

Nauka zdalna WF – 25.05 do 29.05 klasy 5-6

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

1. Quiz wiedzy i podstawowych przepisów lekkoatletycznych – ten temat jest zadaniem domowym dla was które będzie na ocenę. W Środę każdy uczeń w ramach lekcji WF dostanie link do quizu online. Dlatego proszę przypomnieć sobie podstawowe przepisy lekkoatletyczne, zwłaszcza konkurencje czwórboju lekkoatletycznego, zaznajomić się z rekordami polski w biegach, skokach, rzutach. W quizie będą również pytania dotyczące najlepszych polskich lekkoatletów.

2. Dbajmy o kondycję fizyczną – w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z kolejnym zestawem ćwiczeń, które możecie wykonać w domu jako propozycja waszej codziennej aktywności fizycznej.

3. Prawidłowa technika biegu – w tym temacie zapoznacie się z prawidłową techniką biegu oraz dowiedziecie się jakimi ćwiczeniami ją doskonalić.

4. Ćwiczenia koordynacyjne – w tym temacie zapoznacie się z prostymi ćwiczeniami koordynacyjnymi które wykonacie w warunkach domowych.

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Quiz lekkoatletyczny.
2. Prezentacja „Dbajmy o kondycję fizyczną – zestaw II ćwiczeń dla kl. V-VI”.
3. Filmy szkoleniowe: „Prawidłowa technika biegu” oraz „Ćwiczenia koordynacyjne”.