

## Wychowanie fizyczne klasa VIII

25 - 29.01.2021

**Temat: 1/4** Tenis stołowy – doskonalenie umiejętności.

**Temat: 2/4** Ulubione dyscypliny w domu - tenis stołowy ćwiczenia w odbijaniu piłeczki.

**Cel:** umiesz odbijać piłeczkę, trzymać właściwie raketę do tenisa a także właściwie poruszasz się bawiąc się tenisem stołowym, umiesz w sposób aktywny spędzać czas.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

**(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):**

biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, wykonaj 15 przysiadów, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Zobacz filmiki i stań do turnieju klasowego w odbijaniu piłeczki. Zapisz swoje wyniki i prześlij je do mnie.

<https://youtu.be/2quebn1O4GI> ćwiczenia

[https://youtu.be/C53F\\_FITddw](https://youtu.be/C53F_FITddw) podstawowe informacje

<https://youtu.be/L6GZ0hDe9IQ> gra debla

**Temat: 3/4** Tenis stołowy – turniej klasowy w podbijaniu piłeczki.

**Cel:** umiesz odbijać piłeczkę, trzymać właściwie raketę do tenisa a także właściwie poruszasz się bawiąc się tenisem stołowym, umiesz w sposób aktywny spędzać czas.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

**(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):**

biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, wykonaj 15 przysiadów, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Na połączeniu na zoomie postaramy się przygotować każdy piłeczkę do tenisa i raketę aby móc pokazać jak podbija piłeczkę i stanąć do turnieju klasowego.

Szukamy Mistrza w każdej klasie - możesz być nim TY !!!

**Temat: 4/4** Marszobieg w terenie, pokonywanie naturalnych przeszkód

**Cel:** wiesz jak zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”,  
doskonalisz swoją wydolność i wytrzymałość fizyczną,  
znasz swoje maksymalne tętno wysiłkowe,  
umiesz w sposób aktywny spędzać czas.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

**(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):**

biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, wykonaj 15 przysiadów, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

**Przed wyjściem w teren obejrzyj filmiki znajdziesz wskazówki i podpowiedzi:**

<https://www.youtube.com/watch?v=OipKs0-pl8k>

<https://www.youtube.com/watch?v=W4Vjl3ldJPs>

W bezpiecznym miejscu i w wolnym czasie wykonaj trening z wykorzystaniem marszobiegu.