

Witam.

Realizacja następujących zagadnień z wychowania fizycznego

Zadania teoretyczne:

Co symbolizuje flaga i znicz olimpijski

Rozróżnić pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie

Opisać zasady zdrowego odżywiania

Wymienić podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych

Zadania praktyczne: rozciąganie i gibkość

Można wykonywać swoje własne ćwiczenia lub wzorować się na szeregu propozycji zamieszczonych w internecie , czasopismach itd.

Po krótkiej rozgrzewce indywidualnej wg znanych zasad wykonaj zestaw ćwiczeń rozciągających i gibkościowych poświęcając im przynajmniej 20 minut dziennie.

Przykładowe zestawy:

Skłony tułowia w przód w pozycji stojącej – 5 serii po 30 sekund

Skłony w tył w podporze przodem – 5 serii po 30 sekund

Skrętoskłony w siadzie rozkrocznym do nogi prawej i lewej – 5 serii po 30 sekund

Skłony w siadzie prostym – 5x30

Skręty tułowia

Wykrok z pogłębieniem – 6x30 sekund

Ćwiczenia powinny być łatwe i dostosowane do Waszych ulubionych aktywności fizycznych.

W załączniku pliku będzie tabelka codziennej aktywności.

Należy ją wydrukować, wypełnić na komputerze lub zrobić ręcznie na kartce i wpisać co danego dnia robiło się związanego z WF.

Pod koniec tygodnia należy wysłać tabelkę na podany email lub zachować i przynieść do szkoły gdy będzie to możliwe.

Nauczyciel wychowania fizycznego

Robert Hyra