlepsze akcje polskich siatkarzy na eliminacjach do Igrzysk Olimpijskich w Rio. II.1.3)6)

- wykorzystanie możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do aktywności w piłce siatkowej

-idea olimpijska

Cel: Zna przepisy w piłkę siatkową.

03.04. (piątek) Edukacja zdrowotna Wymień przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania sie.IV.1.4

- skutki złej diety żywność przetworzonej
- regularność posiłków
- zasady zdrowego stylu życia
- zasady zdrowego stylu życia

Cel:Wiem, jakie sa skutki zdrowotne stosowania złej diety.

Chłopcy

Oto moja propozycja na kolejny tydzień. Zorganizujmy sobie aktywność fizyczną w formie gry. Ruletka: Zestaw 13 ćwiczeń : brzuszki, nożyce, skipy, krążenia tułowia, skręty tułowia, krążenia ramion, deska, pajacyki, podpory.

Każde z ćwiczeń wykonujemy min. 1 raz .

Dobrej zabawy :)

1 Poniedziałek - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej .

2. Wtorek - Obwód ćwiczebny kształtujący zdolności motoryczne

3. Środa - Sami organizujemy aktywność fizyczną

4. Czwartek - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Edukacja zdrowotna Wymień przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się. - praca pisemna, odpowiedzi na e dziennik do piątku godziny 18:00.
Wykorzystaj informacje z piramidy zdrowia i aktywności fizycznej