

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 08-12.02.2021 dla klas V-VI

1. Moja aktywność fizyczna przy użyciu ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała. *Pierwszym tematem w tym tygodniu jest przygotowany dla was zestaw ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała. Proszę zapoznać się tym zestawem i wykonać odpowiednią ilość serii ćwiczeń która jest w nim zawarta. Ćwiczenia można wykonywać w dowolnej kolejności.*

2. Wady postawy. *Temat drugiej lekcji jest zarówno bardzo ważny, jak i niezwykle aktualny. Proszę was o uważnie zapoznanie się z treścią prezentacji dotyczącej wad postawy ciała. Chciałbym, abyście zwrócili szczególną uwagę na grafiki, które wyraźnie przedstawiają co należy robić, aby wasza postawa ciała zapewniła wam zdrowy i sprawny kręgosłup na długie lata.*

3. Aktywność fizyczna na śniegu – wyzwanie drugie. *Moi drodzy to zadanie może wam dać ocenę bardzo dobry, warunki są dwa:*

1. Jak w poprzednim zadaniu z aktywności na śniegu trzeba wyjść na zewnątrz i udokumentować swoją aktywność fizyczną na śniegu (zabawa, jazda na nartach, sankach czy nawet spacer z psem też się liczy) – zdjęcie, film, notatka.

2. Mieć wykonane, czyli wysłane do mnie wcześniejsze zadanie z aktywności, na śniegu które było dwa tygodnie temu.

Każdy kto wykona to zadanie i ma wykonane poprzednie dostanie ocenę bardzo dobry z aktywności na śniegu. Uczniowie, którzy nie wykonali poprzedniego zadania, jeśli wykonają to zadanie to otrzymają + za aktywność podczas nauki zdalnej.

Dodatkowy bonus!!! Jeśli do waszej aktywności fizycznej zachęcicie rodziców lub rodzeństwo dodatkowo otrzymacie + za zaangażowanie podczas nauki zdalnej.

4. Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki. *Moi drodzy w tym temacie proszę o przyswojenie i zapamiętanie ćwiczeń zawartych w wideo lekcji, w której to są przedstawione ćwiczenia mobilizujące i pobudzające całe ciało. Jest to temat niezmiernie ważny w tych czasach, kiedy spędzacie tyle czasu przed komputerem. Te ćwiczenia śmiało możecie wykonywać, gdy poczujecie, że wasze ciało potrzebuje przerwy od nauki.*

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.