Wychowanie Fizyczne

Witam ponownie wszystkich . . Obejrzyj filmik <https://www.youtube.com/watch?v=PGUr0mQBUx4>

Przyjrzyj się dokładnie testowi mięśni brzucha w 4.30 minucie filmiku: skłony z leżenia tyłem w czasie 30s – próba mięśni brzucha, sprawdź czy zachowujesz kąt prosty uda-podudzia, za każdym razem dotknij obydwoma łokciami do kolan i plecami podłoża. Jeśli nie masz kogoś do pomocy podłóż stopy pod tapczan. Poproś o pomoc rodzeństwo lub rodziców –.”. Średni wynik chłopców z filmiku: 25 powtórzeń, najlepszy wynik 31 powtórzeń. Dokonaj analizy swojego wyniku. Jeżeli będziesz trenować przynajmniej miesiąc Twój wynik ulegnie poprawie! Za niedługo poproszę Was abyście przysłali swoje wyniki. Na razie sobie poćwicz.

Tematyka tygodnia ma na celu realizację kolejnych treści programowych, które tym razem będą dotyczyły gry drużynowej - **piłki ręcznej** .Poznajemy prawidłową technikę chwytów i podań piłki. Obejrzyj poniższe filmy instruktażowe. Pozdrawiam☺

<https://youtu.be/6T1dBroSfUY?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/5Qd2ZA834qc?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/TlRHuxbD61g?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>