

## **Tematyka z WF – 06.04 do 08.04**

Moi drodzy w tym tygodniu proponuję wam takie lekcje z wychowania fizycznego.

**1. Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie** – zapoznaj się z prezentacją na temat aktywności fizycznej. Następnie wykonaj zadanie które przygotowałem na ten tydzień. Treść zadania nawiązuje do tej prezentacji i będzie umieszczona w dzienniku elektronicznym.

**2. Ćwiczenia na skakance** - dzięki prostym ćwiczeniom na skakance poprawisz swoją koordynację ruchową oraz kondycję. Skakankę ma chyba każdy w domu a kto nie ma, łatwo można ją zrobić z kawałka sznurka. Opis „jak dobrać długość skakanki” umieszczę w załączniku w dzienniku elektronicznym. Dodatkowo dostaniecie prezentację z różnymi ćwiczeniami z wykorzystaniem skakanki.

**3. Jestem aktywny, nie nudzę się w domu.** Jak nie masz pomysłu jakie ćwiczenia zrobić przesyłałam wam planszę z ćwiczeniami w formie zabawy. Planszę można wykorzystać na wiele sposobów, spróbujcie wykorzystać ją do codziennych ćwiczeń, lub skorzystać z niej w gronie rodziny. Aktywność fizyczna i wspaniała zabawa gwarantowana!!!!!!! Czy można chcieć więcej...

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Prezentacja „Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie” oraz zadanie domowe.
2. Zestaw różnych ćwiczeń z wykorzystaniem skakanki oraz instrukcja „Jak dobrać odpowiednią długość skakanki”.
3. Plansza z ćwiczeniami.