

24.06.2020r.

Temat Bezpieczne wakacje.

Drodzy uczniowie życzę Wam zdrowych i udanych wakacji.

<https://mamotoja.pl/bezpieczne-wakacje-2020-zasady-ktorych-musisz-przestrzegac-w-polsce-i-za-granica,mama-artykul,29296,r1p1.html>

23.06.2020r.

Temat:

Ćwiczenia z piłką.

https://drive.google.com/file/d/14IjDCyOW2532_ks__JblVmYxrAqp4PTe/view?usp=sharing

19.06.2020r.

Temat: Izolacja

<https://ewf.h1.pl/student/?token=L1ZkViliYc69ZwE827VQrcw7VWEyEt21lMOYB8Qx16cKDGHHca>

10.06.2020r.

Temat: Doskonalenie odbić z forhendu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=m1eUKgfmGeOgcTmB2bSlCejh8U06wZjtfEr8TnwhpJE7Hqo4Zi>

09.06.2020r.

Temat: Tenis stołowy- nauka i doskonalenie serwisu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=gpQmMOAl2zUlh259a3FGUI9jaqFXVdYSCwcVfdQTa5lFNIP4LY>

Kochani dziękuję za wykonanie i przesłanie wyników testu ZUCHORY. Spóźniałskim przypominam.

<http://sporttopestka.pl/test-sprawnosci-fizycznej-indeks-zuchory/>

05.06.2020r.

Temat: Ćwiczenia koordynacyjno-ruchowe.

>> <https://ewf.h1.pl/student/?token=MvAhr9dIUBJXiw87p7t9BvmTsq8CLsI5VZGoLSyULnWDMqzpt>

04.06.2020r.

Temat: Zabawy koordynacyjne

<https://ewf.h1.pl/student/?token=YfaHJphYBKRS8HrlZ85JPR7vtZ5QjBxDwC1DGZNeZMz26jBUQE>

03.06.2020r.

[Konkurs](#)

02.06.2020r.

Temat: Rozciąganie

>> <https://ewf.h1.pl/student/?token=oz1tzvscXxwc483bMB5XovyUlUAjoOkHjyMQGiHok70yb7BKAl>

29.05.2020r.

Temat:

Judo:)

<https://ewf.h1.pl/student/?token=WQDi3mye8NNsMDBlk4Gqgd9we5GxEbHjtg6TAKOQJ0MLkxhLsx>

28.05.2020r.

Temat:

Trening ABS

<https://ewf.h1.pl/student/?token=4ZjKaA9DxGLESlvtPAyJgLzrdl3nLWgEZ0FOTOKwZz9eFM5zN>

26 i 27.05.2020r.

1. Prezentacja sylwetki Janusza Kusocińskiego

2. Trening interwałowy

<https://ewf.h1.pl/student/?token=geI94Gopk1p4y50RFSNjzBEwbWnPRg260dfYwe2OPp6RRELN9X>

Tydzień: 21-24.05.2020r.

TEST ZUCHORY

Kochani, proszę przygotujcie się do wykonania w tym tygodniu Testu Zuchory (bez mierzenia siły ramion). W bezpiecznych warunkach pod okiem osoby dorosłej wybierzcie miejsce do wykonania sprawdzianu. Wyniki z poszczególnych elementów testu wpiszcie w wiadomościach dla nauczyciela. Test do wykonania do 26.05.2020r.

Powodzenia!!!

>> [Ćwiczenia pomocnicze- wytrzymałość](#)

>> [Ćwiczenia pomocnicze- gibkość](#)

>> [Ćwiczenia pomocnicze- szybkość](#)

>> [Ćwiczenia pomocnicze- mięśnie brzucha](#)

>> [Pokaz Testu Zuchory](#)

15.05.2020r.

>><https://ewf.h1.pl/student/?token=Y9CoUC5EvpFBE6AK0sVZi7Y93mngp6ivFGvV1AruYdL9cXex39>

14.05.2020r.

>> [Nauka i doskonalenie rzutu pozycyjnego](#)

13.05.2020r.

>> [Podstawy kosztowania](#)

12.05.2020r.

>> [Ćwiczenia oswajające z piłką](#)

08.05.2020r.

>> [Koordynacja](#)

07.05.2020r.

>> <https://ewf.h1.pl/student/?token=iVKsnWSGFIMfeHQ0Tle1yZBHRUXHnJDapoSOZ0VwqdvkxWba7D>

06.05.2020r.

>><https://ewf.h1.pl/student/?token=LrwVKnDKAjD7RYMHwDPo7peWOnw9vR555wSECA1tlKOrmk0MDz>

05.05.2020r.

>><https://ewf.h1.pl/student/?token=xUttzjoDTPgJCZAXokZ34wsQifvjnKH6jSFm5l3LLzD3c9L4Tv>

UWAGA!!!

Powtórka skoków i szansa dla spóźnialskich

<https://ewf.h1.pl/student/?token=mEkgrdB9HqO3zDJHx16idxr3vp3JD8bfpI66Zxnj42DQee8Ejt>

30.04.2020r.

https://ewf.h1.pl/student/?token=UW2E3EqyREdxAMpXWf29yD9nXuQhVUrPDHY8Mg5oq70BjWGhg_n

29.04.2020r.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=b11bORXMYcQPhErYzPjbv5nhiMkRu6DIH4c8VTogmDgwOllvur>

28.04.2020r.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qA6KIVSPwx7wtB2ifqV0MOcNFCWZ2R7vRDSbXScFbxArvaeTsS>

Dzień dobry Kochani.

Dziś temat/; Nauka i doskonalenie startu wysokiego.

>><https://ewf.h1.pl/student/?token=GRCxsRuoDE6Ev14zLALFoaBb0xZ1IoNiKi2SkODs9VmCodvsor>

Pozdrawiam.

23.04.2020r.

Witam.

Kochani po marszach i marszobiegach czas na właściwy bieg.

Dzisiaj temat: Technika biegu.

Zapraszam na film i ćwiczenia.

>>[Technika biegu](#)

Pozdrawiam.

22.04.2020r.

Kochani dziś również piękne słoneczko więc zapraszam na ruch na świeżym powietrzu.

Temat: Biegi, skoki i rzuty w terenie.

Marszobieg z pokonywaniem naturalnych przeszkód/; pni, gałęzi odbijanie się z lewej prawej nogi.

Marsz 60m.

Mile widziane porządki w ogrodzie.

21.04.2020r.

Dzień dobry Kochani.

Dziś możemy wyjść z domu na spacer.

Pamiętajcie o bezpieczeństwie, масeczki, rękawiczki i zachowanie bezpiecznej odległości.

Temat: Marsz, marszobieg z pokonywaniem naturalnych przeszkód.

Taki godzinny marsz z pewnością wpłynie na lepsze samopoczucie i Waszą kondycję.

Pozdrawiam.

Kochani

Witam po świętach.

w dniach 16-17.04.2020r. losujemy ćwiczenia. Przypominam o zdjęciach.

>><https://wordwall.net/pl/resource/937815/wychowanie-fizyczne/wf-medyk-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

Pozdrawiam.

08.04.2020r.

Witam.

Kochani dziś ćwiczenia z krzesłem, wykonaj przynajmniej trzy serie i zostań w domu!!!

>><https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8>

Czekam na Wasze zdjęcia podczas ćwiczeń(ładne:)) do 15.04.2020r. oczywiście z ulubionym krzesłem.

Pozdrawiam.

07.04.2020r.

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu.

Podczas ćwiczeń wykorzystaj ćwiczenia w załączonym linku:

>><https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno>

Powodzenia:)

03.04.2020r.

Joga- spokojne ćwiczenia nie tak łatwe.

Joga na stres- naucz się relaksować:

>> <https://www.youtube.com/watch?v=dciaCZBYN9o>

02.04.2020r.

Joga dla początkujących:

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>

01.04.2020r.

Witam.

Dziś Trening z butelkami po wodzie.

Miłej zabawy.

>> [cwiczyc-w-domu-trening-z-butelkami-wody](#)

31.03.2020r.

Witam.

Kochani ćwiczymy w domu według własnej inwencji.

>>[Bajka](#)

27.03.2020r.

Kochani ruszamy się i bawimy. Propozycja zabawy z piłką ale może być zabawka bądź but. Zaproście rodzeństwo lub rodzica.

Powodzenia.

- Dwie osoby stoją na przeciwko siebie, tak by sięgając po piłkę nie zderzyć się głowami.
- Piłka znajduje się na środku pomiędzy nimi.
- Ćwiczący są w rozkroku i pochyleni.
- Prowadzący wydaje polecenia uczestnikom zabawy, mówi poszczególne części ciała, na które trzeba zareagować i chwycić, np. głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos (jak w popularnej wyliczance/piosence dla dzieci). Oczywiście można mówić nie po kolei, tak by zaskakiwać osoby biorące udział w zabawie.
- Na sygnał prowadzącego należy chwycić piłkę oburącz.
- Kto pierwszy złapie piłkę - wygrywa.

Po takiej rozgrzewce zapraszam do narysowania waszego LOGA piłki siatkowej. Na pracy proszę napisać wynik z testu zrobić zdjęcie i przesłać mi do 6 kwietnia na maila: marzena.szczyrkowska@wp.pl.

Zobacz>> <https://drive.google.com/file/d/1KDi0xmUdTYHKbMlt6j6yTxlHYXVf5qFJ/view?usp=sharing>

26.03.2020r.

Dziś na
wesoło>> <https://wordwall.net/pl/resource/937815/wychowanie-fizyczne/wf-medyk-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

25.03.2020r.

Drodzy uczniowie.

Witam Was serdecznie. Od dziś będziemy się spotykać w zupełnie inny sposób ale zgodnie z przyjętym planem pracy na obecny rok szkolny. Będę Wam przysyłała temat lekcji oraz ćwiczenia na dany dzień. Oczywiście możecie ćwiczyć znacznie więcej:) Zapraszam do kontaktu na stronie marzena.szczypkowska@wp.pl.

Oczywiście obowiązuje nas zasada **ZOSTAŃ W DOMU!!!**

25.03.2020r.

Temat: Sport to pestka- Quiz z Siatkówki

Pierwszym elementem zajęć jest rozgrzewka którą teraz znacznie dokładniej wykonujemy.

- truchcik w miejscu,
- krążenia ramion (lew, prawa, obie do przodu w tył, w przeciwnych kierunkach)
- skłony, dotykanie palcami rąk do stopy,
- skrętoskłony,
- w klęku podpartym uginanie ramion,
- przysiady,
- brzuszki,
- kręcenie głową, ramionami, biodrami, kolanami i stopą w prawo i lewo,
- marsz krokiem żołnierskim,
- deska,
- ćwiczenie według własnej inwencji:)

A teraz

Powodzenia.

Quiz>> <http://sporttopestka.pl/rozwarz-quiz-z-siatkowki/>