

Nauka zdalna WF – 01.06 do 05.06 klasy 5-6

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

**1. Dlaczego warto być aktywnym fizycznie** – ten temat jest zadaniem domowym dla was które będzie na dodatkowy plusik z aktywności podczas nauki zdalnej. Proszę o udzielenie odpowiedzi „dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna w naszym życiu?” Jak zwykle można wykorzystywać różne techniki odpowiedzi na to zadanie.

**2. Poranna gimnastyka/rozgrzewka** – proszę zapoznać się z tą propozycją ćwiczeń, które możecie wykorzystać do codziennej aktywności fizycznej.

**3. Co to jest tętno?** - w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z przygotowanymi dla was prezentacjami.

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

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. *Lekcje Online:* „Poranna gimnastyka/rozgrzewka”, „Umiejętność pomiaru tętna”.
2. *Prezentacje:* „Co to jest tętno”, „Pomiar tętna”.