

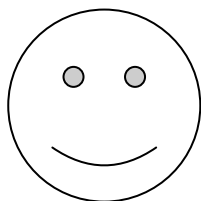
# *„SPORT TO NAJPIĘKNIEJSZA CHOROBA I NAJZDROWSZE UZALEŻNIENIE ”*

## **TESTY WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASY 4 - 8**

Witajcie kochani w tych mało komfortowych warunkach dla nas wszystkich , ale musimy temu podołać . Cieszę się , że tak licznie i solidnie odrobiliście zadania z w. f., są oczywiście tacy, którzy nie wykonali zadania ( co mam nadzieję nadrobią ) - prezentacje lub plakaty i drugie zadanie to krzyżówka. Bardzo podobały mi się Wasze prace ( niektóre były naprawdę dobre zostały ocenione na 6). Wszystkie prace zostaną wywieszone po (mam nadzieję szybkim powrocie), a prezentacje przedstawione na lekcjach.

Nie odpisuję każdemu ale Was jest prawie 200 a ja jedna . Jak wspomniałam dzielnie odrabiacie zajęcia z czego jestem, właściwie jesteśmy bo na bieżąco informuję Waszych nauczycieli uczących o nadsyłanych pracach z Was dumni ze przyjęliście wyzwanie. BRAWO BRAWO tak dalej !!!

Mam nadzieję, że profesjonalnie podeszliście również do praktycznej części zadań i sumiennie ćwiczycie !!!



Pamiętajcie także o „Belgijce” - kroki tańca są bardzo łatwe, będzie super jak cała szkoła wyszłaby na boisko i zatańczyła , będzie to też dobry sposób na aktywne spędzanie przerw w szkole! Co Wy na to?

Dostaliście prezentacje przygotowane przez starszych Waszych kolegów , proszę zapoznajcie się z nią

Na dzisiaj przygotowałam dla Was mały teścik z wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i aktywności ruchowej no i oczywiście część praktyczną bo przecież to zajęcia sportowe

1. Rozgrzeweczka- zapewne każdy ma „pluszaka” ( wielkość obojętna) lub inna miękka zabawka
  - marsz z przekładaniem zabawki pod kolanami
  - przekładanie zabawki wokół tułowia T w P i L stronę - po 5x
  - przekładanie zabawki nad głową do P i L ręki - 5x
  - przekładanie zabawki przodem otwierając klatkę piersiową mając proste ręce RR- 5 x
  - podrzut zabawki i klaśnij w dłonie - 5x
  - j.w. spróbuj 2 razy, 3 razy klasnąć - 5x
  - j.w z przysiadem
  - j.w. spróbuj chwycić z tyłu

- połóż zabawkę na podłodze i przeskakuj w przód i w tył
  - j.w. na boki
  - j.w. naprzemianstronnie
  - zabawka do podłogi i wysoko w górę ( stajemy na palcach)
  - siad kuczny na podłodze( nogi zgięte w kolanach) T nieruchomo, przekładamy zabawkę na P i L stronę - po 5 x
  - j.w . zabawka leży po środku i przenosimy proste nogi NN nad zabawką - ( bez dotykania oczywiście podłogi nogami ) - 10x
  - j.w. chwyatamy stopami zabawkę i przenosimy ją do tyłu za głowę przez leżenie przewrotne - 10 x
  - klęk podparty zabawka na wysokości brody i uginamy ręce ( pompki) kto da radę - a myślę że większość odrywamy kolanka od podłogi- ile dacie rade ale nie mniej niż 5
  - zostały przysiady - zabawka w wyprostowanych ramionach -i znowu ile damy radę ale nie mniej niż 10
2. Dzisiaj wzmocnimy troszkę NN
- w postawie wypady w przód raz P raz L nogą 10x
  - j.w. do tyłu 10x
  - j.w. na boki 10x
  - no i znacie krzesiło prawda !? - rekord o ile pamiętam to 1.45 - kto pobije?!
3. Obiecany test . Oczywiście dla każdej klasy troszkę inny i odsyłamy pod ten sam adres **sp57wychowaca@gmail.com**. Do piątku 27.03. ( kto jeszcze nie odrobił pierwszych dwóch zadań proszę o mobilizację abyśmy mogli postawić oceny)
4. odpowiedzi wysyłamy na zasadzie np. I- a

## KLASA 5 - 6

I. w siatkówce na boisku gra zawodników

- a. 6
- b. 8
- c. 11

II. w koszykówce na boisku gra zawodników

- a. 7
- b. 5
- c. 10

III. w siatkówce gra toczy się

- a. na czas
- b. na punkty
- c. nie ma zasad

IV. zdrowy styl życia to

- a. zdrowe odżywianie
- b. gra na komputerze
- c. oglądanie telewizji

V. zdolność motoryczną zwaną szybkością rozwijamy przez

- a. skoki i podskoki
- b. biegi na krótkich odcinkach
- c. przechodzenie pod płotkiem

VI. aktywność ruchowa to

- a. rekreacja ruchowa
- b. gra w fifa na telefonie
- c. siedzenie w kinie

VII. co należy do sprzętu gimnastycznego

- a. skrzynia
- b. oszczep
- c. płotki

VIII. w jakiej grze nie ma rzutu karnego

- a. nożna
- b. ręczna
- c. siatkówka
- d.

IX. na basenie obowiązuje strój

- a. czepek i strój kąpielowy/ kąpielówki
- b. nie ma takiego stroju
- c. można wejść w odzieży

X. aktywność fizyczna to

- a. jazda na rowerze
- b. spanie
- c. jedzenie pączków na czas

**ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM - NAUCZYCIELE WF**