Poniedziałek 11.05.2020r.

**KL.VIIab DZ**.

**Temat: ROZGRZEWKA- CZYM JEST i DLACZEGO JEST TAKA WAŻNA DLA ORGANIZMU.**

- Rozgrzewka przed treningiem

- Co dzieje się z organizmem podczas rozgrzewki?

- Jakie są rodzaje rozgrzewki? Rozgrzewka pasywna i aktywna.

- Zasady prawidłowej rozgrzewki.

- Jak dostosować rozgrzewkę do swoich potrzeb?

https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-przyklady-cwiczen-rozgrzewajacych-z-fit-mom-aa-XUSE-JynP-YEEX.html**TEMAT: Technika chwytów** **j**. **w piłce ręcznej.**

- Chwyt górny.

- Chwyt dolny.

- Chwyty piłki z podłoża.

- Chwyty piłki jednorącz.

[**https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY**](https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY)

## KL. Vb cała klasa.

### TEMAT: Co daje bieganie? Jakie są korzyści i zalety?

- **Zdrowe ciało, to zdrowy umysł,** korzyści dla sylwetki – zapoznajcie się z podanymi wiadomościami. Może Was zainteresują i też zaczniecie biegać.

polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,105609,19576297,co-daje-bieganie.htmlhttps://treningbiegacza.pl/artykul/co-daje-bieganie-kompendium-wiedzyhttps://bieganieuskrzydla.pl/co-daje-bieganie/

**KL.VIIIb cała kl.**

# TEMAT: [Skok w dal. Technika i metodyka nauczania skoku w dal](http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/).

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>

**KL. VIab DZ.**

**Temat: ROZGRZEWKA- CZYM JEST i DLACZEGO JEST TAKA WAŻNA DLA ORGANIZMU.**

- Rozgrzewka przed treningiem

- Co dzieje się z organizmem podczas rozgrzewki?

- Jakie są rodzaje rozgrzewki? Rozgrzewka pasywna i aktywna.

- Zasady prawidłowej rozgrzewki.

- Jak dostosować rozgrzewkę do swoich potrzeb?

https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-przyklady-cwiczen-rozgrzewajacych-z-fit-mom-aa-XUSE-JynP-YEEX.html**TEMAT: Technika chwytów** **j**. **w piłce ręczne**

- Chwyt górny.

- Chwyt dolny.

- Chwyty piłki z podłoża.

- Chwyty piłki jednorącz.

[**https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY**](https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY)

 **WTOREK 12.05.2020r.**

**KL.Vac DZ.**

**Temat: ROZGRZEWKA- CZYM JEST i DLACZEGO JEST TAKA WAŻNA DLA ORGANIZMU.**

- Rozgrzewka przed treningiem

- Co dzieje się z organizmem podczas rozgrzewki?

- Jakie są rodzaje rozgrzewki? Rozgrzewka pasywna i aktywna.

- Zasady prawidłowej rozgrzewki.

- Jak dostosować rozgrzewkę do swoich potrzeb?

https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-przyklady-cwiczen-rozgrzewajacych-z-fit-mom-aa-XUSE-JynP-YEEX.html**TEMAT: Technika chwytów** **j**. **w piłce ręczne**

- Chwyt górny.

- Chwyt dolny.

- Chwyty piłki z podłoża.

- Chwyty piłki jednorącz.

[**https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY**](https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY)

**KL.VIIIb cała klasa**

**Temat: ROZGRZEWKA- CZYM JEST i DLACZEGO JEST TAKA WAŻNA DLA ORGANIZMU.**

- Rozgrzewka przed treningiem

- Co dzieje się z organizmem podczas rozgrzewki?

- Jakie są rodzaje rozgrzewki? Rozgrzewka pasywna i aktywna.

- Zasady prawidłowej rozgrzewki.

- Jak dostosować rozgrzewkę do swoich potrzeb?

https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-przyklady-cwiczen-rozgrzewajacych-z-fit-mom-aa-XUSE-JynP-YEEX.html**TEMAT: Technika chwytów** **j**. **w piłce ręcznej.**

- Chwyt górny.

- Chwyt dolny.

- Chwyty piłki z podłoża.

- Chwyty piłki jednorącz.

[**https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY**](https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY)

 **KL.VIIb cała klasa** zajęcia rozwijające**.**

**TEMAT: Jak grać w szachy- zasady.**

Proszę obejrzeć film i zapoznać się z nim.

<https://www.chess.com/pl/szachy>

**ŚRODA 13.05.2020r**.

**KL.Vac DZ.**

### TEMAT: Co daje bieganie? Jakie są korzyści i zalety?

- **Zdrowe ciało, to zdrowy umysł,** korzyści dla sylwetki – zapoznajcie się z podanymi wiadomościami. Może Was zainteresują i też zaczniecie biegać.

polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,105609,19576297,co-daje-bieganie.htmlhttps://treningbiegacza.pl/artykul/co-daje-bieganie-kompendium-wiedzyhttps://bieganieuskrzydla.pl/co-daje-bieganie/

KL.VIab DZ.

### TEMAT: Co daje bieganie? Jakie są korzyści i zalety?

- **Zdrowe ciało, to zdrowy umysł,** korzyści dla sylwetki – zapoznajcie się z podanymi wiadomościami. Może Was zainteresują i też zaczniecie biegać.

polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,105609,19576297,co-daje-bieganie.htmlhttps://treningbiegacza.pl/artykul/co-daje-bieganie-kompendium-wiedzyhttps://bieganieuskrzydla.pl/co-daje-bieganie/

KL.Vb cała klasa

# TEMAT: [Skok w dal. Technika i metodyka nauczania skoku w dal](http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/).

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>

KL.VIIab DZ

### TEMAT: Co daje bieganie? Jakie są korzyści i zalety?

- **Zdrowe ciało, to zdrowy umysł,** korzyści dla sylwetki – zapoznajcie się z podanymi wiadomościami. Może Was zainteresują i też zaczniecie biegać.

polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,105609,19576297,co-daje-bieganie.htmlhttps://treningbiegacza.pl/artykul/co-daje-bieganie-kompendium-wiedzyhttps://bieganieuskrzydla.pl/co-daje-bieganie/

**CZWARTEK 14.05.2020r.**

**KL.VIIab DZ**.

# TEMAT: [Skok w dal. Technika i metodyka nauczania skoku w dal](http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/).

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>

**VIab DZ**

# TEMAT: [Skok w dal. Technika i metodyka nauczania skoku w dal](http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/).

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>

**VIIIb cała klasa**

### TEMAT: Co daje bieganie? Jakie są korzyści i zalety?

- **Zdrowe ciało, to zdrowy umysł,** korzyści dla sylwetki – zapoznajcie się z podanymi wiadomościami. Może Was zainteresują i też zaczniecie biegać.

polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,105609,19576297,co-daje-bieganie.htmlhttps://treningbiegacza.pl/artykul/co-daje-bieganie-kompendium-wiedzyhttps://bieganieuskrzydla.pl/co-daje-bieganie/

**PIĄTEK 15.05.2020r.**

**KL.Vb cała klasa**

**Temat: ROZGRZEWKA- CZYM JEST i DLACZEGO JEST TAKA WAŻNA DLA ORGANIZMU.**

- Rozgrzewka przed treningiem

- Co dzieje się z organizmem podczas rozgrzewki?

- Jakie są rodzaje rozgrzewki? Rozgrzewka pasywna i aktywna.

- Zasady prawidłowej rozgrzewki.

- Jak dostosować rozgrzewkę do swoich potrzeb?

https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-przyklady-cwiczen-rozgrzewajacych-z-fit-mom-aa-XUSE-JynP-YEEX.html**TEMAT: Technika chwytów** **j**. **w piłce ręcznej.**

- Chwyt górny.

- Chwyt dolny.

- Chwyty piłki z podłoża.

- Chwyty piłki jednorącz.

[**https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY**](https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY)

**KL.Vac DZ.**

# TEMAT: [Skok w dal. Technika i metodyka nauczania skoku w dal](http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/).

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>