

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 22-26.02.2021 dla klas V-VI

1. Dlaczego warto wykonać ćwiczenia rozciągające po treningu. *W pierwszym temacie tego tygodnia podczas lekcji wideo zapoznanie się z ćwiczeniami rozciągającymi jakie powinno się wykonać po treningu. Dodatkowym załącznikiem do lekcji jest przygotowana dla was prezentacja - Dlaczego warto się rozciągać po treningu?*

2. Aktywność fizyczna i racjonalne żywienie. *Drugim tematem jest codzienna aktywność fizyczna i racjonalne odżywianie, czyli regularność dostarczania organizmowi wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Można śmiało stwierdzić, że racjonalne odżywianie = rozsądne odżywianie. Z tej lekcji dowiedziecie się między innymi jak wasza codzienna aktywność fizyczna wpływa na wasz organizm oraz jakie są podstawowe zasady racjonalnego żywienia.*

3. Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno – ruchowych. *Trzecim tematem w tym tygodniu jest koordynacja ruchowa a będziemy ją doskonalić przy użyciu prostego układu tanecznego. W tej wideo lekcji zapoznacie się z zestawem ćwiczeń w formie układu tanecznego które bez problemu można wykonać w domu. Liczę na to, że każdy spróbuje swoich sił z tym układem, i postaracie się wykonać zaproponowane w nim ćwiczenia.*

4. Zasady zdrowego odżywiania. *Moi drodzy ten temat jest rozwinięciem tematu drugiego z tego tygodnia, czyli racjonalnego żywienia. Z tej lekcji dowiedziecie się przede wszystkim jakie są zasady zdrowego odżywiania oraz jakie są najczęstsze błędy żywieniowe.*

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.