

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 02-06.11.2020 dla klas V-VI

1. Poznajemy ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo przedstawiającą ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała.*

2. Poznajemy zdolności motoryczne - koordynacja ruchowa. *W tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją na temat koordynacji ruchowej.*

3. Jak ważny jest ruch, gdy się nie ruszasz, czyli ćwiczenia zalecane pomiędzy lekcjami. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo przedstawiającą ćwiczenia które można wykonać między lekcjami.*

4. Tabata czyli intensywny trening interwałowy. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo przedstawiającą ćwiczenia jakie można wykonać podczas prostego treningu interwałowego. Dodatkowo przesyłam przykładowe zestawy ćwiczeń interwałowych.*

Wszystkie materiały wideo i prezentacje są wysyłane każdemu uczniowi poprzez modul „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.