

1. 25.05.2020r. (poniedziałek)

Temat zajęć: Pokaz wszystkich elementów testu Zuchory.

Moi drodzy!

Na ok. 3min. filmie zobaczycie podsumowanie wszystkich zadań z Testu Zuchory. Proszę o wykonanie wszystkich prób Testu Zuchowy bez podciągania się na rękach i podanie jak zwykle krótkiej informacji jak Wam się ćwiczyło.

2. 26.05.2020r. (wtorek)

Temat :Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej.

Moi drodzy!

Przed wami 15 min film, na którym zobaczycie ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w czasie siedzenia. Jest to bardzo ważne gdyż w czasie zdalnego nauczania dużo czasu spędzacie w pozycji siedzącej. Postarajcie się wykonać ćwiczenia wspólnie z Panem Łukaszem.

3. 28.05.2020r. (czwartek)

Temat: Omówienie czym jest tętno oraz sposoby jego pomiaru.

Drodzy uczniowie klasy IV.

Po obejrzeniu filmu z Panem Tomaszem trwającego 6min.30s. dokonajcie pomiaru swojego tętna i w odpowiedziach do mnie wpiszcie swój wynik. Przypominam, że na filmie omówione zostały zasady pomiaru tzw. tętna spoczynkowego. Pomiar ten najlepiej wykonać w pozycji stojącej.

Przypominam Wam, że w czasie wcześniejszych spotkań na lekcjach (styczeń - luty 2020r.) omawialiśmy i wykonywaliśmy pomiaru tętna spoczynkowego oraz wysiłkowego.

Pozdrawiam i czekam na odpowiedzi.

4. 29.05.2020r.(piątek)

Temat : Wykonanie testu Ruffiera

Test Ruffiera – test oceniający wydolność fizyczną człowieka. Test polega na oznaczeniu tętna spoczynkowego, a następnie wykonaniu 30 przysiadów w ciągu 1 minuty i dwukrotnym oznaczeniu tętna: bezpośrednio po próbie i po 1 minucie wypoczynku siedząc.

Postarajcie się dokładnie wykonać test i Wasze wyniki prześlijcie na platformie e-wychowanie fizyczne.

Tematyka lekcji i szczegółowe omówienie zajęć dla uczniów w wiadomościach w dzienniku elektronicznym wraz z aktywnym linkiem udostępnianym uczniom do filmów z demonstracją ćwiczeń na platformie e-wychowanie fizyczne – lekcje w-f w domu.