

Nauka zdalna WF – 11.05 do 15.05 klasy 7-8

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

1. Stretching czyli rozciąganie dla początkujących – w tym temacie chciałbym zaprezentować wam zestaw prostych ćwiczeń rozciągających które możecie wykonać w warunkach domowych.

2. Co to jest tętno? - w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z przygotowaną dla was prezentacją.

3. Doskonalenie umiejętności pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku – w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z filmem, który prezentuje jeden ze sposobów pomiaru tętna, drugi sposób wysyłam wam w formie prezentacji. Wykonajcie w ciągu tygodnia pomiary przed i po wykonaniu aktywności fizycznej przy pomocy tych sposobów pomiaru tętna.

4. Moja ulubiona aktywność fizyczna – ten temat jest zadaniem domowym dla was które będzie oceniane w formie dodatkowego plusa za aktywność. Proszę o przedstawienie mi waszej ulubionej aktywności fizycznej. Technika wykonania tego tematu dowolna np. film, prezentacja, opis, zdjęcia. Bądźcie kreatywni!

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Filmy:

O tematyce rozciągania.

O tematyce pomiaru tętna.

2. Prezentacje

Co to jest tętno.

Pomiar tętna.