

Wychowanie fizyczne 25-05 do 29-05-2020

**Klasa pdp2**

Witam w tym tygodniu skupimy się dalej na treściach zgodnych z podstawą programową nauczania wf. Na początek kształtowanie koordynacji i zwinności. Następnie sprawdzimy siłę Waszych mięśni brzucha **(zadanie do odesłania – na ocenę)**. Wykonamy porcję ćwiczeń ruchowych. Zakończymy tydzień porcją teorii dotyczącą : koszykówki.

Pozdrawiam T. Podemski

## Poniedziałek

Poniżej link do filmiku instruktażowego:

[https://www.youtube.com/watch?v=mx\\_y4F-pmLc](https://www.youtube.com/watch?v=mx_y4F-pmLc)

oraz

do wykonania próba:

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

Próba: Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie obu nóg tuż nad podłożem.  
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia na czas - nożyce poprzeczne.

**Swój wynik prześlijcie na mój adres email.**

Nie zapomnijcie o rozgrzewce!!!

## Czwartek – lekcja I

Proszę wykonać 20 dowolnych, ulubionych ćwiczeń  
(inwencja twórcza) po 20x i powtórzyć wszystko 3x, i kto może to na dwór na spacer,  
na rower z zachowaniem nakazów i zakazów związanych z koronawirusem.

## Czwratek – lekcja II

Dziś porcja teorii na temat gry w koszykówkę.

Informacje znajdziecie w osobnym pliku pod nazwą „koszykówka”.

