

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 01-05.03.2021 dla klas V-VI

1. Sportowy escape room. *Moi Drodzy pierwszym tematem w tym tygodniu jest przygotowany dla was quiz sportowy tzw. sportowy escape room, który zawiera 11 zagadek związanych ze sportem. Rozwiązując każdą zagadkę zapisuj odpowiednią literę podaną w zagadce. Po poprawnym rozwiązaniu wszystkich zagadek zapisane litery utworzą hasło, które jest przepustką do otrzymania nagrody.*

Zadanie: rozwiąż wszystkie zagadki sportowe i wyślij poprawne hasło klikając przycisk „Prześlij”.

Nagroda: + za aktywność podczas nauki zdalnej.

2. Etap drugi nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno – ruchowych. *Drugim tematem w tym tygodniu jest kontynuacja pracy nad własną koordynacją ruchową poprzez naukę prostego układu tanecznego. W tej wideo lekcji zapoznacie się z kolejnym zestawem ćwiczeń w formie układu tanecznego które bez problemu można wykonać w domu. Liczę na to, że każdy spróbuje swoich sił również i z tym układem, starając się wykonać zaproponowane w nim ćwiczenia.*

3. Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki. *Moi drodzy w trzecim temacie w tym tygodniu proszę o zapoznanie się z wideo lekcją, w której to poznacie ćwiczenia mobilizujące i pobudzające całe ciało. Jest to temat niezmiernie ważny w tych czasach, kiedy spędzacie tyle czasu przed komputerem. Te ćwiczenia możecie z powodzeniem stosować, gdy tylko uznacie, że wasze ciało potrzebuje trochę aktywności i chcecie się wyrwać z tej statycznej pozycji siedzącej.*

4. Poznajemy nowoczesne formy aktywności ruchowej. *Ostatnim tematem tygodnia będą Zumba, Pilates i Nordic Walking, czyli różne aktywności fizyczne które możecie stosować jako wasza porcja codziennej dawki ruchu, która sprawi, że na długo zachowacie sprawność i formę fizyczną, dlatego moi drodzy proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją na temat tych trzech form aktywności ruchowej, być może już dla was znanych ze słyszenia lub z obserwacji, gdy ktoś przechadza się obok waszego domu z „kijkami”. Mam nadzieję, że po zapoznaniu się z lekcją stwierdzicie, że są to wartościowe propozycje ruchu i można spróbować uprawiać którąś z tych aktywności.*

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.