

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 30.11-04.12.2020 dla klas V-VI**

**1. Rozgrzewka i jej znaczenie dla organizmu.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją na temat rozgrzewki i jej wpływu na nasz organizm.*

**2. Kalendarz wyzwań sportowych.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowanym dla was adwentowym kalendarzem zadań sportowych. Chciałbym, aby każdy podjął wyzwanie i ćwiczył w miarę swoich możliwości w trakcie trwania adwentu. Swoje wysiłki zapisujcie w kalendarzu, który sami zaprojektujecie na każdy dzień podejmowania wyzwania – liczę na waszą kreatywność. Każdy wysiłek zostanie doceniony, wasza aktywność fizyczna udokumentowana wypełnionym kalendarzem wyzwań sportowych zostanie oceniona (przed świętami umieśćcie odpowiednie zadanie domowe w dzienniku tak abyście mieli możliwość odesłania mi waszych kalendarzy). Kalendarz jest osobno dla dziewcząt i dla chłopców.*

**3. Ćwiczenia śródlekcyjne.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się z wideo lekcją, w której to poznacie ćwiczenia pomagające utrzymać kręgosłup w zdrowiu zalecane do wykonywania w przerwie między lekcjami.*

**4. Idee olimpijskie.** *Moi drodzy, w tym temacie proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją odnośnie Igrzysk olimpijskich i ich najważniejszych symboli. Proszę uważnie zapoznać się z tym tematem, gdyż wiedza olimpijska będzie oceniana w przyszłym tygodniu.*

---

*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.***