

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 26-30.10.2020

1. Przypomnienie pozycji wyjściowych do ćwiczeń - w tym temacie bardzo proszę o przypomnienie sobie pozycji wyjściowych do ćwiczeń. Materiał wideo zawiera: demonstrację i omówienie poszczególnych ćwiczeń.

2. Prezentacja przykładowego zestawu ćwiczeń do codziennej rozgrzewki - w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z przykładowym zestawem ćwiczeń do wykorzystania podczas rozgrzewki lub ćwiczeń śródlekcyjnych. Materiał wideo zawiera: demonstrację i omówienie poszczególnych ćwiczeń. Dodatkowo każdy z was otrzyma graficzny zestaw ćwiczeń który można wydrukować i na podstawie zawartych w nim ćwiczeń wykonywać rozgrzewkę.

3. Relaksacja podczas nauki zdalnej, czyli jak to zrobić? - w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z tematem relaksacji, z tej lekcji dowiesz się co zrobić, aby pomóc swojemu ciału zrelaksować się i przygotować do wysiłku umysłowego.

4. Jak odżywiać się w miesiącach jesiennych i zimowych? - w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z tematem prawidłowego odżywiania, z tej lekcji dowiesz się jak się odżywiać w różnych porach roku, poznasz zalety spożywania jarzyn i owoców w tzw. potrawach sezonowych.

Wszystkie materiały wideo i prezentacje są wysyłane każdemu uczniowi poprzez moduł „Wiadomości” w dzienniku elektronicznym.

Uczniowie w trakcie pracy zdalnej powinni, uprawiać aktywność ruchową wykonując proste ćwiczenia w domu lub jego otoczeniu.

Uczniowie powinni ćwiczyć dostosowując ćwiczenia, ilość powtórzeń do swoich możliwości i samopoczucia w danym dniu.

Uczniowie wykonują ćwiczenia fizyczne zachowaniem zasad bezpieczeństwa i zaleceniem wykonywania ćwiczeń pod opieką osób dorosłych.