

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 16-20.11.2020 dla klas VII-VIII**

**1. Zaburzenie stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją na temat odżywiania a zwłaszcza chorób jakie wynikają z nieprawidłowego odżywiania.*

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

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

**4. Aktywność fizyczna i racjonalne żywienie.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją na temat codziennej aktywności fizycznej i żywienia.*

---

*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.*