

Wychowanie fizyczne

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIABCDE_31_03](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_Iliczesc_indeks_sprawnosci_IV_V_VI_VII_VIII_30_03](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIABC_30_03](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIIABC_30_03](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VABCD_30_03](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_IVAB_1_04](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIIABC_1_04_BDąbrowska_IRemisz](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIABCdzch_2_04_Joanna_Trocha](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIABCDE_2_04_Izabella_Remis](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VABCD_3_04_Katarzyna_Skrzypczyk](#)

[Uaktuanienie_wych_fizyczne_IVAB_3_04_Sebastian_Sielski](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIIABC_6_04_Barbara_Dąbrowska](#)

[Uaktualnienie_wych_fiz_IndeksIII_IV_V_VI_VII_VIII_6_04_Joanna_Trocha](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIABC_6_04_Joanna_Trocha](#)

[Uaktualnienie_kontakt_VA_6_04_Katarzyna_Skrzypczyk](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIIABC_6_04_Barbara_Dbrowska](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VABCD_7_04_Katarzyna_Skrzypczyk](#)

[Uktualnienie_wych_fizyczne_VIABCDE_7_04_Izabella_Remis](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_IVAB_8_04_Sebastian_Sielski](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIIABC_8_04_Barbara_Dąbrowska](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_IVAB_15_04_Sebastian_Sielski](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_IVAB_17_04_Sebastian_Sielski](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_plan_ćwiczeń_VABCD_17_04_Katarzyna_Skrzypczyk](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VABCD_21_04_Katarzyna_Skrzypczyk](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIABC_16_04_Joanna_Trocha](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIIIABC_15_17_04_Barbara_Dąbrowska](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_IndeksIV_IV_V_VI_VII_VIII_15_04_Joanna_Trocha](#)

[Uaktualnienie_wych_fizyczne_VIABCD_16_04_Izabella_Remis](#)

#zostanwdomu #dladzieci #sport #ruch #gimnastyka #

[Uaktualnienie-18.03.2020](#)

Dzień dobry

Zapraszamy wszystkich uczniów na:

GIMNASTYKĘ DLA DZIECI ON - LINE

Każdego dnia będą pojawiać się dla Was zajęcia - **punktualnie o godzinie 14:00**

Będziemy wspólnie FIKAĆ, SKAKAĆ

Jaki jest Nasz cel?

Zmęczyć dzieciaki, tak żebyś Ty drogi rodzicu miał chwilę odpoczynku dla siebie

To co, będziecie dziś z Nami?

Link to: facebook.pl/kraina.gagatka

Pozdrawiamy was serdecznie
Nauczyciele wychowania-fizycznego

19.03.2020 r.



Kochani uczniowie w związku z kolejnym dniem wyjątkowej sytuacji zarządzam **Tydzień aktywności**

Poniżej załączam przykładową tabelę aktywności, którą codziennie uzupełniamy: **spacer, rower, a nawet mycie okien czy odkurzenie... wpisujcie a swoimi wynikami pochwalicie w szkole.**

Dla **dziewczynek** przesyłam link do ćwiczeń przy muzyce. Uczymy się wspólnie układu, aby na kolejnej lekcji odtąńczyć wspólnie układ.

Panowie....dla was link z ćwiczeniami poniżej.

Dziewczęta:

Obejrzyj film „Dance Cardin 2” w YouTube <https://youtu.be/fsMjWm4AQVg>

Chłopcy:

<https://youtu.be/Cl8gJPMBD2I>

***Pozdrawiamy was serdecznie
Nauczyciele wychowania fizycznego***

SŁONECZNY SPACER

Dziś słonecznie w Piotrkowie Trybunalskim, podobno ma dojść do 17°C

Ale zaraz zaraz ... czy można wyjść na zewnątrz ?

Podam cytaty z jednej z gazet:

„- Można wyjść na spacer, jest to wręcz wskazane. Ważne, by unikać dużych skupisk ludzi. Jazdę autobusem już jednak odradzam - wyjaśniał niedawno Łukasz Szumowski, minister zdrowia.”

Spacery są ważne, aby się dotlenić. Siedzenie w zamkniętym mieszkaniu wcale nie jest zdrowe.

Jeśli jednak zdecydujemy się pójść na spacer, pobiegać czy poćwiczyć w pobliskim parku musimy pamiętać o kilku zasadach.

Przede wszystkim powinniśmy starać się niczego nie dotykać, bo na poręczach, klamkach itp., bo jeśli wcześniej dotykały ich osoby zakażone koronawirusem, także możemy w ten sposób się zakazić.

Ważne też, aby po powrocie ze spaceru dokładnie umyć ręce i twarz.

***Pozdrawiamy was na sportowo
Nauczyciele wychowania fizycznego***

Klasa IV A/VII A B C - dziewczęta

Moi kochani uczniowie z klasy IVa, Va, dziewczęta z VIIa,b i c zachęcam was do prześledzenia i podejmowania aktywności fizycznej w domu. Podsyłam wam linki do stron gdzie sport i zabawa umilą wam ten trudny czas.

<http://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/>

Klasa IV B(DZ)/VI A/VI E/VII B(CHŁ)/VIII A(CHŁ)

Drodzy uczniowie!

Pomimo obowiązku pozostania w domu, bardzo Was proszę o aktywność fizyczną. Proponuję wam ćwiczenia fizyczne, możliwe do wykonania w warunkach domowych. Poziom ćwiczeń jest dostosowany do każdego wieku i formy. Możecie, zatem ćwiczyć z rodzicami oraz młodszym rodzeństwem.

Ilość powtórzeń każdego ćwiczenia możecie dostosować do własnej kondycji. Zaproponowane ćwiczenia z obciążeniami możecie wykonywać bez obciążeń. Jeśli nie posiadacie maty do ćwiczeń, możecie wykorzystać ręcznik.

Życzymy miłej rodzinnej zabawy!
Nauczyciele wychowania fizycznego

<https://www.youtube.com/watch?v=JLuCRdA2yGI>
<https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA>
https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg
<https://www.youtube.com/watch?v=Hq9YWSW-Zf4>
<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9yIYo>

Uaktualnienie-23.03.2020

Pierwsza część Indeksu Sprawności Fizycznej dla wszystkich uczniów.

Witajcie wszyscy.

Mamy nadzieję, że nie dajecie się wirusowi i dbacie o swoje zdrowie.

Nie wiemy, czy zauważyliście, że przyszła już wiosna, a wraz z nią czas zacząć przygotowania do testu Zuchory.

W kolejnych dniach będziemy wam przypominać 6 prób z testu razem z punktacją i ćwiczeniami, które będą pomocne by się odpowiednio przygotować do zaliczeń.

1. **SZYBKOŚĆ** - szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i kłaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę kłaśnięć.

OCEŃ SIEBIE-link oraz załącznik pod tekstem

Kształtowanie szybkości w warunkach domowych może być trudne, skupcie się raczej na

dopracowaniu koordynacji, to znaczy żeby zawsze po podniesieniu nogi wasze dłonie klasnęły pod nią. Stopniowo zwiększajcie tempo.
Wykonujcie te ćwiczenia, jako przerywniki między innymi lekcjami.

***Powodzenia i do szybkiego spotkania.
Nauczyciele wychowania fizycznego***

~~~~~  
~~~~~

Uaktualnienie-23.03.2020

Kochani uczniowie:) jak odnajdujecie się w nowej rzeczywistości? Mam nadzieję, że dajecie sobie radę. Pamiętajcie już niedługo wyjdziemy na boisko i będziemy biegać z piłką. Ale za nim to nastąpi zażywajcie ruchu w domu lub na krótkim spacerze zachowując bezpieczeństwo. Tańczcie przy ulubionej muzyce, skaczcie na skakance, zrezygnujcie z windy, wyjdźcie z psem na spacer, a nawet umyćcie mamie okna :)) na pewno się ucieszy.

Zaproponujemy wam w tym tygodniu obejrzenie w wolnej chwili filmów edukacyjnych o tematyce zdrowotnej. Kiedy spotkamy się na lekcji przedyskutujemy temat i omówimy go.

Miłego odbioru

Klasa IV A B

Pascal Brodnicki zachęca dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdlDg>

Klasa V A B C D

Bieg po zdrowie

<https://youtu.be/JD7fazf2VL0>

Klasa VI A B C D E

Śmietnik w mojej głowie - "Sport na zdrowie"

<https://www.youtube.com/watch?v=KSmjz0wjh9M>

Klasa VII A B C

Śmietnik w mojej głowie - Jestem Panem swojego losu

<https://www.youtube.com/watch?v=jblw1KaIm3E>

Klasa VIII A B C

Śmietnik w mojej głowie - "Zmora jojo"

<https://www.youtube.com/watch?v=xacDT1mnz3U>

Pozdrawiamy was serdecznie

nauczyciele wychowania - fizycznego

~~~~~

~~~~~