

Tydzień obejmuje okres od 11.05. do 15.05.2020
--

KlasaV a

Przedmiot.....Wychowanie Fizyczne...

Nauczyciel realizujący.....Marek Poszwa

Treści do realizacji:

Dzień 1 - 11.05.2020

WF w domu – Test wiadomości z Wychowania Fizycznego

Imię i nazwisko, Klasa

Do lekkiej atletyki nie należy konkurencja

- ☐ pchnięcie kulą
- ☐ bieg sztafetowy
- ☐ rzut kulą

Ile najwięcej można zrobić kroków z piłką w piłce ręcznej

- ☐ 5
- ☐ 3
- ☐ 2

Kiedy rozciągamy mięśnie, kształtujemy swoją:

- ☐ siłę
- ☐ gibkość
- ☐ szybkość

Co oznaczają kółka olimpijskie

- ☐ barwy podstawowe, jakie określone są w malarstwie

- ☐ kontynenty
- ☐ kolory tęczy

W koszykówce po udanym rzucie osobistym drużyna uzyskuje

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3

Który z przyborów nie jest używany w gimnastyce artystycznej?

- ☐ piłka
- ☐ pałeczka sztafetowa
- ☐ szarfa

Zadaniem rozgrzewki jest:

- ☐ zmęczenie organizmu
- ☐ przygotowanie organizmu do oczekującego go wysiłku
- ☐ zabawa

Ilu zawodników występuje w drużynie podczas gry w koszykówkę

- ☐ 6
- ☐ 10
- ☐ 5

Proszę was o skopiowanie testu do Worda , wypełnienie i wysłanie odpowiedzi na maila klasowego
Marek Poszwa

Dzień 2 – 12.05.2020

WF w domu – Ćwiczenia rozciągające . Link

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgiw>

Dzień 3– 13.05.2020

WF w domu – Lekcja 8. Link

<https://www.youtube.com/watch?v=itNO2gmf8vk>

Dzień 4- 14.05.2020

WF w domu Yoga na zdrowy kręgosłup . Link

<https://www.youtube.com/watch?v=PKyQKTSbg7E>

Dzień 5- 15.05.2020

WF w domu – Lekcja tańca . Link

<https://www.youtube.com/watch?v=RdpRhkE3sZM>

Inne materiały, linki i strony web przydatne do pracy ucznia Oczywiście możecie dane ćwiczenia powtarzać w ciągu dnia , wybierając te , które wam najbardziej odpowiadają.

--

Konsultacje dla uczniów

W terminie 11.05.2020 – 15.05.2020 w godzinach 12.00- 15.00 - Librus

Konsultacje dla rodziców

W terminie 11.05.2020- 15.05.2020 w godzinach 12.00-15.00 - Librus

Marek Poszwa

Podpis nauczyciela