

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 15-19.03.2021 dla klas V-VI

1. Profilaktyka płaskostopia. *Moi Drodzy w pierwszym temacie tygodnia chciałbym nawiązać do lekcji z poprzedniego tygodnia dotyczącej wad postawy ciała, czyli bardzo istotnego problemu, który dotyka coraz więcej osób. Bardzo proszę o zapoznanie się z wideo lekcją, w której zawarte są metodyczne ćwiczenia mobilizujące i wzmacniające stopę a przede wszystkim służące do korekcji płaskostopia.*

2. Sporty zimowe - biegi narciarskie. *Moi Drodzy drugim tematem tego tygodnia będą sporty zimowe. Zima już praktycznie nas żegna, więc na zamknięcie sezonu sportów zimowych lekcja odnośnie biegów narciarskich. Jest to dyscyplina, którą śmiało możecie uprawiać w Kadczy, gdyż macie doskonale tereny do pierwszych kroków związanych z tym sportem. W klasie 6 mamy uczennicę, która próbuje swoich sił w tym sporcie, może ktoś z was po zapoznaniu się z lekcją stwierdzi, że w przyszłym roku lub jeszcze może w tym (jak sypnie śniegiem) spróbuje swoich sił. Sprzęt? Może akurat macie w domu – po rodzicach lub dziadkach, gdyż dawniej ta dyscyplina była popularna w naszym regionie. Proszę zapoznajcie się z przygotowaną prezentacją na temat tej jakże ciekawej i wartościowej w kontekście zdrowego i aktywnego spędzania czasu w okresie zimy.*

3. Dbam o prawidłową postawę ciała – *Trzecim tematem tygodnia jest prawidłowa postawa ciała. Na tej lekcji zajmiemy się złymi nawykami związanymi z postawą ciała w życiu codziennym, które mogą powodować pojawienie się lub pogłębienie danej wady postawy ciała. Dlatego aby zachować zdrowie przez całe życie, trzeba od najmłodszych lat dbać o prawidłową postawę ciała i wyrobić sobie odpowiednie nawyki. Z tej lekcji dowiecie się jakie błędy najczęściej popełniamy, jak ma wyglądać prawidłowa postawa ciała w różnych naszych sytuacjach życiowych.*

4. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach. *Moi drodzy, ostatni temat to nawiązanie do tematu trzeciego. Ta lekcja wideo przedstawi wam ćwiczenia rozciągające, mobilizujące oraz wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za właściwą postawę ciała. Jest to temat niezmiernie ważny w tych czasach, gdzie każdy z was codziennie spędza wiele godzin za biurkiem, przed ekranem komputera podczas nauki zdalnej. Taki tryb dnia prowadzi do ograniczenia aktywności ruchowej do minimum, dlatego tak ważne jest aby odpowiednio zadbać o prawidłową postawę ciała.*

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.