Tematy: 25-29.05.2020r.kl.Vbdz

25.05.2020r.

Temat: Doskonalenie techniki kozłowania.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE>

26.05.2020r.

Temat: Podanie sprzed klatki piersiowej oburącz.

<https://www.youtube.com/watch?v=kzIESuDj3Wk>

27.05.2020r.

Temat: Nauka dwutaktu.

<https://www.youtube.com/watch?v=WxWU9z354Gc>

28.05.2020r.

Temat: Technika rzutu – piłka koszykowa.

<https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AItQ>

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 10 min. Następnie obejrzyj filmy i postaraj się powtórzyć wykonane na nich ćwiczenia.

Tematy 01-05.06.2020r.kl.Vbdz Agata Boduszek nr.tel. 514648310

adres e-mail:agataboduszek@op.pl

01.06.2020r.

Temat: Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą.

Proszę napisać 3-4 zdania na wyżej wymieniony temat i przesłać na adres e-mail

do 05.06.2020r.

02.06.2020r.

Temat: Gry drużynowe: ,,Cztery ognie”.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wu3BaOztzcQ>

03.06.2020r.

Temat: Gry drużynowe i indywidualne: ,,Kwadrant”.

<https://gokf.gda.pl/Home/News/290>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nea6rngMI94>

04.06.2020r.

# Temat: Wzmacnianie mięśni posturalnych w klęku podpartym.

<https://www.youtube.com/watch?v=R9lzbQKlMCs>

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Następnie obejrzyj filmiki i spróbuj poćwiczyć.

Tematy 08-10.06.2020r.kl.Vbdz Agata Boduszek nr.tel. 514648310

adres e-mail:agataboduszek@op.pl

08.06.2020r.  
1:01 / 1:52

Temat: Podstawowy krok poloneza.

<https://www.youtube.com/watch?v=fbq187_-Eqg>

09.06.2020r.

Temat: Układ figur podstawowych poloneza w parach.

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

Witam, dziś nauczycie się kroku podstawowego poloneza. Być może niektórzy z Was mieli już styczność z podstawami tego tańca, warto więc sobie przypomnieć. Może uda Wam się zaprosić do tańca swoich rodziców lub rodzeństwo. Powodzenia.

10.06.2020r.

Temat: Elementy samoobrony.

<https://youtu.be/T0A9tpscho8>

Obejrzyj filmik.

Agata Boduszek nr.tel. 514648310

adres e-mail:agataboduszek@op.pl

15.06.2020r.

Temat: Diagnoza siły mięśni brzucha według MTSF.

Zgodnie z instrukcją wykonaj skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

Wynik- (ilość wykonanych skłonów) prześlij do 23.06.2020r. na adres agataboduszek @op.pl

Agata Boduszek nr.tel. 514648310

adres e-mail:agataboduszek@op.pl

22.06.2020r.

Temat: Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

<https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

23.06.2020r.

Temat: Poznajemy grę w ringo.

<https://www.youtube.com/watch?v=gaQUFc1twBg&feature=youtu.be>

24.06.2020r.

Temat: Technika gry w badmintona

<https://www.youtube.com/watch?v=VP3W7Hz6nRI>

Obejrzyj filmiki i spróbuj poćwiczyć.

25.06.2020r.

Temat: Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą.  
<https://slideplayer.pl/slide/3024464/>

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/fala-upalow-w-polsce-chron-sie-przed-upalem-2/>

Proszę zapoznać się z przesłanym materiałem.