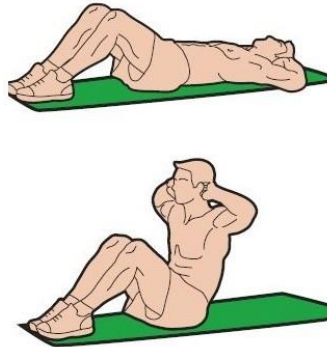


Wychowanie fizyczne klasa VII a

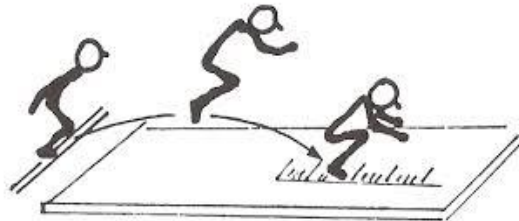
20-24.04.2020 r.

Temat 1: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

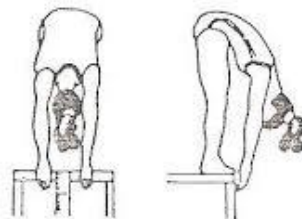
- “Brzuszki” - w leżeniu, przez 30 sekund. Skłony do ugiętych nóg.



- Skok w dal z miejsca - zaznaczyć miejsce rozpoczęcia - lądowania na dwie nogi i mierzymy odległość.

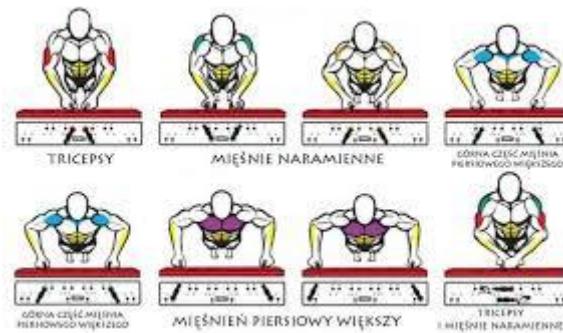


- Gibkość – skłon w przód, pamiętamy o prostych kolanach (palcami dłoni dotykamy podłogi **dobrze**, “pięścią” **b. dobrze**, pełną otwartą dłonią **SUPER !!**)



Dodatkowo

- Proste ćwiczenia w parach
https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M
- Dziewczyny bardzo lubią tańczyć - aerobik przy muzyce, układy taneczne.
<https://www.youtube.com/watch?v=lOTTtp7f3r8>
- Dla chłopaków i nie tylko, pomęczki pamiętajcie że ćwiczymy w miarę swoich możliwości nie ważna ilość ale jakość wykonywanych ćwiczeń lepiej dwie prawidłowo niż pięć błędnie na początek proponuję 3 serie po 5 pompek.



Temat 2: PIERWSZA POMOC – resuscytacja krążeniowo-oddechowa.

Drodzy uczniowie, w tym tygodniu przygotowanym dla Was zagadnienie z edukacji zdrowotnej – PIERWSZA POMOC – resuscytacja krążeniowo-oddechowa.

1. Obejrzyjcie proszę film instruktażowy:
2. <https://www.youtube.com/watch?v=eQ2GHK7hogg>-kliknij
3. Następnie krok po kroku przeanalizujcie przygotowaną prezentację:
<https://drive.google.com/file/d/1CFhr05DSEAcrgo3pEH84Jli7uOV4D7O3/view?fbclid=IwAR1j-mre-FmMn1smb0RgHWFIdUmpow6ZJhLypDG4c9HrAtXdq354111aUNg>-kliknij

Najpierw zapoznajemy się z materiałem filmowym i prezentacją, później rozwiążemy quiz!!!

Link do quizu:

<https://quizizz.com/join/game/U2FsdGVkX18%252BkksZLuheDMO2QjAVGJWt5UKDwmpsYeo0Qmr3H5iy72cRjnKdueFO>-kliknij

Temat 3: Rytm, muzyka, taniec – polonez, podstawowe kroki taneczne.

https://www.youtube.com/watch?v=K_GUuBRX7YA nauka tańca cz. 1

<https://www.youtube.com/watch?v=kJIz4DmPskE> nauka tańca cz. 2

<https://www.youtube.com/watch?v=SkxwLiWJuEs> nauka tańca cz. 3

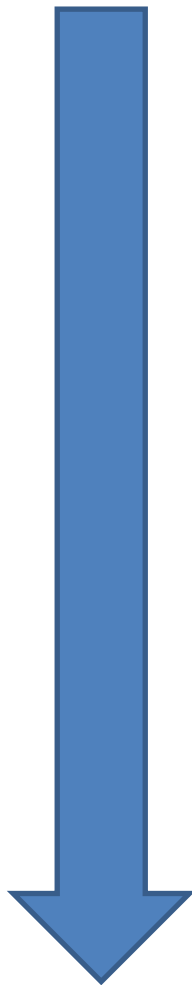
Temat 4: Gra planszowa z zadaniami.

Zagraj w grę, zasady możesz ustalić sam/sama lub skorzystaj z tej podpowiedzi.

Potrzebna Ci będzie kostka i pionki. Rzuć kostką i przesun pionek o ilość oczek jaką pokazała kostka i wykonaj zadanie/za niewykonanie zadania cofasz się o 3 pola za niedokończenie cofasz się o 1 pole/.

Zaproś do gry domowników. Kto wygra może ustalić dodatkowe zadanie dla przegranych.

Miłej zabawy!





Zadanie do wykonania na ocenę

Proszę sporządzić notatkę na temat: „Co rozumiesz pod pojęciem pierwszej pomocy przedmedycznej”. Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce lub na komputerze. Wykonaną pracę lub jej zdjęcie proszę przesać do 24.04.2020r. do godziny 15:00 na adres email: andrzejkosinski-78@wp.pl lub Messenger.

Pozdrawiam

Andrzej Kosiński