

Wychowanie fizyczne klasa VIIa

18 - 22.01.2021

Temat: 1/4 Ruch na świeżym powietrzu drogą do zahartowania organizmu.

Cel: potrafisz właściwie dobrać strój do panującej pogody oraz do zaplanowanego ruchu
znasz sposoby hartowania organizmu
potrafisz bawić się z biskimi wykorzystując ruch na śniegu.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, wykonaj 15 przysiadów, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

<https://youtu.be/kXPopLlf5L8>

odporność organizmu

Temat: 2/4 Ruch na świeżym powietrzu- zabawy na śniegu lepimy bałwana oraz inne śnieżne budowle.

Cel: potrafisz właściwie dobrać strój do panującej pogody oraz do zaplanować ruch na śniegu
znasz sposoby hartowania organizmu
potrafisz bawić się z biskimi wykorzystując ruch na śniegu.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, wykonaj 15 przysiadów, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Pamiętaj o udokumentowaniu swoich dokonań - prześlij je do mnie!



Temat: 3/4 Ruch na świeżym powietrzu – zabawy z wykorzystaniem sanek

Cel: potrafisz właściwie dobrać strój do panującej pogody oraz zaplanować ruch
znasz sposoby hartowania organizmu
potrafisz bawić się z biskimi wykorzystując ruch na śniegu.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, wykonaj 15 przysiadów, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Sanki - wyjmij je z piwnicy !

Zaplanuj z nimi zabawy biegowe i jeśli masz możliwości zjazdowe i baw się dobrze!

Temat: 4/4 Ruch na świeżym powietrzu –rzuty do celu śnieżkami

Cel: potrafisz właściwie dobrać strój do panującej pogody oraz dobrać właściwe rękawice
znasz sposoby hartowania organizmu
potrafisz bawić się z biskimi wykorzystując ruch na śniegu.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, wykonaj 15 przysiadów, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Zabawy ze śnieżkami to wspaniała okazja do ćwiczenia celności rzutów.

Zapisz, ile miałeś trafień do określonego celu.

Baw się i korzystaj z uroków zimy!!!