

Wf Kl 4-8

25.05 – 29.05

Witajcie!

Kl 4-6

W tym tygodniu przygotowałam Wam Drodzy uczniowie następujące zadania;

Zadanie 1

zapoznajemy się z tematem

Wypadki na lekcjach wf – otarcia itp.;

- * osoby do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia
 - nauczyciel wf
 - inni nauczyciele lub wychowawcy
 - dyrektor szkoły służby ratownicze pod nr 112
- * zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego aby do takich sytuacji nie dochodziło podczas lekcji
 - ze sprzętu można tylko korzystać podczas lekcji
 - sprzętu należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem
 - wady i usterki sprzętu należy zgłaszać nauczycielowi
 - sprzęt należy przenosić w ergonomiczny i bezpieczny sposób
 - poniżej znajduje się link na temat wypadków

<https://epodreczniki.pl/b/PR1b1cPby>

Zadanie 2

Ćwiczenia fizyczne do muzyki – aerobik

<https://youtu.be/Df3nSB1p9Eo>

Zadanie 3

Pn Uczymy się uderzać piłkę nożną poprzez zabawy ruchowe

https://youtu.be/KmKLSCP_V0Y

zadanie 4

Pn Uczymy się przyjmować piłkę poprzez zabawy ruchowe

<https://youtu.be/NWLY635l7Rg?list=RDCMU7ukAuZrDxLmTrBhR1>

W każdym dniu kiedy mamy wf ćwicz po jednym zadaniu.

W tym tygodniu uczniowie którzy pięknie współpracowali do tej pory nie odsyłają zdjęć.

Natomiast pozostali uczniowie a jest ich kilka którzy nie nawiązali współpracy przypominam o wysłaniu raz w tygodniu zdjęć jak ćwiczycie. Proszę o mobilizację i czekam na wiadomości od Was.

Wiadomości przesyłamy na adres joanna.grzesiak1@o2.pl lub na messenger.

Pozdrawiam i życzę aktywnych dni.

Kl 7-8

Zadanie 1

Zapoznajemy się z tematem;

Wypadki na lekcjach wf – zwichnięcia, złamania itp.; pierwsza pomoc

<https://epodreczniki.pl/b/PWI0C1uWq>

Zadanie 2

Poznajemy różne systemy ćwiczeń fizycznych – tabata

wykonaj rozgrzewkę

https://youtu.be/SGuKDNvBo_U

następnie wykonaj tabatę pamiętaj ćwicz we własnym tempie- wybieramy tylko 1 serie ćwiczeń

<https://youtu.be/OFx1cicEn8U>

następnie wykonaj rozciąganie

<https://youtu.be/zn9M1BADSpw>

Zadanie 3

Pn Doskonalenie uderzeń piłki poprzez zabawy ruchowe

https://youtu.be/KmKLSCP_V0Y

Zadanie 4

Pn Doskonalenie przyjmowania piłki poprzez zabawy ruchowe

<https://youtu.be/NWLY635l7Rg?list=RDCMU7u7ukAuZrDxLmTrBhR1w>

W każdym dniu kiedy mamy wf ćwicz po jednym zadaniu.

W tym tygodniu uczniowie którzy pięknie współpracowali do tej pory nie odsyłają zdjęć.

Natomiast pozostali uczniowie a jest ich kilka którzy nie nawiązali współpracy przypominam o wysłaniu raz w tygodniu zdjęć jak ćwiczycie. Proszę o mobilizację i czekam na wiadomości od Was.

Wiadomości przesyłamy na adres joanna.grzesiak1@o2.pl lub na messenger.

Pozdrawiam i życzę aktywnych dni.