**Tygodniowy zakres treści nauczania 04-08.05. 2020**

**Wychowanie fizyczne dla kl. Vc**

**Alina Peryt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Dzień data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
|  Poniedziałek 04.05.2020 | **Poprawiamy kondycję- wykonujemy trening całego ciała w domu.** | Zadania do wykonania:Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z zestawem ćwiczeń zamieszczonym pod tabelką :Zadanie nr. 2 Jeśli masz możliwość wykonaj rozgrzewkę w miejscu i 1-3 serie ćwiczeń (wybierz ilość serii).  | Zadanie nr. 3 ZADANIE DLA CHĘTNYCH: **Zaproponuj swoje 2 ćwiczenia do tego zestawu**. Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.Zadanie nr.4 Wykonanie zadania wpisz do dziennika aktywności fizycznej. |
|  Wtorek05.05.2020 |   | . | . |
|  Środa 06.05.202006.05.2020 |  |  |  |
|  Czwartek07.05.2020 | Multimedialna gra sportowa | Każda kropka na planszy kryje link z nagranym samodzielnie filmem z ćwiczeniami ruchowymi. Niby gra komputerowa,a jednak dużo ruchu.<https://view.genial.ly/5e9dcbb815db6d0db1f7bad0/game-untitled-genially?fbclid=IwAR09IAs7CpqiPy1_Rl0GsgOjDpPkCTzJUVXQ0tMjSrFeVssPGgzVcUJrilQ> | Dobrej zabawy ☺ |
|  Piątek 08.05.2020 | Doskonaleniestartu niskiegoPozytywne mierniki zdrowia | Wykonaj bezpieczną rozgrzewkę,Rozejrzyj się za odpowiednim miejscem i przypomnij sobie fazy startu niskiego .Komendy:1.Do biegu –gotowość2.Gotów – podnosimy biodra do góry3, Start - ruszamy z pełną dynamiką.W otwartej przestrzeni wykonujemy bieg krótki ze startu niskiego Pozytywne mierniki zdrowia określają prawidłowość i sprawność funkcjonowania całego organizmu lub poszczególnych układów, np.: sprawność i wydolność fizyczna , poczucie zadowolenia z życia, dobrą jakość życia |   |

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z zestawem ćwiczeń:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |