

Nauka zdalna WF – 25.05 do 29.05 klasy 7-8

Moi drodzy w tym tygodniu proponuję wam takie lekcje z wychowania fizycznego.

**1. Quiz wiedzy i podstawowych przepisów lekkoatletycznych** – ten temat jest zadaniem domowym dla was które będzie na ocenę. W Środę każdy uczeń w ramach lekcji WF dostanie link do quizu. Dlatego proszę przypomnieć sobie podstawowe przepisy lekkoatletyczne, zwłaszcza konkurencje czwórboju lekkoatletycznego, zaznajomić się z rekordami polski w biegach, skokach, rzutach. W quizie będą również pytania dotyczące najlepszych polskich lekkoatletów.

**2. Aplikacje diagnozujące aktywność fizyczną** – w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z popularnymi w tych czasach aplikacjami do monitoringu aktywności fizycznej. Takie aplikacje możecie wykorzystać podczas jazdy na rowerze, rolkach, podczas biegania lub spacerów. Jeśli ktoś z was już korzysta z takich rozwiązań proszę o informacje zwrotną z jakiej aplikacji korzystacie oraz do jakiej aktywności ją wykorzystujecie.

**3. Poranna gimnastyka/rozgrzewka** – proszę zapoznać się z tą propozycją ćwiczeń, które możecie wykorzystać do codziennej aktywności fizycznej.

**4. Trening ABS - wzmocnienie mięśni brzucha** – w tym temacie poznacie 8 ćwiczeń wzmocniających mięśnie brzucha.

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Quiz lekkoatletyczny.

2. Filmy szkoleniowe: „Poranna gimnastyka”, „Wzmocnienie mięśni brzucha”