

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 22-26.03.2021 dla klas V-VI

1. Ćwiczenia równoważne z elementami wzmacniającymi. *Moi drodzy, pierwszym tematem w tym tygodniu jest praca nad waszą równowagą ciała. W tej wideo lekcji poznacie ćwiczenia, które udoskonalą i poprawią waszą równowagę. Podczas zajęć macie do wykonania ćwiczenia dzięki którym wzmocnicie mięśnie nóg, a także mięśnie posturalne odpowiedzialne za stabilizację. Wykonanie tego zestawu ćwiczeń pozytywnie wpłynie na utrzymywanie balansu i orientację waszego ciała w przestrzeni.*

2. Omawiamy zasady zdrowego odżywiania. *W drugim temacie tygodnia zajmiemy się edukacją zdrowotną, a dokładnie piramidą zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży. Z tej lekcji dowiedziecie się czym jest piramida zdrowego żywienia oraz jakie są podstawowe zasady zdrowego odżywiania dzieci i młodzieży. Proszę o wnikliwe zapoznanie się z tym tematem, gdyż znajomość zasad prawidłowego żywienia daje wam szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz na długie życie w zdrowiu.*

3. Trening z zestawem ćwiczeń interwałowych dla początkujących. *Moi Drodzy trzecim tematem w tym tygodniu jest wideo lekcja przedstawiająca prosty zestaw ćwiczeń fizycznych w formie tzw. Tabaty, czyli treningu interwałowego z którym mieliście już okazję się zapoznać w poprzednim półroczu. Przypomnę tylko że Tabata łączy w sobie ćwiczenia anaerobowe (ćwiczenia beztlenowe) i ćwiczenia aerobowe (ćwiczenia tlenowe), więc pozwala jednocześnie poprawić wydolność i wytrzymałość organizmu. Aktywność fizyczna w formie takich ćwiczeń wpływa również korzystnie na metabolizm i samopoczucie co jest bardzo ważnym aspektem podczas trwającej nauki zdalnej.*

4. Aktywny i bierny wypoczynek. *Moi drodzy, w ostatnim temacie przed przerwą świąteczną proszę o zapoznanie się z zagadnieniem aktywnego i biernego wypoczynku. Z tej lekcji dowiedziecie się między innymi, kiedy wasz wypoczynek jest aktywny, a kiedy bierny. Po zapoznaniu się z lekcją proszę o udzielenie sobie odpowiedzi na pytanie: Jak spędzam swój czas wolny? aktywnie czy biernie?*

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.