**Poniedziałek 18.05.2020r.**

**Klasa VII ab DZ**

TEMAT: **Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

## **Ćwiczenia ogólnorozwojowe** przeznaczone są dla każdego, kto chce zachować zdrowie i kondycję. Nie wymagają dodatkowych przyrządów, więc bez problemu zrobisz je w domu. Ćwiczenia pobudzają do pracy wszystkie mięśnie ciała, zwiększają zakres ruchomości w stawach i poprawiają ogólną sprawność.

Proponowane ćwiczenia możesz wykonywać jedno po drugim w ramach treningu ogólnorozwojowego.

Zasady są następujące: każde ćwiczenie powtórz **12 razy** (przy podziale na strony po 12 razy na każdą stronę).

## Ćwiczenie 1. Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.

**Ćwiczenie 2.** Połóż się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłoże i uginając łokcie ściągaj dłonie do tyłu.

Ćwiczenie 3**.** Zrób [przysiad](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/jak-prawidlowo-robic-przysiady-wideo_42433.html). Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce. Dla utrudnienia w dłoniach możesz trzymać hantle.

**Ćwiczenie 4**. Zrób [deskę](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/plank-deska-jak-prawidlowo-zrobic-deske-wideo_39147.html) na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę.

## Ćwiczenie 5. Połóż się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.

## Ćwiczenie 6 .Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść.

## Ćwiczenie 7. Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok do przodu i ugnij oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągnij ręce do góry. Z wydechem powróć do pozycji startowej.

**Ćwiczenie 8 .**Zrób plank. Unieś wyprostowane ramię do przodu. Wykonaj ręką okrężny ruch w tył i po czym wróć do pozycji początkowej bez uginania ręki w stawie łokciowym.

TEMAT: **Siatkówka-** **ustawienia na boisku .**

Ustawienie, zwane również rotacją jest porządkiem zawodników na boisku. Istnieje 6 różnych ustawień. Są one bezpośrednio powiązane ze strefami boiska. Zapoznaj się z poszczególnymi ustawieniami <https://www.siatkowkaokiemstatystyka.pl/ustawienia-na-boisku-wstep/>

# Praca na ocenę: Jakie ma wymiary boisko do piłki siatkowej? I jaka jest wysokość siatki?

Napisz i wyślij na adres mailowy [n.zdalnaTK@gmail.com](mailto:n.zdalnaTK@gmail.com)

# KL.V b cała klasa

**TEMAT: Jak grać w szachy- zasady.**

Proszę obejrzeć film i zapoznać się z nim.

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

**KL. VIII b cała klasa**

**TEMAT:** **Technika pchnięcia kulą**.

Jakie to techniki? **Zapoznaj się z podanymi wiadomościami na podanej niżej stronie:**<http://sporttopestka.pl/technika-pchniecia-kula-technika-klasyczna-pchniecia-kula-lekkoatletyka/>

KL. VI ab DZ.

**TEMAT:** Ćwiczenia rozciągające.

**Rozciągaj się w domu, aby poprawić sylwetkę i uelastycznić mięśnie .** <https://www.youtube.com/watch?v=kkz_UCpxRk0>

# TEMAT: Technika rzutu piłeczką palantową.

Doskonalenie techniki rzutu piłeczką palantową. Zapoznaj się z filmem i ćwicz. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>

**WTOREK 19.05.2020r.**

**KL. V ac DZ.**

TEMAT: **Ćwiczenia rozciągające.**

Rozciągaj się w domu, aby poprawić sylwetkę i uelastycznić mięśnie .<https://www.youtube.com/watch?v=kkz_UCpxRk0>

# TEMAT: Technika rzutu piłeczką palantową.

Doskonalenie techniki rzutu piłeczką palantową. Zapoznaj się z filmem i ćwicz. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>

**KL. VIII b cała klasa**

TEMAT: **Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ćwiczenia ogólnorozwojowe** przeznaczone są dla każdego, kto chce zachować zdrowie i kondycję. Nie wymagają dodatkowych przyrządów, więc bez problemu zrobisz je w domu. Ćwiczenia pobudzają do pracy wszystkie mięśnie ciała, zwiększają zakres ruchomości w stawach i poprawiają ogólną sprawność.

Proponowane ćwiczenia możesz wykonywać jedno po drugim w ramach treningu ogólnorozwojowego.

Zasady są następujące: każde ćwiczenie powtórz **12 razy** (przy podziale na strony po 12 razy na każdą stronę).

## Ćwiczenie 1. Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.

**Ćwiczenie 2.** Połóż się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłoże i uginając łokcie ściągaj dłonie do tyłu.

Ćwiczenie 3**.** Zrób [przysiad](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/jak-prawidlowo-robic-przysiady-wideo_42433.html). Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce. Dla utrudnienia w dłoniach możesz trzymać hantle.

**Ćwiczenie 4**. Zrób [deskę](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/plank-deska-jak-prawidlowo-zrobic-deske-wideo_39147.html) na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę.

## Ćwiczenie 5. Połóż się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.

## Ćwiczenie 6 .Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść.

## Ćwiczenie 7. Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok do przodu i ugnij oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągnij ręce do góry. Z wydechem powróć do pozycji startowej.

**Ćwiczenie 8 .**Zrób plank. Unieś wyprostowane ramię do przodu. Wykonaj ręką okrężny ruch w tył i po czym wróć do pozycji początkowej bez uginania ręki w stawie łokciowym.

TEMAT: **Siatkówka-** **ustawienia na boisku .**

Ustawienie, zwane również rotacją jest porządkiem zawodników na boisku. Istnieje 6 różnych ustawień. Są one bezpośrednio powiązane ze strefami boiska. Zapoznaj się z poszczególnymi ustawieniami <https://www.siatkowkaokiemstatystyka.pl/ustawienia-na-boisku-wstep/>

# Praca na ocenę: Jakie ma wymiary boisko do piłki siatkowej? I jaka jest wysokość siatki?

Napisz i wyślij na adres mailowy [n.zdalnaTK@gmail.com](mailto:n.zdalnaTK@gmail.com)

**KL.VII b Zajęcia rozwijające**

TEMAT**: Rodzaje rzutów do kosza.**

<https://wychowaniefizyczne.net/koszykowka-rzut-do-koszykowki-z-ryzykiem-podejmiesz-wyzwanie/>

**Środa 20.05.2020r.**

**KL. V ac DZ.**

**TEMAT: Jak grać w szachy- zasady.**

Proszę obejrzeć film i zapoznać się z nim.

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

**KL.VI ab DZ**

**TEMAT: Jak grać w szachy- zasady.**

Proszę obejrzeć film i zapoznać się z nim.

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

**KL. V b cała klasa**

# TEMAT:  Nauka uderzania piłki wewnętrzną częścią stopy.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu0N8WGBrEI>

**KL. VII ab DZ.**

**TEMAT:** **Technika pchnięcia kulą**.

Jakie to techniki? **Zapoznaj się z podanymi wiadomościami na podanej niżej stronie:**<http://sporttopestka.pl/technika-pchniecia-kula-technika-klasyczna-pchniecia-kula-lekkoatletyka/>

**CZWARTEK 21.05.2020r.**

**KL. VII ab DZ.**

# TEMAT: Piłka nożna-doskonalenie kontroli nad piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=6Y7iuNbdAac>

**KL.VI ab DZ**

# TEMAT:  Nauka uderzania piłki wewnętrzną częścią stopy.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu0N8WGBrEI>

**KL. VIII b cała klasa**

# TEMAT: Piłka nożna-doskonalenie kontroli nad piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=6Y7iuNbdAac>

**PIĄTEK 22.05.2020r.**

**KL. V b cała klasa**

TEMAT: **Ćwiczenia rozciągające.**

Rozciągaj się w domu, aby poprawić sylwetkę i uelastycznić mięśnie .<https://www.youtube.com/watch?v=kkz_UCpxRk0>

# TEMAT: Technika rzutu piłeczką palantową.

Doskonalenie techniki rzutu piłeczką palantową. Zapoznaj się z filmem i ćwicz. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>

**KL. V Ac DZ.**

# TEMAT:  Nauka uderzania piłki wewnętrzną częścią stopy.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu0N8WGBrEI>