

## Wychowanie Fizyczne 18-22.05.2020

### Dziewczynki klasy 8

Poniedziałek (18.05)- Slow jogging-,czyli metoda biegania dla każdego. I.1.5)TIK

- uczeń zna metodę wolnego biegania

- uczeń zna podstawowe zasady prowadzenia rozgrzewki LA i stretchingu

Cel: Znam metodę biegania dla każdego- slow jogging

Wtorek( 19.05)- Najbardziej niedoceniane ćwiczenie świata – głęboki przysiad.I.1.5)TIK

-uczeń umie wykonać proste zadania ruchowe

-uczeń, wie jakie korzyści wpływają na jego ciało z poznanego ćwiczenia

Cel:z Znam wpływ pozytywnych czynników na swoje zdrowie i samopoczucie

Środa ( 20.05)- Trening interwałowy wzmacniający mięśnie brzucha- i podczas biegu.II.1.3)4)TIK

- uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną

- uczeń, wie co to jest trening interwałowy

Cel: Umie wykorzystać trening interwałowy w swoich ulubionych dyscyplinach sportowych.

Czwartek ( 21.05) - Poznajemy historię Igrzysk Olimpijskich.II.1.8) TIK

-uczeń zapoznaje się z ideą Igrzysk olimpijskich

- uczeń,poznaje historię Igrzysk olimpijskich

Cel: Znam ideę Igrzysk Olimpijskich i najlepszych olimpijczyków.