

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 12-16.04.2021 dla klas V-VI**

**1. Mobilizacja kręgosłupa.** Moi Drodzy pierwszy temat w tym tygodniu to dalsza praca nad zdrowiem waszego kręgosłupa. W dzisiejszej wideo lekcji poznacie ćwiczenia mobilizujące oraz poprawiające stabilizację kręgosłupa. Jeśli ktoś z was odczuwa dyskomfort z powodu zbyt długiego siedzenia przed komputerem to ćwiczenia zawarte w tej lekcji sprawią, że na pewno poprawie ulegnie wasze samopoczucie. Pamiętajcie! Aktywnie ćwicząc robicie krok w kierunku zdrowia.

**2. Quiz sportowy.** Moi drodzy drugim tematem tego tygodnia jest quiz sportowy w formie wykreślanki. Zadanie jest banalnie proste, wykreślanka ma ukrytych 9 haseł sportowych, znajdź tyle haseł, ile dasz radę odszukać. Zakreśl lub przekreśl wszystkie poprawne słowa jak na przykładzie i odeślij rozwiązanie w module zadania domowe.

Dodatkowy bonus klasowy - gdy cała klasa wyśle zadanie, każdy jej uczeń otrzyma dodatkowy plus za aktywność. Jeśli myślicie o zdobyciu dodatkowego plusa to mobilizujemy się wzajemnie i na pewno się uda!!!!

**3. Zabawy koordynacyjne.** Trzecim tematem tygodnia jest wideo lekcja przedstawiająca ciekawe ćwiczenia koordynacyjne z akcentem na nogi. Dobór ćwiczeń oraz stopień trudności jest taki, że na pewno każdy sobie poradzi. Przypomnę wam tylko że koordynacja ruchowa, bez wątpienia, jest jedną z najważniejszych cech motorycznych. Jest bardzo złożoną zdolnością motoryczną, wiąże się ona z orientacją w przestrzeni. Kto ma bardzo dobry poziom koordynacji jest nie tylko szybki i zwinny, lecz również posiada odpowiednie czucie czasu i przestrzeni. Jego pamięć ruchowa pozwala mu odwzorować wzorce ruchowe o różnym stopniu trudności w sposób szybki z dużą precyzją i wydajnością.

**4. Moja aktywność fizyczna na świeżym powietrzu.** Ostatni temat tygodnia to aktywne spędzanie czasu poza domem. Jest to ważny temat, obok którego nie możecie przejść obojętnie, gdyż przez trwającą epidemię i naukę zdalną zaczynamy prowadzić siedzący tryb życia, co powoduje, że jesteśmy mniej sprawni fizycznie, przez co bardziej podatni na urazy i zachorowania, dlatego aktywność na świeżym powietrzu ma tak wiele zalet zarówno dla ciała jak i umysłu. Proszę o zapoznanie się z przygotowaną prezentacją, która mam nadzieję poszerzy wasze spektrum wiedzy odnośnie różnych form i zalet aktywności na świeżym powietrzu. Po zapoznaniu się z lekcją proszę o udzielenie sobie odpowiedzi, na pytanie które jest na końcu prezentacji.

---

*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.***