

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 21-22.12.2020 dla klas V-VI, VII-VIII

1. Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych które zadbają o waszą sprawność fizyczną. *Moi drodzy w tym temacie zapoznacie się z zestawem ćwiczeń który możecie dowolnie modyfikować i korzystać z niego nie tylko w tym tygodniu, lecz może on służyć wam jako narzędzie do utrzymania odpowiedniej sprawności fizycznej również w trakcie zbliżających się ferii zimowych. W zestawie jest zawarte tyle ćwiczeń, że każdy na pewno wybierze coś dla siebie.*

2. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas Ferii zimowych. *W tym temacie proszę o zapoznanie się prezentacją, która przypomni wam podstawowe zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego.*

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.