**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data | 25.03.2020r. | |
| Klasa – etap edukacji | V – II etap edukacji | |
| Blok tematyczny | Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | |
| Numer wymagania z podstawy programowej |
| 1.1.3 | Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. |
| Temat | **Poznajemy ćwiczenia kształtujące skoczność w warunkach domowych.** | |
| Cel | Uczennica umie wyszukać i prawidłowo zastosować kilka ćwiczeń skocznościowych. | |
| Link: artykuł - prezentacja - film | https://youtu.be/zCnTl-Mki9g | |
| Treść zadania | Zobacz krótki film (link powyżej). Wykonaj krótką 5-cio minutową rozgrzewkę, następnie zastosuj ćwiczenia z filmu. Wyszukaj dodatkowo jeszcze dwa ćwiczenia. | |
| Pytania do ucznia | 1. Ile czasu codziennie dzieci powinny być aktywne fizycznie? | |