

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 16-20.11.2020 dla klas V-VI

1. ABC techniki biegowej. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo w której poznacie proste ćwiczenia nauki techniki biegu, pomagające ulepszyć krok biegowy.*

2. Przypomnienie podstawowych przepisów z Piłki Koszykowej. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo która przypomni wam podstawowe przepisy z Piłki Koszykowej.*

3. Przypomnienie podstawowych przepisów z Piłki Siatkowej. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo która przypomni wam podstawowe przepisy z Piłki Siatkowej.*

4. Ćwiczenia koordynacyjne w codziennej aktywności fizycznej. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo przedstawiającą kolejne proste ćwiczenia koordynacyjne, które mogą służyć do waszej codziennej aktywności fizycznej.*

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.