

1. Typowe ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg - przygotowanie do szpagatu.II.1.5) TIK

- uczeń wykonuje podstawowy zestaw ćwiczeń rozciągających przygotowujących do szpagatu

-podejmuje próbę wykonania ćwiczenia gimnastycznego

Cel: Podejmuje próbę wykonania ćwiczenia gimnastycznego

2. Trening ogólnorozwojowy.I.2.2)TIK

-pokonuje własne słabości, próbuje wykonać ćwiczenia

-wykonuje zestaw ćwiczeń wg własnego poziomu kondycji

Cel: Wie, jakie zmiany zachodzą podczas wysiłku fizycznego.

3. Błędy, które popełniamy po treningu,III.1.1) TIK

-wymienia najczęstsze błędy, które popełniamy w odżywianiu oraz technice ćwiczeń

--wymienia najczęstsze błędy, które popełniamy w higienie osobistej

Cel:Znam najczęstsze przyczyny oraz okoliczności złych nawyków p treningowych

4. Choroby cywilizacyjne- otyłość i jej przyczyny.IV.1.4)TIK

-potrafię wymienić przyczyny nieprawidłowego żywienia

-wiem, jak ważny jest ruch w walce z nadwagą i otyłością a także zdrowym trybem życia

Cel: Zam przyczyny i skutki otyłości