wf kl.IV 25.05- 29.05.

25.05.Bieg sztafetowy.

Obejrzyj filmik i zapoznaj się z techniką przekazywania pałeczki sztafetowej i  ustawieniem.

<https://www.youtube.com/watch?v=NytPDFSQ1J0>

26.05.Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej na torze przeszkód.

Postaraj się wykonać swój tor przeszkód w domu lub ogrodzie.

<https://www.youtube.com/watch?v=oIgrd9ExIRs>

<https://www.youtube.com/watch?v=GAg-vWoQOfE>

28.05.Chwyty piłki półgórne.

Wykonaj samodzielnie rozgrzewkę i przećwicz chwyty piłki.

<https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY>

29.05.Starty z różnych pozycji wyjściowych.

Obejrzyj filmik i postaraj się samodzielnie wykonać start niski i wysoki.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Nz6qgyELXc>

Praca domowa.

Napisz trzy komendy do startu niskiego(na ocenę).

Prześlij na e-maila.

wf kl.IV 1.06- 5.06.

1.06.Higiena osobista i strój sportowy.

<https://www.youtube.com/watch?v=8G0ciwZSg70>

Napisz w punktach kilka zasad  higieny osobistej, pracę prześlij na e- maila(na ocenę).

2.06.Kształtowanie szybkości w biegu na 30m.

Obejrzyj filmik i zapoznaj się z techniką biegu na 30m.

Wykonaj samodzielnie jedno ćwiczenie na szybkość. Zdjęcie zadania prześlij na e maila (dla chętnych).

<https://www.youtube.com/watch?v=bJ_31n73yOQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=luhAwtDBnjs>

4.04.Rzut piłką lekarską  tyłem do kierunku ruchu.

<https://www.youtube.com/watch?v=4-wXI-CI2po>

<https://www.youtube.com/watch?v=C795TfAgRi8>

Obejrzyj filmik i zapoznaj się z techniką rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku ruchu.

5.06.Badminton- gra rekreacyjna.

<https://www.youtube.com/watch?v=HvBrzntlw-8>

Jeśli posiadasz w domu zestaw do badmintona postaraj się

zagrać z kimś z domowników.

8.06.Kształtowanie szybkości w biegu na 40m.

Znajdż  bezpieczne i równe miejsce w swojej okolicy,odmierz 40m i przebiegnij ten odcinek. Zmierz swój czas.

9.06.Ćwiczenia z szarfą.

Wykonaj  samodzielnie rozgrzewkę a następnie kilka ćwiczeń z szarfą. Szarfę możesz zastąpić szalikiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=YybMrNhsNO8>

<https://www.youtube.com/watch?v=lsIKpgXXtLA>

<https://www.youtube.com/watch?v=PTDISRPHHlg>

15.06.Zasady zdrowego odżywiania.

Zapoznaj się z zasadami zdrowego odżywiania.

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

<https://www.youtube.com/watch?v=m1ILBzXw62M>

19.06.Bieg na dystansie 400m.

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką biegu na 400m.

<https://www.youtube.com/watch?v=DhvAjmjr3m0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ydbFJVRNiyg>

22.06.Gra zespołowa ,, Pięć podań''.

Zapoznaj się z zasadami gry w Pięć podań''

<https://www.youtube.com/watch?v=vVDTUIo4Plw>

<https://www.youtube.com/watch?v=rRLm0rBbuGM>

23.06.Piłka siatkowa gra szkolna.

Obejrzyj mecz Mini Siatkówki.

<https://www.youtube.com/watch?v=fGvhtHCFIQU>

25.06.Gry i zabawy lekkoatletyczne.

Obejrzyj film i postaraj się samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenia lekkoatletyczne.

<https://www.youtube.com/watch?v=sCJVOuVZK5A>

26.06.Zakończenie roku szkolnego 2019/2020.