

Wychowanie fizyczne klasy 7a,7b

Dziewczeta

06.04. poniedziałek Relaksacja -trening autogenny Schulza.IV.2.2

- uczeń wie, jak można zredukować nadmierny stres np. poprzez ćwiczenia relaksacyjne

Cel: Wiem, jak wykonać ćwiczenia relaksacyjne do własnych potrzeb.

07.04 Kształowanie skoczności i koordynacji ruchowej poprzez aktywność fizyczną spoza Europy.II.1.5

-uczeń potrafi dostosować tempo wykonywanych podskoków do muzyki

Cel: Znam zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy

08.04 Trening z krzesłem.

- uczeń wykonuje ułożony układ przy krześle I.2.5

Cel: Znam zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

Edukacja Zdrowotna: Technika relaksacyjna Jacobsona

Zestaw ćwiczeń dla klas Ve dziewczynki - 06.03-08.03.2020

07.04. wtorek- Kształowanie skoczności i koordynacji ruchowej. II.1.2

--uczeń potrafi dostosować tempo wykonywanych podskoków do muzyki-

-rozwijanie zdolności koordynacyjnych

Cel: Znam zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy

08.04. Środa Medytacja dla dzieci " Ogród miłości".IV.2.2

-uczeń wie, jak można zredukować nadmierny stres np. poprzez ćwiczenia relaksacyjne

Cel: Wiem, jak wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe

Chłopcy

W tym tygodniu wzmocnimy mięśnie brzucha- 8 Minutowy trening wzmocniający mięśnie brzucha w różnych pozycjach.

Stretching całego ciała

Stretching czyli ćwiczenia rozciągające. Najwięcej korzyści przyniesie wykonywany w seriach. Ćwiczenia polegające na rozciąganiu wykonujemy przez 10-15 sekund. Następnie rozluźniamy mięśnie na 2 do 5 sekund. Tak wykonywany stretching przyniesie najwięcej dobrego. Komu szczególnie? Ćwiczenia rozciągające to dobry trening w zasadzie dla każdego. Nie ma żadnych ograniczeń co do wieku czy umiejętności.

Środa

Edukacja zdrowotna- 10 zasad zdrowego żywienia

ZADANIE

Wymień 10 zasad zdrowego odżywiania