

Nauka zdalna WF – 04.05 do 08.05

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

**1. Ogólnorozwojowe ćwiczenia z piłką** – w tym temacie chciałbym zaprezentować wam zestaw przykładowych ćwiczeń z dowolną piłką które możecie wykonać w warunkach domowych. Ćwiczenia te mogą służyć jako codzienna rozgrzewka.

**2. Nasze zdolności motoryczne** – zapoznajcie się z krótką prezentacją na temat zdolności motorycznych człowieka. Pamiętajcie, że wasza motoryczność to całokształt możliwości ruchowych waszego organizmu, a jej rozwój zależy od waszej aktywności fizycznej.

**3. Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki** – w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z filmem, który prezentuje przykładowe ćwiczenia, które można wykorzystać, aby oderwać się od komputera i pobudzić swoje ciało.

**4. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej** - jest to bardzo ważny temat w tym czasie, gdzie dużo czasu spędzacie siedząc przed komputerem, dlatego proszę o zapoznanie się z filmem, który prezentuje ćwiczenia, które kształtują nawyk prawidłowej postawy ciała siedząc.

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Filmy:

*Ogólnorozwojowe ćwiczenia z piłką*

*Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało*

*Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej*

2. Prezentacja „Zdolności motoryczne”