**Tygodniowy zakres treści nauczania 11-15.05. 2020**

**Wychowanie fizyczne dla kl. VI c**

**Alina Peryt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Dzień data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
|  Poniedziałek 11.05.2020 | **Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem .** |  Wykonaj samodzielnie rozgrzewkę .Zadanie dla dziewczynek :Wyszukaj patyk o długości 50 cm, przymocuj do niego wstążkę 4-5 m, wykonaj z nią ćwiczenia : -okręgi ,-falę,-obroty,Pomyśl, jaki mogłabyś stworzyć układ ćwiczeń ze wstążkąChłopcy :Weź piłkę nożną , wykonaj -żonglerkę,-odbicie kolanem, stopą, Głową,Pomyśl, jak możesz połączyć ze soba te ćwiczenia, aby powstał z tego układ ćwiczeń. | Wyślij nagrany lub opisany układ do nauczyciela wf.Dobrej zabawy ☺ |
|  Wtorek12.05.2020 |   | . | . |
|  Środa 13.05.202006.05.2020 |  |  |  |
|  Czwartek14.05.2020 | Sporty zespołowe | Dziś zabieram Was na wirtualną wycieczkę do Muzeum Sportu.<https://www.muzeumsportu.waw.pl/zobacz/filmy/884-wirtualne-zwiedzanie-na-zywo-30-kwietnia?fbclid=IwAR1zlAAlay3sUdeb9poxmiZvdGt2jGq_LsWaB9JJJNFDEv7XuwSGDinrvkY> |  |
|  Piątek 15.05.2020 | **Poprawiamy kondycję- wykonujemy trening całego ciała w domu. Cd.** | Wykonaj bezpieczną rozgrzewkę w miejscu i 1-3 serie ćwiczeń , które są pod tabelą (wybierz ilość serii).  |   |

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z zestawem ćwiczeń:

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