**Poniedziałek 04.05.2020r.**

**Kl.VII ab DZ – 2 h**

**TEMAT: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

**Zapoznaj się z ćwiczeniami przedstawionymi na filmie i ćwicz:**

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

**Temat: SKOK W DAL - JAK WYKONYWAĆ GO PRAWIDŁOWO?**

Zapoznaj się z metodą poprawnego wykonania skoku w dal, pomoże Wam film:

[https://www.sk-sport.pl/skok-w-dal-jak-wykonywac-go-prawidlowo-blog-pol-1555493484.html](https://www.sk-sport.pl/Skok-w-dal-jak-wykonywac-go-prawidlowo-blog-pol-1555493484.html)

**KL.V b cała klasa- 1h**

# TEMAT: Stretching - rozciąganie całego ciała.

# Zapoznaj się z podanymi niżej ćwiczeniami rozciągającymi i ćwicz:

# <https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg>

# Kl.VIII b cała klasa- 1h

# TEMAT: Piłka nożna – ćwiczenia do wykonania w domu.

# <https://www.youtube.com/watch?v=9VY_dEPp1wk> lub rozwiąż test

# <http://sporttopestka.pl/rozwiaz-krotki-test-quiz-z-pilki-noznej/>

# KL.VIab DZ – 2h

**TEMAT: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

**Zapoznaj się z ćwiczeniami przedstawionymi na filmie i ćwicz:**

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

**Temat: SKOK W DAL - JAK WYKONYWAĆ GO PRAWIDŁOWO?**

Zapoznaj się z metodą poprawnego wykonania skoku w dal, pomoże Wam film:

# [https://www.sk-sport.pl/skok-w-dal-jak-wykonywac-go-prawidlowo-blog-pol-1555493484.html](https://www.sk-sport.pl/Skok-w-dal-jak-wykonywac-go-prawidlowo-blog-pol-1555493484.html)

**WTOREK – 05.05.2020r.**

**KL.Vac DZ -2h**

# TEMAT: Stretching - rozciąganie całego ciała.

# Zapoznaj się z podanymi niżej ćwiczeniami rozciągającymi i ćwicz:

# <https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg>

# TEMAT: Zdrowie, hartowanie, wypoczynek - teoria w pigułce.

# Rozwiąż test otwierając poniżej link:

# <https://wordwall.net/pl/resource/1536392/wf/wf-zdrowie-hartowanie-wypoczynek-teoria-w-pigu%C5%82ce->

# KL. VIII b cała klasa

**TEMAT: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

**Zapoznaj się z ćwiczeniami przedstawionymi na filmie i ćwicz:**

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

**Temat: SKOK W DAL - JAK WYKONYWAĆ GO PRAWIDŁOWO?**

Zapoznaj się z metodą poprawnego wykonania skoku w dal, pomoże Wam film:

# [https://www.sk-sport.pl/skok-w-dal-jak-wykonywac-go-prawidlowo-blog-pol-1555493484.html](https://www.sk-sport.pl/Skok-w-dal-jak-wykonywac-go-prawidlowo-blog-pol-1555493484.html)

**KL.VII b cała klasa – 1h -zajęcia rozwijające**

# TEMAT: Zdrowie, hartowanie, wypoczynek - teoria w pigułce.

# Rozwiąż test otwierając poniżej link:

# <https://wordwall.net/pl/resource/1536392/wf/wf-zdrowie-hartowanie-wypoczynek-teoria-w-pigu%C5%82ce->

**ŚRODA 06.05.2020r.**

**KL. Vac DZ, VIab DZ, Vb cała klasa –po 1 h**

**TEMAT: Test sprawności fizycznej-** **próba szybkości.**

Biegnij szybko przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnięć. Wynik proszę przesłać na mój adres email n.zdalnaTK@gmail.com

**K/M**

1 pkt – 12 klaśnięć/15 klaśnięć  
2 pkt – 16 klaśnięć/20 klaśnięć  
3 pkt – 20 klaśnięć/25 klaśnięć  
4 pkt – 25 klaśnięć/30 klaśnięć  
5 pkt – 30 klaśnięć/35 klaśnięć  
6 pkt – 35 klaśnięć/40 klaśnięć

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/07/img4szybkosc.jpg)

**KL.VIIab DZ. 1h**

# TEMAT: Czy znasz zasady piłki ręcznej?

# Rozwiąż test ze znajomości piłki ręcznej.

# <https://samequizy.pl/czy-znasz-zasady-pilki-recznej/>

**Czwartek 07.05.2020r.**

**KL. VIIab DZ. VIab DZ–po 1h**

# TEMAT: Pulse Pilates - ćwiczenia dla początkujących.

# Dzięki treningowi Pulse Pilates wzmocnisz i ukształtujesz całą swoją sylwetkę. Pilates to jedna z najzdrowszych form treningu. Obejrzyj film i ćwicz.

# <https://www.youtube.com/watch?v=kC3odkmdToI>

# KL. VIII b cała klasa 1h

# TEMAT: Pulse Pilates - ćwiczenia dla początkujących.

# Dzięki treningowi Pulse Pilates wzmocnisz i ukształtujesz całą swoją sylwetkę. Pilates to jedna z najzdrowszych form treningu. Obejrzyj film i ćwicz.

# <https://www.youtube.com/watch?v=kC3odkmdToI>

**Piątek 08.05.2020r.**

**KL. V b cała klasa -2h**

**TEMAT: Areobik – ćwiczenia przy muzyce.**

**Obejrzyj film i ćwicz.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA>

# TEMAT: Zdrowie, hartowanie, wypoczynek - teoria w pigułce.

# Rozwiąż test otwierając poniżej link:

# <https://wordwall.net/pl/resource/1536392/wf/wf-zdrowie-hartowanie-wypoczynek-teoria-w-pigu%C5%82ce->

**KL. Vab DZ.- 1h**

**TEMAT: Areobik – ćwiczenia przy muzyce.**

**Obejrzyj film i ćwicz.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA>

**ŻYCZĘ WAM POWODZENIA I WYTRWAŁOŚCI – Teresa Krzymińska**