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

**Wychowanie fizyczne dla kl. VII ab**

**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 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem. |
|  Wtorek05.05.2020 |   | . | . |
|  Środa 06.05.202006.05.2020 | **Przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.*** + - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
 |  Wymień najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, opisz sposoby zapobiegania im. |  |
|  Czwartek07.05.2020 | Bieg krótki ze startu niskiego | 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.Powtórz to wielokrotnie. |  |
|  Piątek 08.05.2020 | **Nowoczesne formy aktywności fizycznej** |  Wykonaj układ <https://www.youtube.com/watch?v=q7ytBN8eaiM&list=RDCMUCDnfjS_PGluQYhuEqgXbYAQ&index=1> |  Dobrej zabawy ☺ |

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z zestawem ćwiczeń:

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