

Nauka zdalna WF – 01.06 do 05.06 klasy 7-8

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. Sportowy alfabet ćwiczeń ogólnorozwojowych** – w tym temacie przygotowałem wam zestaw ćwiczeń do każdej litery alfabetu. Można te ćwiczenia wykorzystać jako codzienna aktywność fizyczna. Spróbujcie najpierw ćwiczyć do liter swojego Imienia i Nazwiska. Później sami wymyślcie do jakich słów wykonacie poszczególne ćwiczenia.

**3. Doskonalenie przekazania pałeczki w biegu sztafetowym** – w tym temacie bardzo proszę o przypomnienie sobie techniki przekazania pałeczki sztafetowej. Materiał wideo zawiera: demonstrację i omówienie techniki przekazania pałeczki sztafetowej oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

**4. Prawidłowa technika biegu** – w tym temacie zapoznacie się z prawidłową techniką biegu. Z tej wideo lekcji dowiecie się również jakimi ćwiczeniami ją doskonalić.

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Lekcje online:

Doskonalenie przekazania pałeczki w biegu sztafetowym,

Prawidłowa technika biegu.

2. Prezentacja ćwiczeń do każdej litery alfabetu.