

27.04 Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej - koło aktywności fizycznej z ćwiczeniami do wykonania w domu.I.1.2

-uczeń zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej

Cel: Wiem, jak przeprowadzić dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie

28.04 Wtorek – Trening obwodowy - kształtujący zdolności motoryczne.II.2.7)11

-uczeń, wie jak wykorzystać nowoczesne formy aktywności fizyczne

Cel:Wiem, jak przeprowadzić diagnozę własną, wykorzystując nowoczesne technologie

29.04 JOGA zdrowego kręgosłupaI.2.5

-uczeń, wie jaki wykonać zestaw na bolący odcinek lędźwiowy kręgosłupa

-wiem, jaka jest prawidłowa postawa kręgosłupa

Cel:Znam zestaw ćwiczeń korygujący odcinek lędźwiowy kręgosłupa

30.04 Jak udzielić pierwszej pomocy?

-uczeń potrafi zachować się w sytuacji wypadków

- uczeń wie, jak wykonać resusytację

Cel:Wiem, jak udzielać pierwszej pomocy