

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 08-12.03.2021 dla klas V-VI

1. Ćwiczenia rozluźniające oczy podczas przerwy od nauki. *Moi Drodzy w pierwszym temacie tygodnia bardzo proszę o zapoznanie się z wideo lekcją, w której przedstawione są ćwiczenia rozluźniające oczy, szczególnie zalecane dla uczniów w czasie przerw od nauki. Jest to temat niezmiernie ważny w tych czasach, kiedy spędzacie tyle czasu przed komputerem.*

2. Wypadki i urazy podczas aktywności fizycznej. *Drugi temat tygodnia to wypadki i urazy podczas uprawiania aktywności fizycznej. W lekcji tej poznacie najczęstsze przyczyny oraz okoliczności powstawania wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. Nauczycie się również sposobów zapobiegania im. Ten temat proszę potraktować jako ważny więc wnikliwie zapoznajcie się z przygotowaną prezentacją, dzięki której zdobędziecie wiedzę, jak właściwie postępować, gdy zdarzy się wypadek lub uraz podczas aktywności fizycznej.*

Aby zmotywować was do uważnego zapoznania się z tym tematem w module zadania domowe czeka na was zadanie składające się z trzech pytań odnośnie tej lekcji. Kto wyśle poprawne odpowiedzi na wszystkie trzy pytania otrzyma ocenę bardzo dobry za znajomość profilaktyki kontuzji i urazów w czasie aktywności ruchowej. Kto udzieli odpowiedzi na dwa pytania – ocena dobry, na jedno – ocena dostateczny.

3. Rozciąganie i wzmacnianie mięśni szyi. *Moi drodzy, trzecim tematem tygodnia są mięśnie szyi – będziemy je rozciągać i wzmacniać, a dlaczego? A dlatego że są to mięśnie, które stabilizują odcinek szyjny kręgosłupa, i są bardzo ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej. Jeśli podczas nauki zdalnej, czujesz sztywność karku lub dolegliwości bólowe w okolicach szyi, to warto do codziennej rutyny wprowadzić kilka ćwiczeń, które złagodzą ból, a stosowane regularnie pomogą zapobiec występowaniu dolegliwości bólowych w przyszłości. Mam nadzieję, że aktywnie wykonacie ćwiczenia zawarte w wideo lekcji.*

4. Korygujemy swoje wady postawy ciała. *Ostatni temat w tym tygodniu dotyczy problemu, który dotyka coraz więcej osób, a przede wszystkim dzieci i młodzieży. Dziś zajmiemy się wadami postawy ciała. Ten temat zapewne jest dla was mało ciekawy, jednak jest on bardzo ważny, gdyż wpływa na wasze dorosłe życie bardziej niż sobie wyobrażacie, dlatego bardzo proszę o uważne zapoznanie się z treścią przygotowanej prezentacji dotyczącej tej lekcji.*

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.