

30.03.2020 Wychowanie Fizyczne

Wychowanie Fizyczne KL VII

Zadanie z wychowania fizycznego dla klasy VII

Temat: Wady postawy.

Link: <https://www.fit.pl/cwiczenia/wady-postawy/6656/>

Treść zadania:

Przeczytaj artykuł: "Wady postawy" (link powyżej). Odpowiedz pisemnie na zadane pytania. Ułóż swoje pytanie do tematu. Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

1 Jakie mięśnie odpowiadają za utrzymanie postawy w pozycji stojącej?

2 Co to są wady nabyte?

3 Czy brak snu może mieć wpływ na wadę postawy?

Na wykonanie tego zadania uczeń ma dwa tygodnie. I jest to zadanie na ocenę.

Kryteria na poszczególne oceny:

Celująca:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.

Uczeń przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie.

Uczeń prześle link o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja).

Bardzo dobra:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.

Uczeń przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie.

Dobra:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.

Dostateczna:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie niewyczerpująco

Dopuszczająca:

Uczeń potwierdzi mailem, że przeczytał artykuł lub obejrzał film

Niedostateczna:

Uczeń nie podejmie się wykonania zadania.

Pozdrawiam, jeśli macie pytania to jestem do waszej dyspozycji, piszcie :)

E. Marczevska- Buk

30.03.2020

Wychowanie Fizyczne Kl. VIII

Zadanie z wychowania fizycznego dla klasy VIII

Temat: Wady postawy.

Link: <https://www.fit.pl/cwiczenia/wady-postawy/6656/>

Treść zadania:

Przeczytaj artykuł: "Wady postawy" (link powyżej). Odpowiedz pisemnie na zadane pytania. Ułóż swoje pytanie do tematu. Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

1 Jakie mięśnie odpowiadają za utrzymanie postawy w pozycji stojącej?

2 Co to są wady nabyte?

3 Czy brak snu może mieć wpływ na wadę postawy?

Na wykonanie tego zadania uczeń ma dwa tygodnie. I jest to zadanie na ocenę.

Kryteria na poszczególne oceny:

Celująca:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.

Uczeń przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie.

Uczeń prześle link o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja).

Bardzo dobra:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.

Uczeń przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie.

Dobra:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.

Dostateczna:

Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie niewyczerpująco

Dopuszczająca:

Uczeń potwierdzi mailem, że przeczytał artykuł lub obejrzał film

Niedostateczna:

Uczeń nie podejmuje się wykonania zadania.

Pozdrawiam, jeśli macie pytania to jestem do waszej dyspozycji, piszcie 😊

E. Marczevska-Buk

30.03.2020

Wychowanie fizyczne KL.VI

Temat: Ćwiczenia z piłką – zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych z piłką.

Dzisiaj zestaw ćwiczeń z piłką, kto nie ma piłki może wykorzystać balon, piłkę gumową lub zrobioną z papieru. Przed rozpoczęciem tych ćwiczeń proszę przeprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową np. (krążenia ramion, tułowia, skłony, przysiady, pajacyki, skipy AC, krążenia nadgarstków). Przesyłam link z ćwiczeniami.

<https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM>

Pozdrawiam :) E. Marczevska-Buk

30.03.2020.

Wychowanie fizyczne kl. V

Temat: Wychowanie fizyczne w domu – zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Przesyłam link z ćwiczeniami ponieważ łatwiej jest wykonać ćwiczenie jak widzimy jak ktoś go wykonuje, niż z opisu słownego. Myślę że to będzie duże ułatwienie dla Was.

Jeśli ktoś będzie miał jakieś pytania to proszę pisać.

Pozdrawiam :) E. Marczevska-Buk

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc&t=536s>