

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 25-29.01.2021 dla klas V-VI

1-2. Zabawy na śniegu. *Moi drodzy warunki w tym tygodniu zapowiadają się wybornie na zimowe szaleństwo na śniegu, dlatego zachęcam do wyjścia na zewnątrz i pobawić się trochę śniegiem na świeżym powietrzu. Można zbudować Iglo lub Bałwana. Kto ma taką możliwość można pojeździć na sankach. Jeśli bawicie się inaczej na śniegu i zabawy są bezpieczne.... to również zachęcam do aktywności. Te dwie lekcje są również waszym zadaniem domowym. Polega ono na minimum dwóch wyjściach na zewnątrz w tym tygodniu i zarejestrowania (foto, film) lub zapamiętania i opisanie swoich działań na śniegu w tym czasie w formie notatki. Uczniowie, którzy wykażą się kreatywnością i ich formy spędzania czasu podczas zabawy na śniegu będą wykonane i przedstawione ciekawe dostaną ocenę bardzo dobry oraz najlepsze prace zostaną przedstawione na lekcjach online. Każda praca zostanie nagrodzona + za aktywność podczas nauki zdalnej.*

Zadanie będzie można odesłać tradycyjnie w dzienniku poprzez moduł zadań domowych.

3. Rozgrzewka z elementami rozciągania. *W tym temacie proszę o zapoznanie się z lekcją wideo, w której poznacie proste ćwiczenia którym mogą służyć jako codzienna rozgrzewka oraz ćwiczenia rozciągające.*

4. Mój wskaźnik BMI. *Ostatnim tematem w tym tygodniu jest właściwa masa ciała. Proszę się zapoznać z dołączoną prezentacją odnośnie prawidłowej masy ciała oraz sposobem jej obliczania poprzez wskaźnik BMI. Proszę obliczyć sobie własne BMI i wyciągnąć konstruktywne wnioski.*

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.