



Zadania WF (08.06.-12.06.)

1. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień

Wykonaj ćwiczenia na **stalowe** i **silne** mięśni (załączniki)

Przed przystąpieniem do ćwiczeń pamiętajcie o rozgrzewce. Dobór ilości serii i powtórzeń uzależniony jest od indywidualnych możliwości i poziomu sprawności ćwiczącego.



Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające dla **dziewcząt**



3-dniowy plan treningu na mięśni brzucha dla **chłopców**

2. Sprawdź swoją wiedzę o sporcie - QUIZ OLIMPIJSKI !

Przygotowaliśmy dla Was dwa Quizy o Olimpiadzie:



- Olimpijski test sportowy

<https://wordwall.net/pl/resource/1933500/wychowanie-fizyczne/olimpijski-test-sportowy>



- Dyscypliny Letnich Igrzysk Olimpijskich

<https://wordwall.net/pl/resource/1179417/dyscypliny-letnich-igrzysk-olimpijskich>

Zobacz na ile pytań odpowiesz?



3. Podejmiesz wyzwanie? ... Amerykański test sprawności fizycznej

Przedstawiamy Wam propozycję indywidualnego sprawdzianu siły mięśniowej. Test składa się z pięciu prostych prób sprawdzających siłę mięśni.

Spróbuj wykonać wszystkie 5 prób. Poinformuj nas o swoich wynikach.

(*) Opis zadania znajduje się w osobnym załączniku

4. Wasza aktywność fizyczna ...

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 tym tygodniu za przesłanie wyników z realizacji amerykańskiego testu sprawności fizycznej można otrzymać ocenę! Mile widziana relacja filmowa lub fotograficzna z przebiegu testu.

Poniżej dla przypomnienia podajemy adresy mailowe nauczycieli:

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

😊 Powodzenia

Pamiętajcie o higienie dłoni!

... dla przypomnienia 7 prostych zasadach mycia rąk



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



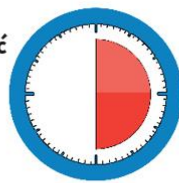
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

