

## Wychowanie fizyczne klasy 8 dziewczynki

04-08.05.2020

04.05.20 (poniedziałek)- Rozwiązywanie problemu ruchowego to nasza specjalność.II.2.12

- uczeń, umie rozwiązać problem ruchowy

Cel: Rozwiązanie problemu ruchowego nie sprawia mu trudności

05.05.20 (wtorek)- Sprawdzamy swoje możliwości w zakresie siły, mocy,wytrzymałości na podstawie Tabaty. II.1.4)5

- uczeń umie wykonać podstawowy zestaw ćwiczeń ogorlorozwojowych

Cel:Można stwierdzić różnicę między poprzednimi a obecnymi rezultatami

06.05.20 ( środa) – Doskonalimy **się prowadzić rozgrzewkę fitness. II.2.14**

- **uczeń ma podstawowy zasób słownictwa**

- **uczeń zna podstawowe zasady prowadzenia rozgrzewki**

**Cel:Znam podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń**

**07.05.20 ( czwartek) - Pierwsza pomoc osobie nieprzytomnej oddychającej.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 sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.