

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 23-27.11.2020 dla klas V-VI**

**1. Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się lekcją wideo która to przedstawi wam ćwiczenia wzmacniające oraz poprawiające stabilizację kręgosłupa.*

**2. Wpływ aktywności fizycznej na osiągnięcia szkolne.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją na temat aktywności fizycznej i jej wpływu na osiągnięcia szkolne.*

**3. Test online wiedzy podstawowych przepisów z Piłki Siatkowej.** *Test wiedzy jest oparty na wideo lekcji z tamtego tygodnia odnośnie podstawowych przepisów z Piłki Siatkowej. Test podlega ocenie zgodnie z przyjętą punktacją, którą każdy otrzymał w wiadomości w dzienniku.*

**4. Test online wiedzy podstawowych przepisów z Koszykówki.** *Test wiedzy jest oparty na wideo lekcji z tamtego tygodnia odnośnie podstawowych przepisów z Koszykówki. Test podlega ocenie zgodnie z przyjętą punktacją, którą każdy otrzymał w wiadomości w dzienniku.*

---

*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.***