

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 01-05.02.2021 dla klas V-VI

1. Nasza gibkość. *Pierwszym tematem w tym tygodniu jest zagadnienie gibkości ciała człowieka. Proszę zapoznać się z krótką prezentacją, dzięki której to zaznajomicie się z podstawowymi wiadomościami na temat tej zdolności motorycznej, a także poznacie metody jej kształtowania.*

2. Podstawowe ćwiczenia rozciągające, przygotowujące ciało do zwiększonej aktywności fizycznej. *Moi drodzy w tym temacie proszę o wykonanie w miarę swoich możliwości ćwiczeń zawartych w wideo lekcji. Lekcja ta jest nawiązaniem do pierwszego tematu tego tygodnia, czyli gibkości.*

3. Medale olimpijskie. *Moi drodzy bardzo proszę o zapoznanie się z krótką lekcją online na temat medali olimpijskich. Po obejrzeniu lekcji proszę o podejście do quizu związanego z tematyką lekcji.*

4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. *Moi drodzy w tym temacie proszę o zapoznanie się z zestawem ćwiczeń zawartych w wideo lekcji. Lekcja bardzo ciekawa i przyjemna do wykonania.*

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.