

WF Klasy 8 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 ogólnorozwojowych 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.