

Wychowanie fizyczne klasy 8

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 kształujących prawidłową postawę ciała

Edukacja Zdrowotna: Technika relaksacyjna Jacobsona

Zestaw ćwiczeń dla klas Vc 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