

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 15-19.02.2021 dla klas V-VI**

### **1. Ćwiczenia rozciągające, przygotowujące ciało do zwiększonej aktywności fizycznej.**

*Pierwszym tematem tego tygodnia jest lekcja wideo z zestawem ćwiczeń rozciągających. Jest to kontynuacja tematyki ćwiczeń rozciągających wasze ciało, lecz ta lekcja zawiera ćwiczenia o zwiększonym stopniu trudności względem lekcji, z którą już mieliście szansę się zapoznać.*

**2. Jak za pomocą nowoczesnych technologii oceniać swoją sprawność fizyczną.** *Drugim tematem jest wykorzystanie nowoczesnej technologii w celach pomiaru aktywności fizycznej. Moi drodzy proszę o zapoznanie się z prezentacją odnośnie jak możecie wykorzystać swojego smartwatcha lub smartfona w celu diagnozy własnej sprawności fizycznej. Na końcu prezentacji jest zadanie domowe dla chętnych. Uczniowie którzy wykonają zadanie otrzymają + za aktywność podczas nauki zdalnej.*

**3. Moja aktywność fizyczna przy użyciu ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała – zestaw ćwiczeń nr 2.** *Trzecim tematem w tym tygodniu jest kolejny zestaw ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała. Proszę wykonać ćwiczenia zawarte w zestawie z zachowaniem zalecanej ilości serii. Mam nadzieję, że ten kolejny zestaw prostych ćwiczeń, które bez problemu można wykonać w domu okaże się dla was ciekawy i inspirujący do pracy nad własną aktywnością fizyczną.*

**4. Zdrowie i pozytywne mierniki zdrowia.** *Ostatnim tematem tygodnia jest zagadnienie zdrowia. Bardzo proszę o uważne zapoznanie się z dołączonymi prezentacjami, które uzmysłowią wam czym jest zdrowie i jakie są jego mierniki.*

---

*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.***