

Wychowanie fizyczne – VII VIII chłopcy – 21.05.2020r.

Temat: Igrzyska olimpijskie – historia.

Przerobiliśmy historię trzech dyscyplin sportowych – piłki nożnej, koszykówki i siatkówki. Dzisiaj chciałbym przybliżyć Wam historię Igrzysk Olimpijskich. Myślę, że jest to bardzo ciekawy temat i wart jest przyglądnięcia się jemu bliżej. Proszę wysłuchać poniższy materiał uważnie. Link poniższy wklejamy do wyszukiwarki **google !!!** nie do youtubea.

<https://slideplayer.pl/slide/431938/>

Temat: Trening siłowy bez sprzętu.

Po teorii czas na ćwiczenia. Atletyczna sylwetkę można wypracować bez użycia specjalistycznego sprzętu. Można wykorzystać sprzęty które w każdym domu, pokoju są. Stół, taborety, łóżko to jedynie potrzebny sprzęt do wykonania tych ćwiczeń. Oglądnijcie poniższy materiał albo najlepiej kilkakrotnie i poćwiczcie z prowadzącym zajęcia. Powodzenia!

TRENING W DOMU (BEZ SPRZĘTU) zbuduj sylwetkę

<https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał ogłądałem** – na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com za co postawię 2 plusy (2 lekcje)

Opis oceny w dzienniku (chłopcy) za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !