

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 09-13.11.2020 dla klas V-VI**

**1. Trening ABS – czyli wzmacnianie mięśni brzucha.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo przedstawiającą ćwiczenia, które wzmocnią wasze mięśnie brzucha.*

**2. Poznajemy zdolności motoryczne człowieka.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowanymi prezentacjami na temat zdolności motorycznych człowieka.*

**3. Poznajemy prawidłowy tryb dnia.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną lekcją odnośnie odpowiedniego planu dnia. Na podsumowaniu lekcji jest zadanie do wykonania, które będzie na ocenę, proszę o wysłanie odpowiedzi na zadane pytania w module zadań domowych.*

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

---

*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.***