WF MARIUSZ MROZEK

<u>WF kl. IV</u>- 20.04.2020r

Temat: Ćwiczymy w rytm muzyki (aerobic).

- wejdź na stronę internetową oraz skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz min. 1h w ciągu dnia.

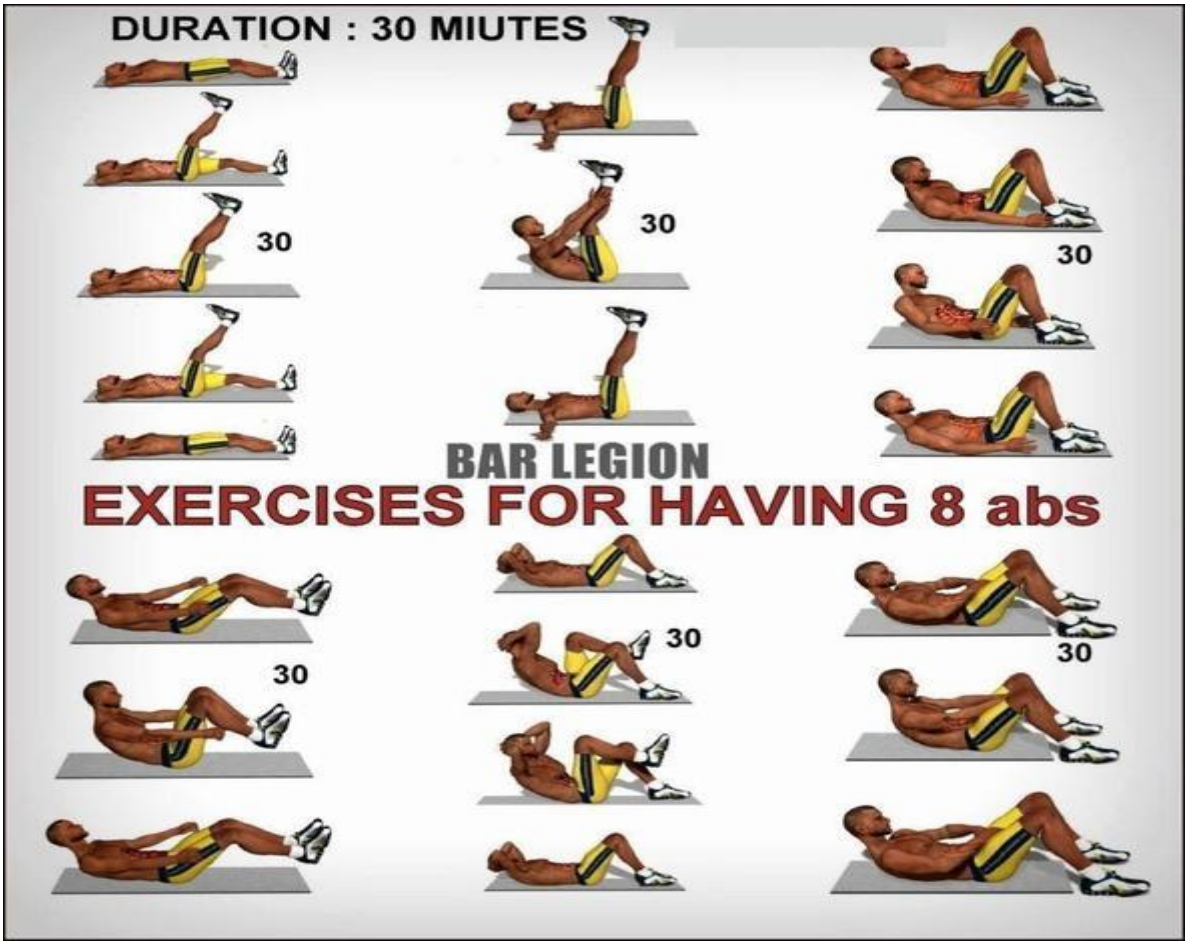
https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok

WF Kl. V - 20.04.2020r.

Temat: Uczymy się właściwie zachowywać w sytuacji zwycięstwa i porażki.

- wejdź na stronę internetową i zapoznaj się, skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz min 1h dziennie..

https://www.youtube.com/watch?v=bo4uWHpfwas



WF kl. VI - 20.04.2020r.

Temat: Poznajemy sposób rozgrywania piłki „na trzy" w piłce siatkowej.

- wejdź na strony internetowe i zapoznaj się.

https://www.youtube.com/watch?v=SY9X5vV92Ts

https://www.youtube.com/watch?v=1B2ObKgabpM

<u>WF kl. VII</u> - 20.04.2020r.

Temat: Doskonalimy przyjmowanie postaw siatkarskich.

- wejdź na strony internetowe oraz skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz min 1h dziennie:

https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c

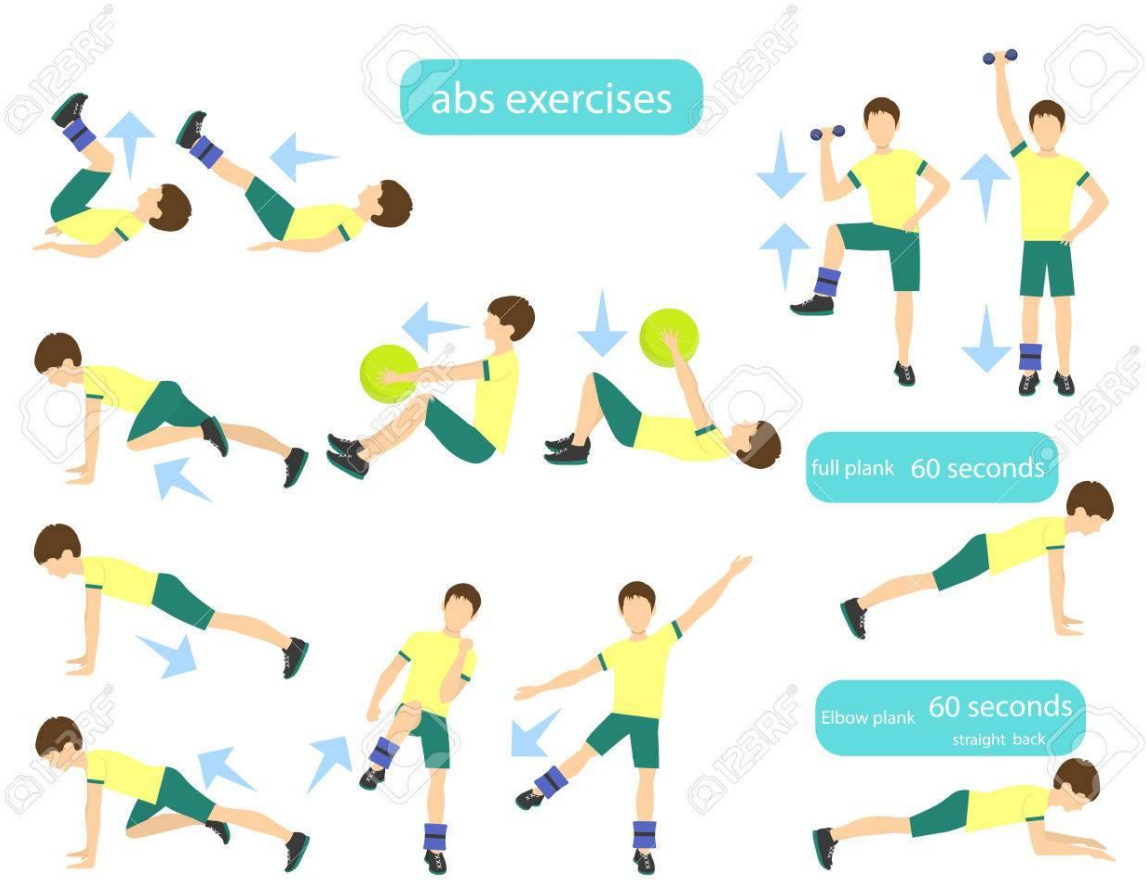
https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM

WF kl. IV- 21.04.2020r.

Temat: Wzmacniamy mięśnie nóg.

- wejdź na stronę internetową oraz skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz min. 1h w ciągu dnia.

https://www.youtube.com/watch?v=zCnTl-Mki9g



WF kl. V- 21.04.2020r.

Temat: Uczymy się układu tanecznego do muzyki poloneza.

- wejdź na strony internetowe i zapoznaj się, poćwicz razem min. 1h dziennie.

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

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

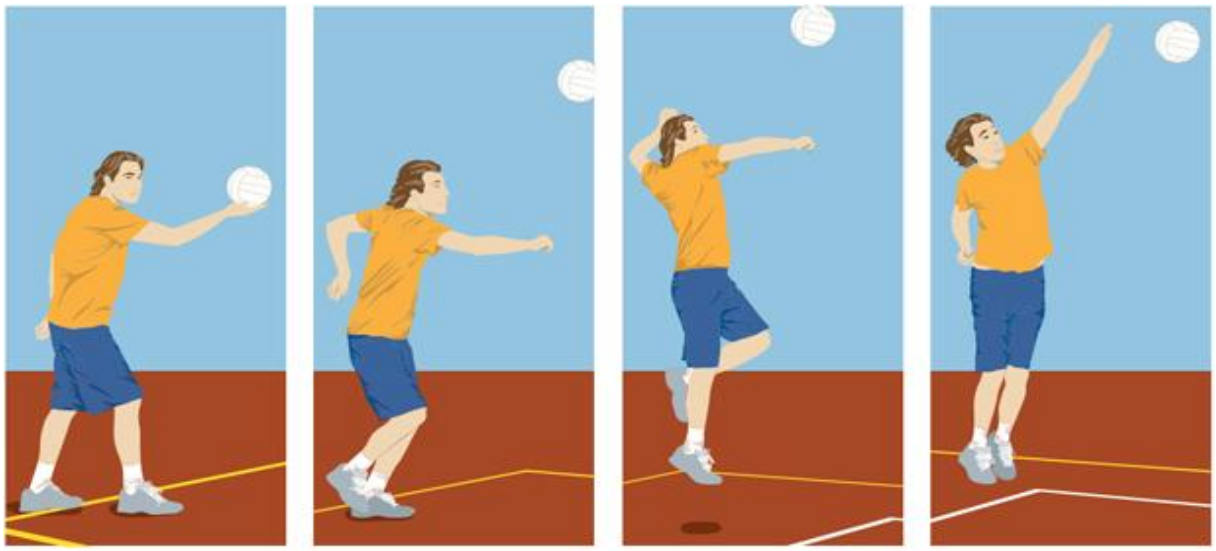
WF kl. VI - 21.04.2020r.

Temat: Uczymy się wykonywania zagrywki w piłce siatkowej.

- wejdź na stronę internetową oraz skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz min. 1h w ciągu dnia.

https://www.youtube.com/watch?v=wtfysyJVE4E

https://www.youtube.com/watch?v=V_8WMM0Kyeo

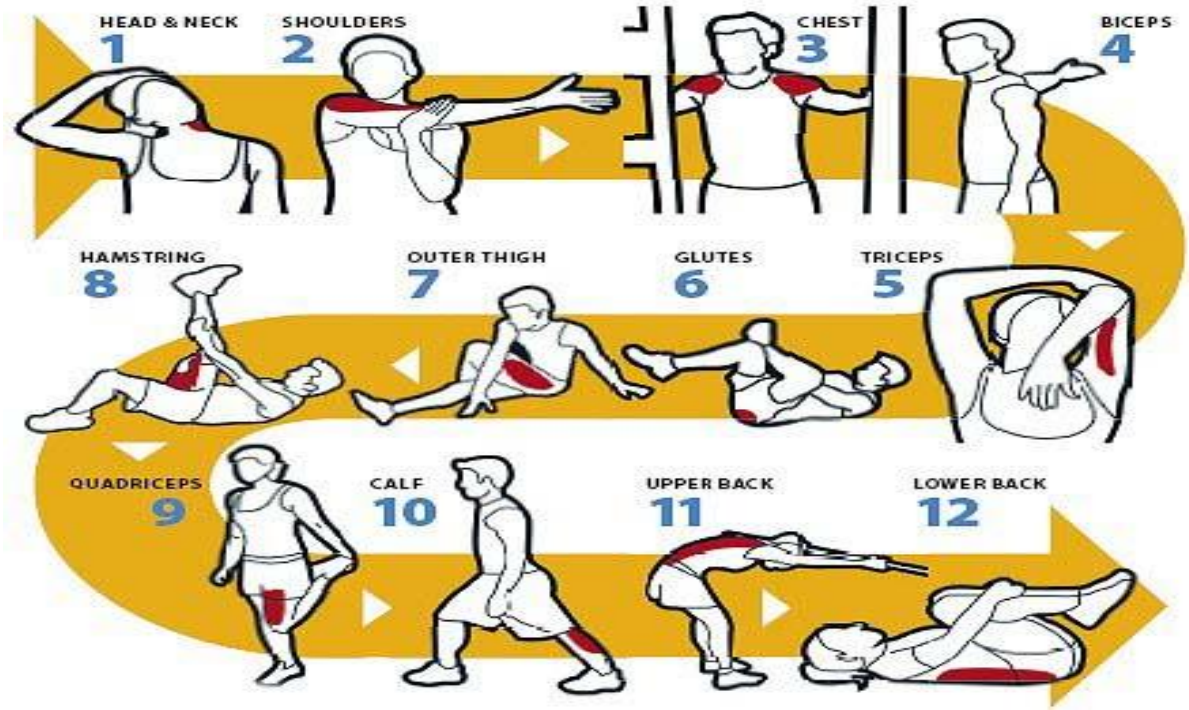


WF kl. VII - 21.04.2020r.

Temat: Ćwiczymy w rytm muzyki (aerobic).

- wejdź na stronę internetową i poćwicz min. 1h w ciągu dnia, skorzystaj z ćwiczeń poniżej:

https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok



WF kl. V - 22.04.2020r.

Temat: Przypomnienie przepisów gry w piłce siatkowej.

- wejdź na stronę internetową i zapoznaj się z przepisami gry, skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz min 1h dziennie.

https://www.youtube.com/watch?v=_be29rqop88

WF kl. VI - 22.04.2020r.

Temat: Doskonalimy kroki walca angielskiego.

- wejdź na stronę internetową i poćwicz przez min 1 h w ciągu dnia.

https://www.youtube.com/watch?v=JMZ4OvUugnw

WF kl. IV- 23.04.2020r.

Temat: Wykonujemy ćwiczenia fizyczne z przedmiotem nietypowym.

- wejdź na strony internetowe i poćwicz przez min 1 h w ciągu dnia.

https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM

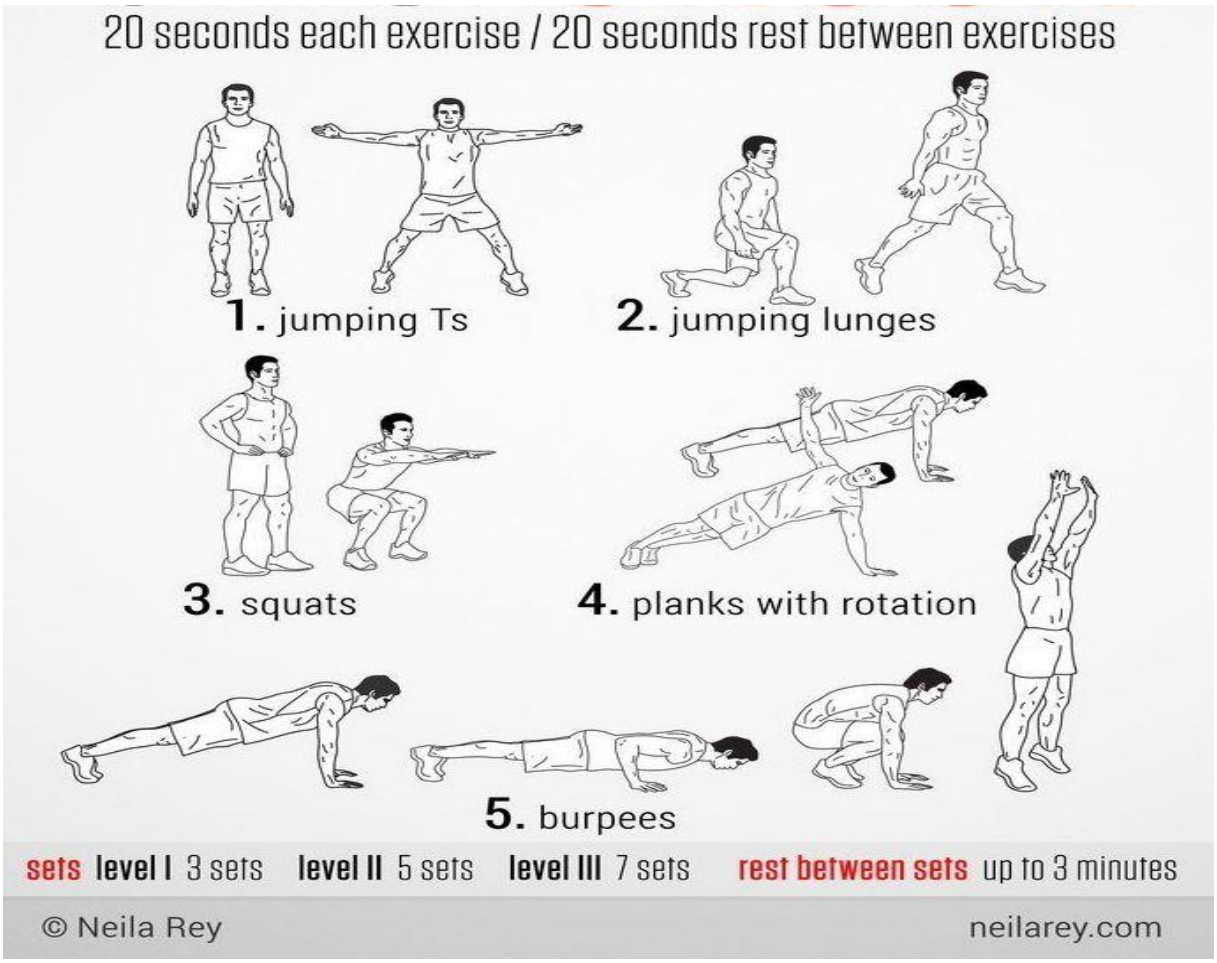
https://www.youtube.com/watch?v=j6GUaLwvAtg

WF kl. V - 23.04.2020r.

T: Wykonujemy ćwiczenia motoryczne z piłką nożną w warunkach domowych.

- wejdź na stronę internetową oraz skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz przez min 1h w ciągu dnia.

https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM



WF kl. VI - 23.04.2020r.

T: „WF z mistrzem" – doskonalenie kozłowania piłki w koszykówce.

- wejdź na stronę internetową i zapoznaj się, poćwicz razem przez min. 1h dziennie:

https://www.youtube.com/watch?v=ODulo1LNo1A

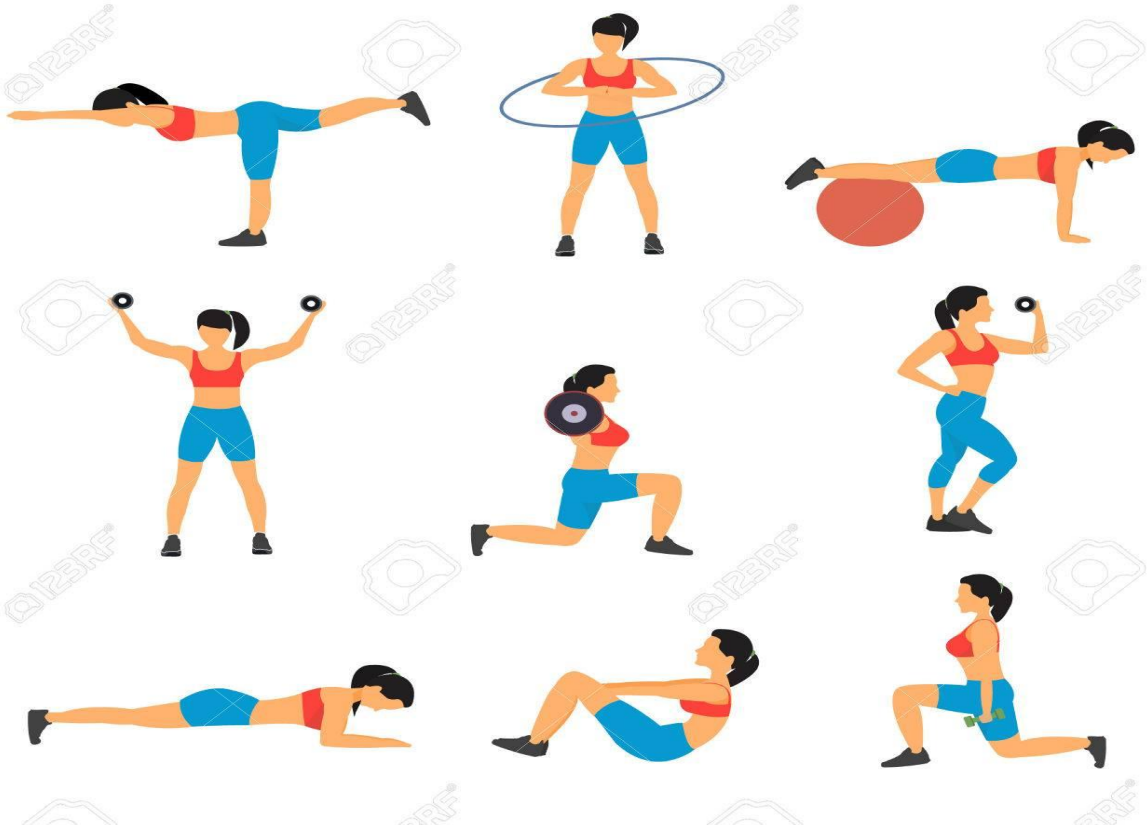
- jeśli masz dowolną piłkę kozłuj prawą ręką 30x oraz lewą ręką 30x, na zmianę 20x;
- poprzekładaj między kolanami 30x;
- połóż się na plecy podrzucaj i połap piłkę nad sobą 20x.

WF kl. VII - 23.04.2020r.

Temat: Konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.

- wejdź na stronę internetową i zapoznaj się. Skorzystaj z ćwiczeń poniżej i poćwicz min. 1h dziennie.

https://www.youtube.com/watch?v=kDVJrgOP4V0



WF kl. IV - 24.04.2020r.

Temat: Kształtowanie wytrzymałości poprzez gry i zabawy ruchowe.

- wejdź na stronę internetową i poćwicz min. 1h w ciągu dnia

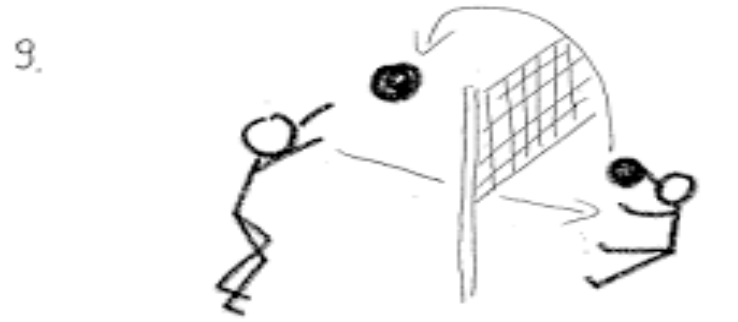
https://www.youtube.com/watch?v=umyjvulRVvw

WF kl. VII - 24.04.2020r.

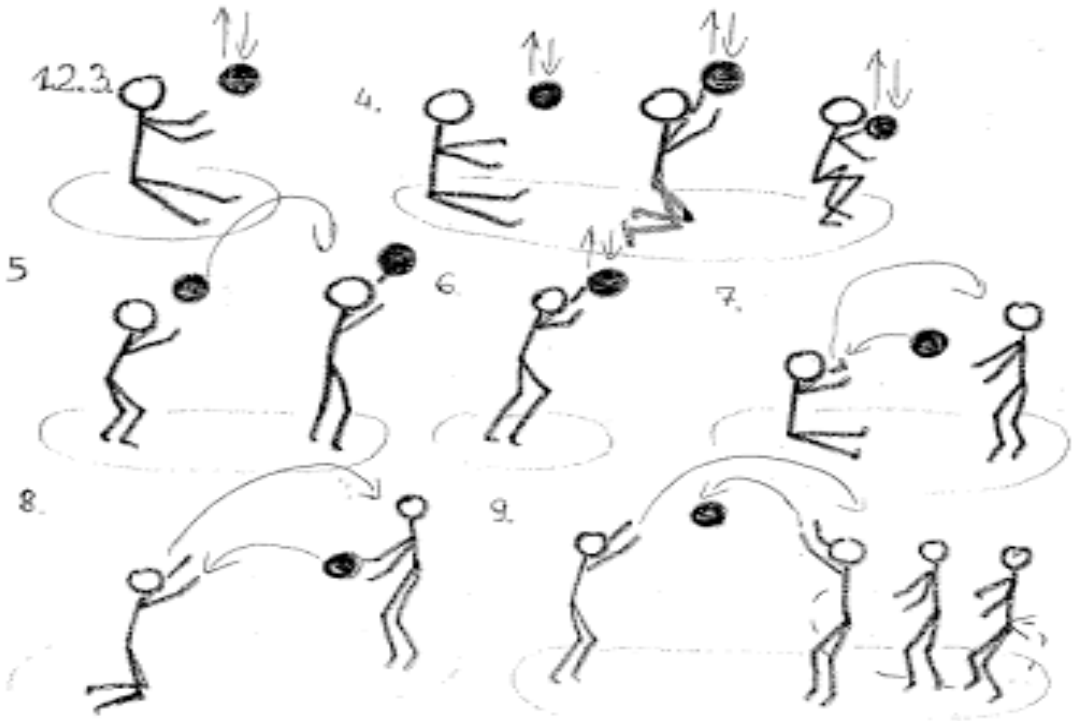
Temat: Doskonalimy technikę odbić górnych w piłce siatkowej

- wejdź na stronę internetową i poćwicz min. 1h w ciągu dnia.

https://www.youtube.com/watch?v=_be29rqop88



ĆWICZENIA NAUCZAJĄCE



W-F p. A. Ramotowski

https//prusport.pl.tl/lekcje-wf-w-domu.htm

dnia 20.04.2020 zadanie nr 1 - Temat: Ćwiczenia kształtujące szybkość i mięśni brzucha.

dnia 21.04.2020 zadanie nr 2 - Temat: Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion i mięśni kończyn dolnych.

dnia 23.04.2020 zadanie nr 3 - Temat: Ćwiczenia kształtujące wg inwencji ucznia.

dnia 24.04.2020 zadanie nr 5 - Temat: 10 zasad zdrowego stylu życia.