**Tygodniowy zakres treści nauczania 20.04-24.04. 2020**

**Wychowanie fizyczne dla kl. VII a,b**

**Alina Peryt**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień  data | Temat dnia | Materiały do pracy | | Dodatkowo | |
| Poniedziałek  20.04.2020 | Narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (BMI, ISF), | wykonanie próby szybkości - Indeks  Sprawności Fizycznej - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan  i klaśnięciem pod uniesioną nogą.  Liczymy liczbę klaśnięć.  Zapisujemy w dzienniku aktywności fizycznej | |  | |
| Wtorek  21.04.2020 |  |  | |  | |
| Środa  22.04.2020 | Podstawowe kroki zumby | Wykonaj ćwiczenia  <https://www.youtube.com/watch?v=U930US8tNPw> | |  | |
| Czwartek  23.04.2020 | Wykonujemy marszobieg w domu. | Zawsze pamiętaj o bezpiecznej przestrzeni dookoła siebie i świeżym powietrzu w czasie wykonywania ćwiczeń !  Poniżej link do rozgrzewki:  https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc  Na pierwszej lekcji Zaczniemy od 1 minutki. Biegniecie w miejscu przez minutę, następnie  maszerujecie przez minutę. Całość powtarzamy dzisiaj 3 razy.  Na kolejnej lekcji wszystko robimy po 2 minutki.  Jeżeli kogoś roznosi energia - może wykonać te ćwiczenia 5 razy. Uzupełniamy tabelkę w  Dzienniku aktywności fizycznej. | |  | |
| Piątek  24.04.2020 | Wzmacniamy mięśnie kręgosłupa | Wykonaj rozgrzewkę i wykonaj ćwiczenia na kręgosłup.  <https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8> |  | |