

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 18-22.01.2021 dla klas V-VI**

**1. Dbajmy o kondycję fizyczną.** *Moi Drodzy w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z prostym zestawem ćwiczeń, które możecie wykonać w domu jako propozycja waszej codziennej aktywności fizycznej.*

**2. Błędy w przyjmowanej postawie ciała.** *Temat tej lekcji dotyczy prawidłowej postawy ciała w trakcie wykonywania codziennych czynności. Aby zachować zdrowie przez całe życie, trzeba od najmłodszych lat dbać o prawidłową postawę ciała i wyrobić sobie odpowiednie nawyki. Zapoznajcie się proszę z przygotowaną prezentacją, z której dowiecie się jakie błędy najczęściej ludzie popełniają i jak należy prawidłowo wykonywać różne czynności dnia codziennego.*

**3. Równowaga ciała człowieka.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się z dołączoną prezentacją odnośnie równowagi ciała człowieka. Z przygotowanej prezentacji dowiecie się co to jest równowaga człowieka, poznacie najczęstsze przyczyny zaburzeń równowagi i proste ćwiczenia równoważne.*

**4. Ćwiczenia górnych partii ciała z akcentem na wzmocnienie mięśni obręczy barkowej.** *W tym temacie proszę o zapoznanie się z wideo lekcją i wykonanie ćwiczeń w niej zawartych. Na tej lekcji poznacie ćwiczenia mobilizujące mięśnie klatki piersiowej, mięśnie odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa.*

---

*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.***