**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. |
| Wtorek  05.05.2020 |  | . | . |
| Środa  06.05.2020  06.05.2020 | **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. |  |
| Czwartek  07.05.2020 | Bieg krótki ze startu niskiego | Wykonaj bezpieczną rozgrzewkę,  Rozejrzyj się za odpowiednim miejscem i przypomnij sobie fazy startu niskiego .  Komendy:  1.Do biegu –gotowość  2.Gotów – podnosimy biodra do góry  3, 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:

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