

Wychowanie fizyczne klasa IV


08 - 12.02.2021

Temat: 1/4 Sterydy i ich wpływ na zdrowie – zagrożenia.

Cel: potrafisz odróżnić suplementy diety od sterydów,
zna jakie skutki zdrowotne przyniesie stosowanie sterydów
unikasz stosowania sterydów

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKII- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Na początek proponuję ważne zagadnienie z edukacji zdrowotnej na temat sterydów i skutków ich zażywania. Zapoznajcie się z poniższym artykułem:

<https://www.hellozdrowie.pl/sterydy-dzialanie-i-skutki-uboczne/>

oraz z filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v=w5qeCrNdOPY>





Pozdrawiam

Temat: 2/4 Marszobieg i atletyka terenowa.

Cel: poznasz w jaki sposób można korzystać z ruchu w Twojej najbliższej okolicy kształtujesz siłę i wytrzymałość organizmu, znajdziesz motywację do pracy nad swoją kondycją fizyczną.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E				
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg
POWTÓRZENIE	10	10	10	10
ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zapoznaj się z filmikami ,które podpowiedzą Ci co i jak można ćwiczyć blisko domu, wykorzystując okolicę teren naturalny. Życzę dużej pomysłowości

<https://youtu.be/B9-NFjLmf0o> ćwiczenia równoważne w domu

<https://youtu.be/omB8uAuBIJM> atletyka terenowa



Powodzenia!!!

Temat: 3/4 Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej.

Cel: potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zajęcia prowadzą:

klasa IV - Hanna Aleksandrowicz

klasa V - Nikodem Nowicki

klasa VIa - Bartek Pluta

klasa VIb - Fabian Koczara

klasa VIIa – Nikola Mikrut

Klasa VIII - Tomasz Liedtke




Powodzenia!!!

Temat: 4/4 Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej

Cel: potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zajęcia prowadzą:

klasa IV - Helena Kozicka

klasa V - Oliwia Kulesza

klasa VIa - Kacper Franczak

klasa VIb - Sara Bralewska

klasa VIIa - Natalia Dużyńska

Klasa VIII - Oliwier Slipaczuk

Powodzenia!!!