

Dzień dobry

Mam nadzieję, że większość z was wykonała już dwie próby z testu Zuchory i udało się wam określić swój poziom skoczności i szybkości. Kto jeszcze nie podjął prób zachęcam, ponieważ w przyszłym tygodniu przewidziałam dla was kolejne próby. Jak wiecie wynik z testów sprawności nie podlega ocenie z wf a jego podstawową funkcją jest dostarczenie uczniowi informacji na temat jego sprawności fizycznej.

Dzisiaj mam dla was zadanie z wf w formie pisemnej (dotąd nie obciążałam was zadaniami), zadanie, które będziecie zobowiązani przesłać do mnie, do oceny.

Podstawa programowa wychowania fizycznego przewiduje, że uczeń potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę. Mając na uwadze fakt jak ważna jest rozgrzewka na początku każdego treningu nie możemy pominąć tego tematu. Wobec sytuacji, w której prawdopodobnie nie będziemy mieli możliwości spotkania się na lekcji wf w szkole i umożliwienia wam przeprowadzenia rozgrzewki na żywo w waszej grupie dlatego proszę o **przygotowanie dowolnej rozgrzewki 5- 7 minutowej w formie pisemnej.**

Myślę, że każdy z was ma w pamięci ćwiczenia z części wstępnej naszych lekcji w szkole ponadto pomocne mogą być materiały, które otrzymywaliście podczas nauki zdalnej, w których znajdziecie przykłady rozgrzewki. Mogą to być ćwiczenia bez przyborów lub z przyborami. Na wasze zadania – opis ćwiczeń na rozgrzewkę czekam **do 5 czerwca**. Proszę o sumiennosc i terminowosc przesłania zadania tym bardziej, że zbliża się klasyfikacja.

Pozdrawiam
A. Radzikowska