**Tygodniowy zakres treści nauczania 8-10.06. 2020**

**Wychowanie fizyczne dla kl. VII a,b**

**Alina Peryt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dzień  data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
| Poniedziałek  8.06.2020 | **Przyczyny otyłości** | Zapoznaj się z prezentacją na temat skutków otyłości… |  |
| Wtorek  9.06.2020 |  |  | . |
| Środa  10.06.2020 | **Kształtowanie skoczności** | Wykonaj ćwiczenia ze skakanką :  obunóż,  na prawej i na lewej nodze,  ,,lajkonikiem „ nogi na zmianę  podskoki skrzyżne,  podskoki obunóż ze skrzyżowaniem ramion,  podskoki do tyłu.  Wykonaj serie 5 x po 10 powtórzeń.  Wykonaj skoki 5-6 w dal z miejsca, sprawdź stopami ile skoczyłeś.  Wykonaj podskoki w miejscu podciągając kolana do brzucha  5x10 |  |
| Czwartek  11.06.2020 |  |  |  |
| Piątek  12.06.2020 |  |  |  |