

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 07-11.12.2020 dla klas V-VI**

**1. Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się z lekcją wideo przedstawiającą proste ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, które możecie wykonać w warunkach domowych.*

**2. Poznajemy dyscypliny rozgrywane na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją na temat ZIO. Proszę uważnie zapoznać się z tym tematem, gdyż wiedza olimpijska będzie oceniana małym testem online na następnych lekcjach w tym tygodniu.*

**3. Test wiedzy – Igrzyska Olimpijskie.** *Test online sprawdzający wiedzę Olimpijską realizowaną w poprzednich tematach.*

**4. Klasowe wyzwanie Plank.** *Moi drodzy na zakończenie tego tygodnia mam dla was wyzwanie klasowe w waszym ulubionym ćwiczeniu, czyli desce. W której klasie wszyscy uczniowie wykonają ćwiczenia różnych pozycji „plank” zademonstrowanych na filmie i udokumentują to np. zdjęciem podczas ćwiczeń to cała klasa otrzyma dodatkowy + za aktywność podczas nauki zdalnej. Musicie mobilizować siebie wzajemnie i na pewno się uda. Dokumentację z wykonania zadania będzie można przesłać w dzienniku elektronicznym w module zadania domowe, zadanie „Wyzwanie klasowe Plank”.*

---

*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.***