|  |  |
| --- | --- |
| **Poniedziałek 04.05.2020** | |
| **Temat:** | 1) Zbilansowana dieta podstawą zdrowia |
| **Treści kształcenia:** | 1) Zapoznanie się z zasadami zdrowego stylu życia |
| **Materiały i ćwiczenia:** | Zapraszam do zapoznania się z prezentacją multimedialną na temat zasad zdrowego żywienia.  **Źródło:** Kreatywny nauczyciel wf |

|  |  |
| --- | --- |
| **Wtorek 05.05.2020** | |
| **Temat:** | 1) Ćwiczenia wzmacniające całego ciała |
| **Treści kształcenia:** | 1) Ćwiczenia wzmacniające w obwodzie siłowym |
| **Materiały i ćwiczenia:** | Każde ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką:  \*20 pajacyków normalnych  \*20 pajacyków do przodu  \*20 pajacyków na zmianę  \*10 przysiadów  \*W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę  \*W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte  w kolanach blisko pośladków)  **Zadanie główne:**  **Obwód wykonujemy na czas. ilość obwodów zależy od Was. jeśli po pierwszym macie siłę na kolejny, to super! zapraszamy do zabawy.**  **Plansza WF nr 1 - OBWÓD STACYJNY NR 1.jpg**  **Źródło:** Kreatywny nauczyciel wf |

|  |  |
| --- | --- |
| **Środa 06.05.2020** | |
| **Temat:** | 1) Gimnastyka ogólnorozwojowa |
| **Treści kształcenia:** | 1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla całego ciała. |
| **Materiały i ćwiczenia:** | Każde ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką:  \*20 pajacyków normalnych  \*20 pajacyków do przodu  \*20 pajacyków na zmianę  \*10 przysiadów  \*W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę  \*W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte  w kolanach blisko pośladków)  **Zadanie główne:**  <https://www.youtube.com/watch?v=M_aG9E0n9gg&fbclid=IwAR0cPe4SftthWLYOccadz01ytq6MMuORx5JyOaHrLsiIKseN0JQOk0gXa04> |

|  |  |
| --- | --- |
| **Czwartek 07.05.2020** | |
| **Temat:** | 1) Gra w kolory |
| **Treści kształcenia:** | 1) Gra ruchowa doskonaląca koordynację ruchową i kształtująca siłę. |
| **Materiały i ćwiczenia:** | Do wykonania zadania potrzebna będzie talia kart. Jeśli jej nie posiadasz- nie martw się! zrób własnoręcznie swoją własną talię.  **Zadanie główne:**  – Przed rozpoczęciem gry trzeba ustalić liczbę powtórzeń lub czas trwania ćwiczenia.  – Losowana jest kolejność – kto wyciągnie najwyższą kartę jest pierwszy w kolejności.  – Krupier rozdaje wszystkie karty, których nikt nie widzi. Są na kupce przed każdym graczem.  – Po kolei (pojedynczo) każdy uczestnik odsłania swoją pierwszą kartę z góry.  – Należy patrzeć tylko i wyłącznie na kolor.  – Uczestnik wykonuje zadanie z pierwszego rzędu. Dopiero jeśli w następnej kolejce będzie taki sam kolor jak poprzednio przechodzi do kolejnego rzędu ćwiczeń.  – Krupier zaznacza/zapisuje kto jaki w danej kolejce miał kolor.  – Gdy komuś uda się wykonać wszystkie zaproponowane ćwiczenia z jednego koloru – wygrywa.  Bez tytułu.jpg  **Źródło:** Kreatywny nauczyciel wf |

|  |  |
| --- | --- |
| **Piątek 08.05.2020** | |
| **Temat:** | 1) Wpływ aktywności fizycznej na osiągnięcia ucznia w szkole |
| **Treści kształcenia:** | 1) Zapoznanie się z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na rozwój intelektualny ucznia. |
| **Materiały i ćwiczenia:** | **Zadanie główne:**  Zapoznaj się z prezentacją multimedialną na temat wpływu aktywności fizycznej na osiągnięcia w szkole.  Miłego weekendu.  **Źródło:** Kreatywny nauczyciel wf |