**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

.e-mail: [biernatkasia@interia.pl](mailto:biernatkasia@interia.pl) lub Tel 666590343

**Temat: Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia – mini tabata.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń.

Zadbaj o odpowiedni strój.

Wykonaj ćwiczenia z pomocą filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zxntyealq1g>

**Temat lekcji; Jak kontrolować piłkę w dwójkach?**

Obejrzyj poniższy film instruktarzowy.

<https://www.youtube.com/watch?v=lQTaIP-YdYA&list=RDCMUCr0WU7ukAuZrDxLmTrBhR1w&index=1>

Następnie w przewietrzonym pomieszczeniu lub na podwórku wykonaj ostrożnie zaprezentowane ćwiczenia .

Po zrealizowanej lekcji wyślij do godziny 20.00 na podany adres e-mail lub Tel. wiadomość zwrotną podając swoje imię i numer z dziennika lekcyjnego .

**Temat:Piłka Koszykowa- rozgrzewka z piłką doskonalenie kozłowania.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń w domu lub na zewnątrz.

Zadbaj o odpowiedni strój.

Przygotuj dowolną piłkę.

Wykonaj ćwiczenia z pomocą filmów.

<https://www.youtube.com/watch?v=0fkwbmYSWOs>

[**https://www.youtube.com/watch?v=sia-VE9SN9I**](https://www.youtube.com/watch?v=sia-VE9SN9I)

<https://www.youtube.com/watch?v=-9d1XWGb3_E>

Po zrealizowanej lekcji wyślij do godziny 20.00 na podany adres e-mail lub Tel wiadomość zwrotną podając swoje imię i numer z dziennika lekcyjnego .

**Temat.**

**Ćwiczenia koordynacji ruchowej.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń w domu lub na zewnątrz.

Zadbaj o odpowiedni strój.

Wykonaj ćwiczenia z pomocą filmu, powtórz serię ćwiczeń 2 razy.

Wymyśl jedno ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z dowolnym przyborem lub bez.

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

Po zrealizowanej lekcji wyślij do godziny 20.00 na podany adres e-mail lub telwiadomość zwrotną podając swoje imię i numer z dziennika lekcyjnego .

**Temat:Edukacja zdrowotna – Profilaktyka przed wysoką temperaturą**

Zbliżają się wakacje i wysokie temperatury. Zapoznaj się z informacjami zamieszczonymi na stronach internetowych i zastanów się w jaki sposób Ty możesz chronić się przed przegrzaniem.

Czy potrafiłbyś udzielić pierwszej pomocy osobie z objawami udaru słonecznego.

<https://www.youtube.com/watch?v=r43w4-7mHoI&list=TLPQMzAwNDIwMjDNS5jlhJJsDQ&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=hApQJY2m_EU>

**Próba wytrzymałości wg. Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.**

Próba ta jest jednym ze sposobów zmierzenia Twojej wydolności oddechowej.

Ze względu na trudne warunki związane z koronawirusem musimy ją przeprowadzić w ogrodzie lub na działce koło domu. Wyznacz miejsce startu jako punkt A i miejsce do którego chcesz dobiec jako punkt B. Zmierz ten odcinek używając taśmy mierniczej lub krokami, przy założeniu, że jeden długi krok to długość około 70cm. Przebiegnij dystans z punktu A do punktu B wielokrotnie do momentu silnego zmęczenia. Swoją wytrzymałość możesz sprawdzić w poniższej tabelce.

1min – 200m - poziom sprawności minimalny

2min – 400m - poziom sprawności dostateczny

4min - 800m –poziom dobry

7min – 1200m – poziom bardzo dobry

7min - 1500m – poziom wysoki

Pamiętaj, żeby przed biegiem nie spożywać obfitych posiłków i wykonać lekką rozgrzewkę.

Poproś rodziców o pomoc w wyznaczeniu trasy i zmierzeniu czasu.

Dostosuj tempo biegu do swoich możliwości. Nie rób nic na siłę!

Swoimi wynikami możesz pochwalić się nauczycielowi.