

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 04-07.05.2021 dla klas V-VI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, które zadbają o waszą sprawność fizyczną – zestaw 2. Moi drodzy w tym temacie macie do wykonania zestaw prostych 8 ćwiczeń. Miejscem tej lekcji są schody które zapewne każdy z was w domu ma. Przypuszczam, że niewielu z was zdaje sobie sprawę, że chodzenie po schodach może dbać o waszą formę fizyczną, dlatego proszę o wykonanie tego zestawu ćwiczeń który może śmiało służyć wam jako alternatywna forma aktywności fizycznej oraz uświadomi wam jak praktycznie zwykłe schody można zmienić w miejsce do prostego i ciekawego treningu.

2. Wykonujemy rozgrzewkę funkcjonalną. Moi drodzy druga lekcja jest lekcją wideo przedstawiającą przykładową rozgrzewkę funkcjonalną. Taka rozgrzewka przygotowuje stawy i ścięgna do konkretnych ruchów, poprawia motorykę, mobilność i koordynację, ma również za zadanie wzmocnić najważniejsze partie ciała.

3. Moje zachowania prozdrowotne - pozytywne aspekty regularnej aktywności na rowerze. Jazda na rowerze to idealna forma aktywności fizycznej. Ma ona wiele zalet: dbamy o siebie i o środowisko, a także jesteśmy trendy, bo jest to już nie tylko popularny sposób na rekreację, ale często codzienny środek komunikacji. Jeśli chodzi wam po głowie pytanie... Dlaczego warto częściej korzystać z przyjemnej a przede wszystkim prozdrowotnej jazdy rowerze? to odpowiedź znajdziecie zapoznając się z przygotowaną prezentacją dotyczącą tej lekcji.

4. Ćwiczenia wzmacniające siłę i elastyczność ciała. W ostatnim temacie tygodnia bardzo proszę o wykonanie ćwiczeń zawartych w wideo lekcji, które zawierają zestaw ćwiczeń wzmacniających siłę i elastyczność ciała.

Przypominam! Regularna aktywność fizyczna to same korzyści zdrowotne dla waszego organizmu. Dzięki częstej aktywności fizycznej macie lepsze samopoczucie i stan zdrowia, lepszy humor i więcej energii każdego dnia, więc trzymaj formę!

Wszystkie materiały wideo i prezentacje są wysyłane każdemu uczniowi poprzez modul „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.