

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 09-13.11.2020 dla klas VII-VIII

1. 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.*

2. Jak dbać o stawy? czyli ćwiczenia dla każdego! *W tym temacie proszę o zapoznanie się tematyką stawów człowieka. Na tej lekcji poznacie sposoby profilaktyki oraz ćwiczenia, które pozwolą wam zadbać o stawy.*

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. Dlaczego warto wykonać ćwiczenia rozciągające po treningu. *W tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo przedstawiającą jakie ćwiczenia rozciągające powinno się wykonać po treningu oraz proszę o zapoznanie się z przygotowaną dla was prezentacją Dlaczego warto się rozciągać po treningu?*

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.