

Nauka zdalna WF – 27.04 do 30.04

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

1. Obwód stacyjny w domu – w tym temacie chciałbym zaprezentować wam przykładowy obwód stacyjny który możecie wykonać w warunkach domowych.

Ale zanim przystąpicie do jego wykonania pamiętajcie o:

1. Rozgrzewce

2. Zadbaniu o własne bezpieczeństwo podczas ćwiczeń i dostosowaniu ilości powtórzeń do własnych predyspozycji.

3. Na zakończenie treningu o wykonaniu ćwiczeń rozciągających.

Każdy z was otrzyma w dzienniku elektronicznym przykładową rozgrzewkę, obwód stacyjny i ćwiczenia rozciągające. Myślę, że z wykonaniem tego zestawu ćwiczeń nie będzie problemu.

2. Moje BMI – drugim tematem będzie wskaźnik BMI. Przygotowałem krótką prezentację na ten temat. Proszę się zapoznać i co najważniejsze obliczyć swoje aktualne BMI. Jak to zrobić i jak odczytać swoje BMI jest również zawarte w prezentacji.

3. Sportowa krzyżówka – w tym temacie bardzo proszę o rozwiązanie krzyżówki o tematyce sportowej. Za odesłanie rozwiązania krzyżówki każdy uczeń otrzyma „+” za aktywność. Przypominam że 3 plusy dają ocenę 5.

4. Gra planszowa „Chińczyk sportowy” – na ten tydzień na oderwanie się od komputerów proponuję wam grę planszową „Chińczyk” ale odmiana sportowa. Grę również można wykorzystać podczas zbliżającego się weekendu majowego do rywalizacji w gronie rodziny.

Gra może być bardzo dobrym uzupełnieniem waszej codziennej aktywności fizycznej.

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Grafiki:

„Rozgrzewka w domu”,

„Obwód stacyjny w warunkach domowych”,

„Ćwiczenia rozciągające”

2. Prezentacja na temat BMI.

3. Krzyżówka sportowa

4. Gra „Chińczyk sportowy”