

# Wychowanie fizyczne- klasa VIII

06.04.2020r. - 08.04.2020r.

## 06.04.2020r. Temat: Gra planszowa z zadaniami ruchowymi.

Do gry możesz przystąpić sam jak również w rodzinnym gronie. Im większa liczba graczy, tym lepsza zabawa!

Zanim przystąpisz do gry przygotuj:

1. Ulubioną piosenkę na komputerze
2. Przypomnij sobie układ tańca „makarena”
3. 3 piłeczki/kulki z papieru
4. Kostkę do gry

Plank – to nic innego jak podpór przodem na przedramionach

<https://www.youtube.com/watch?v=Rhq4govSpAg> -kliknij



## 07.04.2020r. Temat: Starożytne Igrzyska Olimpijskie.

Zapoznaj się z prezentacją (załącznik nr 1) "Starożytne Igrzyska Olimpijskie", na podstawie której rozwiążesz krótki quiz.

W miejscu, w którym trzeba wpisać imię, proszę wpisz: klasę, imię i nazwisko, np.: *VIII Jan Kowalski*. Następnie odpowiedz na wszystkie pytania. W razie pojawienia się okna z prośbą o rejestrację, wystarczy je pominąć lub zamknąć.

**Najpierw prezentacja (załącznik nr 1), później quiz!!!**

Link do quizu:

<https://quizizz.com/join/pre-game/running/U2FsdGVkX19n7om%252FZ0oYQU5uiWp%252FvkZvobZ70V2juxDs4VHvH%252Bn61x3Tp%252B72SmYmIBE72%252BTRh4Ezjiz9AUObyw%253D%253D/start> -kliknij

## 07.04.2020r. Kształtujemy prawidłową postawę ciała.

Prawidłowa postawa ciała zapewnia nie tylko estetyczny wygląd sylwetki, ale przede wszystkim zapewnia stabilność ruchów i wpływa na właściwe funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Stąd wniosek, że chcąc mieć zdrowy i sprawny kręgosłup, należy o niego dbać przez całe życie, a jednym z głównych sposobów jest ruch - ćwiczenia.

Obejrzyj filmik pt.: „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia dla początkujących” i wykonaj ćwiczenia wraz z prowadzącą.

Link poniżej:

[https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=emb_title) -kliknij

Pozdrawiam Tomasz Graczyk