**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 |
|  Poniedziałek20.04.2020 | Narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (BMI, ISF),  | wykonanie próby szybkości - IndeksSprawności 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 |  |
|  Wtorek21.04.2020 |   |  |  |
|  Środa22.04.2020 | Podstawowe kroki zumby | Wykonaj ćwiczenia <https://www.youtube.com/watch?v=U930US8tNPw> |  |
|  Czwartek23.04.2020 | 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=Xw7aNr4vTbcNa pierwszej lekcji Zaczniemy od 1 minutki. Biegniecie w miejscu przez minutę, następniemaszerujecie 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 wDzienniku aktywności fizycznej. |  |
|  Piątek 24.04.2020 | Wzmacniamy mięśnie kręgosłupa | Wykonaj rozgrzewkę i wykonaj ćwiczenia na kręgosłup. <https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8> |  |