

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Przedstawiamy 7 zadań rozpisanych na 7 godzin wychowania fizycznego.
Każde zadanie wykonaj w jednym dniu (zadania wykonuj od 16.03.20 do
25.03.20)

Jeżeli zadanie wymaga narysowania lub opisu wykonaj je RĘCZNIE – nie na zasadzie kopiuj wklej

Temat 1: Przepisy gry w tenisa stołowego

ZADANIE 1

Przeczytaj przepisy gry w tenisa stołowego

Narysuj blat stołu do gry w tenisa stołowego z liniami i wymiarami.

Temat 2: Przepisy gry w Piłce Koszykowej

ZADANIE 2

Przeczytaj przepisy gry w Piłkę Koszykową

Napisz 3 dowolne przepisy gry w koszykówkę i narysuj boisko do koszykówki wraz z jego wymiarami.

Temat 3: Przepisy gry w Piłkę Ręczną

ZADANIE 3

Przeczytaj przepisy gry Piłki Ręcznej

Narysuj boisko do piłki ręcznej wraz z jego wymiarami.

Temat 4: Piłka Koszykowa – sygnalizacja sędziego

ZADANIE 4

Obejrzyj mecz koszykówki zwróć uwagę na sygnalizację sędziego.

Napisz i naucz się pokazywać sygnalizację sędziego 2 błędów kozłowania w koszykówce.

Temat 5: Ćwiczenia przy muzyce

ZADANIE 5

Obejrzyj prosty układ fitness.

Temat 6: Przepisy Piłki nożnej

ZADANIE 6

Przeczytaj przepisy gry w Piłkę nożną

Narysuj boisko do piłki nożnej wraz z jego wymiarami.

Temat 7: Przepisy Piłki Siatkowej

ZADANIE 7

Przeczytaj przepisy gry w Piłkę Siatkową

Narysuj boisko do siatkówki wraz z jego wymiarami.

Zachęcamy również do aktywności fizycznej w okresie kwarantanny. Możesz wykonywać proste ćwiczenia fizyczne POD OPIEKĄ RODZICÓW zachowując zasady bezpieczeństwa i higieny.