

## **Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 10-14.05.2021 dla klas V-VI**

**1. Omawiamy prawidłową technikę biegu.** Moi drodzy już w przyszłym tygodniu wracamy szkoły, na początek poprzez nauczanie hybrydowe więc jeszcze nie w pełnym wymiarze, ale już będziemy się spotykać stacjonarnie w szkole, dlatego w tym tygodniu zaczniemy od powtórzenia pewnych zagadnień. Pierwsza lekcja dotyczy prawidłowej techniki biegu. Wykonując tę wideo lekcję dowiecie się jakimi ćwiczeniami można ją doskonalić. Temat bardzo ważny, gdyż podczas biegania często nie dbamy o prawidłową technikę i przez to możemy nabyć nieprawidłowych schematów ruchowych które mogą prowadzić np. do kontuzji, urazów. Pamiętajcie! prawidłowa technika biegu, to szybszy, dynamiczniejszy i bardziej ekonomiczny bieg.

**2. Poznajemy mięśnie brzucha – stabilizacja i równowaga.** Na drugiej lekcji zajmiemy się mięśniami brzucha, które przede wszystkim odpowiadają za ochronę narządów wewnętrznych oraz pełnią bardzo ważną funkcję stabilizacji kręgosłupa i całej sylwetki. Moi Drodzy zapoznajcie się proszę z przygotowaną prezentacją dotyczącą tego tematu.

**3. Prawidłowa technika biegu – część druga.** Moi Drodzy proszę zapoznajcie się z drugą lekcją dotyczącą prawidłowej techniki biegu. Tym razem demonstracja i omówienie prawidłowej techniki biegu oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

**4. Przypomnienie techniki zagrywki w Siatkówce.** Ostatni temat tego tygodnia dotyczy zagrywki (serwisu) w siatkówce. Jest ona jednym z najważniejszych elementów gry w piłce siatkowej, od której zaczyna się każda akcja. Dobre wykonanie tego elementu może skutkować zdobyciem bezpośredniego punktu a błędy w jego wykonaniu stratą. Z racji zbliżającego się powrotu do nauki stacjonarnej przypomnijcie sobie ten element techniki siatkarskiej poprzez uważne zapoznanie się prezentacją dotyczącą tego zagadnienia.

---

*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.*