

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 14-18.12.2020 dla klas V-VI**

**1. Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała.** *Moi Drodzy w tym temacie zapoznacie się z lekcją wideo przedstawiającą proste ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. Dzięki tym ćwiczeniom właściwie zadbacie o formę.*

**2. Przypomnienie podstawowych przepisów gry z Piłki Ręcznej.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się prezentacją, która przypomni wam podstawowe przepisy z Piłki Ręcznej.*

**3. Hartowanie organizmu** - *W tym temacie proszę o zapoznanie się prezentacją przygotowaną do tej lekcji, która dotyczy zasad hartowania organizmu. Zapoznacie się proszę z jej treścią i postarajcie się wyciągnąć konstruktywne wnioski.*

**4. Przypomnienie podstawowych przepisów gry z Unihokeja.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się prezentacją, która przedstawi wam zarys podstawowych informacji o unihokeju oraz przypomni wam podstawowe przepisy gry.*

---

*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.***