

## Wychowanie fizyczne klasa VIII





01 - 05.02.2021

**Temat: 1/4** Ruch z mistrzem – poznajemy sylwetki wybitnych sportowców.

**Cel:** poznasz sylwetki wybitnych sportowców oraz zapoznasz się z ich pracą w drodze do sukcesu, kształtujesz siłę i wytrzymałość organizmu, znajdziesz motywację do pracy nad swoją kondycją fizyczną.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Na tej lekcji wybierz z kim będziesz ćwiczyć:

- z Przemysławem Świerczem (kapitanem Reprezentacji Polski w Amp Futbolu) lub
- Jakubem Zawistowskim (wicemistrzem Europy OCR Ninja Track). Możesz wykonać oba treningi.

Trening z nimi znajdziesz:

<https://druzynaenergii.pl/cwicze-w-domu>

### **Zadanie domowe w tym tygodniu!!!**


Spośród sławnych sportowców, z którymi ćwiczyłeś/łaś w tym tygodniu wybierz jedną postać. Wyszukaj w Internecie informacje na jej temat i opisz sukcesy sportowe tej osoby.

**Temat: 2/4** Ulubione dyscypliny w domu – trening z mistrzem Paulina Gruba

**Cel:** poznasz sylwetki wybitnych sportowców oraz zapoznasz się z ich z ich pracą w drodze do sukcesu, kształtujesz siłę i wytrzymałość organizmu, znajdziesz motywację do pracy nad swoją kondycją fizyczną.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E	 POMPKI Z TYŁU	 NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	 PRZYSIADY	 BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg
POWTÓRZENIE	10	10	10	10
ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Na tej lekcji wykonaj trening z Pauliną Gubą (Mistrzynią Europy w pchnięciu kulą).

Trening z nią znajdziesz:

<https://druzynaenergii.pl/cwicze-w-domu>

### **Zadanie domowe w tym tygodniu!!!**





Spośród sławnych sportowców, z którymi ćwiczyłeś/łaś w tym tygodniu wybierz jedną postać. Wyszukaj w Internecie informacje na jej temat i opisz sukcesy sportowe tej osoby.

**Temat: 3/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E				
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg
POWTÓRZENIE	10	10	10	10
ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

## **Zajęcia prowadzą:**

**klasa IV - Filip Fornalski**

**klasa V - Michalina Wiśniewska**

**klasa VIa - Marcin Lazur**

**klasa VIb - Anna Kawulak**

**klasa VIIa - Martyna Koczara**

**Klasa VIII - Tymoteusz Adamowicz**




**Powodzenia!!!**

**Temat: 4/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Ć W I C Z E N I E					
	POMPKI Z TYŁU	NAPRZEMIENNE PRZESKOKI W PODPORZE PRZODEM	PRZYSIADY	BRZUSZKI- uginanie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg	
	POWTÓRZENIE	10	10	10	10
	ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
	PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

**Zajęcia prowadzą:**

**klasa IV - Natalia Chelstowska**

**klasa V - Wiktoria Mytnik**

**klasa VIa - Jakub Kujawa**

**klasa VIb - Natalia Zawadzka**

**klasa VIIa - Marysia Adamowicz**

**Klasa VIII - Tomasz Liedtke**

**Powodzenia!!!**