

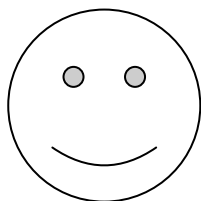
„SPORT TO NAJPIĘKNIEJSZA CHOROBA I NAJZDROWSZE UZALEŻNIENIE ”

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 ćwiczyliście !!!



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. chwytnymi 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 7 - 8

I. sprzętem LA **nie** jest

- a. oszczep
- b. hula-hop
- c. blok startowy

II. pałeczka sztafetowa musi być przekazana

- a. obojętnie w jakim miejscu
- b. w strefie zmian
- c. zawodnik nie musi przekazywać pałeczki

III. w pchnięciu kulą obowiązuje przepis

- a. strefa rzutu
- b. nie ma żadnych przepisów
- c. falstart

IV. przepis „ spalonego" obowiązuje

- a. piłce siatkowej
- b. ringo

c. piłce nożnej

V. w jeździe na rowerze obowiązuje jazda w

- a. czepku
- b. kasku
- c. opasce

VI. strój sportowy na zajęcia w. f. to

- a. koszulka, buty sportowe i spodenki/ legginsy
- b. jeansy i koszula, traper
- c. laczki, spodenki koszulka

VII. siatkówka to gra

- a. zespołowa
- b. indywidualna
- c. deblowa

VIII. zdrowe odżywianie to

- a. jedzenie warzyw i owoców
- b. jedzenie w MC DONALDS
- c. jedzenie słodczy

IX. rzut karny w piłce nożnej wykonuje się z odległości

- a. 5 metrów
- b. 10 metrów
- c. 11 metrów

X. kim był Adam Małysz

- a. piłkarzem
- b. skoczkiem narciarskim
- c. siatkarzem

ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM - NAUCZYCIELE WF