



Zadania WF (18.05.-24.05.)

1. #Zostańwdomu - Volleyball challenge at hom

Do przeprowadzenia w warunkach domowych ćwiczenia z zakresu piłki siatkowej.



Ćwiczenia doskonalące umiejętność odbicia piłki siatkowej indywidualnie

https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g

Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną z piłką



<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

2. Sprawdź swoją wiedzę o sporcie - QUIZ WIEDZY O SPORCIE !

Przygotowaliśmy dla Was zestaw 30 pytań z wiedzy ogólnej o sporcie.

Zabawa to seria pytań wielokrotnego wyboru. Polega ona na wyborze poprawnej odpowiedzi, aby móc kontynuować i przejść do następnego pytania. Czas na odpowiedź to 5min.

Zobacz na ile pytań odpowiesz?

<https://wordwall.net/pl/resource/949932/wychowanie-fizyczne/quiz-wiedzy-o-sporcie>

3. Podejmiesz wyzwanie? ... propozycja aktywności na najbliższy tydzień (*)

Przekazujemy Wam dwa ćwiczenia, które wymagają nieco większej sprawności z Waszej strony. Do wyboru macie dwa ćwiczenia o różnej skali trudności.

- Wstań z pozycji siadu skrzyżnego 😊

- Podnieś kartkę zębami 😊

Wybór zależy od Ciebie!

(*) Opis zadań znajduje się w osobnych załącznikach

4. Wasza aktywność fizyczna w czasie kwarantanny

Cały czas oczekujemy na wiadomości od Was. Piszcie krótkie sprawozdania, relacje. Przesyłajcie zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu.

Pamiętajcie:

- każda osoba, która prześle informacje ze swojej cotygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"
- co tydzień można przygotować i zaprezentować w trakcie lekcji online ćwiczenia na rozgrzewkę (około 3 min). Za aktywny udział w trakcie lekcji otrzymujecie "+"
- W dalszym ciągu oczekujemy na przygotowany przez Was własny plan treningowy. Zestawy ćwiczeń przesyłacie do swojego nauczyciela WF. Poniżej dla przypomnienia podajemy adresy mailowe:

Helena Romańska wfedukacjahr@gmail.com
Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com
Tomasz Kaczor wfedukacja.tkaczor@gmail.com



Powodzenia 😊