

## Wychowanie fizyczne klasa VIII





15 - 19.02.2021

**Temat:** 1,2 /4 Taniec - jako alternatywna forma ruchu zapoznanie i ćwiczenia.

**Cel:** umiesz wykonać prosty układ taneczny,  
poznajesz alternatywną formę ruchu możliwa do realizacji w domu,  
rozwiniesz, udoskonalisz swoją 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

Tematyką dzisiejszych zajęć będzie nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno - ruchowych z Justyną Rutkowską instruktorką tańca nowoczesnego oraz dyplomowanym choreografem.

Powodzenia

### **Poziom I**

[https://youtu.be/\\_niF6s8tbZE](https://youtu.be/_niF6s8tbZE)

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=67>

### **Poziom II**

<https://youtu.be/l7lvmkNZ7vs>

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=68>

### **Poziom III**

<https://youtu.be/AsCTRrcz0xE>





<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=69>

**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 - Michał Koszałko**

**klasa V - Dominika Hul**

**klasa VIa - Rafał Berdzik**

**klasa VIb - Lena Szulima**

**klasa VIIa - Kacper Synowiecki**



**Klasa VIII - Natalia Liedtke**

**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 - Kacper Koszałko**

**klasa V - Kinga Klimek**

**klasa VIa - Dominik Stępniaowski**

**klasa VIb - Emi Lewandowska**

**klasa VIIa - Błażej Gawłowicz**

**Klasa VIII - Patrycja Lazor**