

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 07-09.04.2021 dla klas V-VI

Witam was po przerwie świątecznej!

Dzisiaj obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia, celem tego święta jest zwrócenie szczególnej uwagi na najbardziej istotne problemy zdrowotne, dlatego dzisiejsze lekcje będą związane właśnie z tą tematyką. W ramach dzisiejszych zajęć proszę o zapoznanie się z przygotowanymi prezentacjami na tematy takie jak:

- 1. Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie człowieka.**
- 2. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem.**
- 3. Rola ćwiczeń rozciągających w aktywności fizycznej.** *Pierwszym tematem jest rozciąganie, czyli tzw. stretching. Proszę o zapoznanie się z dołączoną prezentacją, z której to dowiedzie się czym jest stretching, jakie są jego rodzaje i efekty jego wykonywania. Proszę również o wykonanie przykładowych ćwiczeń, które są zawarte w tej lekcji.*
- 4. Ćwiczenia rozciągające jako forma codziennej aktywności fizycznej.** *Ta wideo lekcja nawiązuje to tematu pierwszego, czyli rozciągana. W tej lekcji poznacie proste ćwiczenia rozciągające które mogą służyć jako wasza codzienna dawka aktywności fizycznej.*

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.