

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 19-23.04.2021 dla klas V-VI

1. Ćwiczenia śródlekyjne podczas nauki zdalnej. Moi drodzy, na pierwszej lekcji proszę o przypomnienie sobie zalecanych ćwiczeń śródlekyjnych. Mam nadzieję że pamiętacie te ćwiczenia zawarte w tej wideo lekcji a kto zapomniał lub nie stosuje to jest dobry czas, aby sobie odświeżyć pamięć i przypomnieć, gdyż te ćwiczenia pomogą wam odpowiednio pobudzić układ krążeniowo–oddechowy, odprężyć psychicznie i fizycznie a regularne ich wykonywanie ukształtuje w was nawyk aktywnego wypoczynku podczas pracy umysłowej w domu.

2. Uprawiamy sporty rekreacyjne – badminton. W drugim temacie zajmiemy się Badmintonem. Sportem, który z powodzeniem możecie uprawiać jako aktywna forma spędzania czasu wolnego. Jest to gra z pewnością dla każdego. Do gry trzeba mieć jedynie dwie rakietki, lotkę no i... drugiego chętnego gracza! Dzięki tej lekcji będziecie znać zarys historyczny, podstawowe przepisy gry i podstawowe techniki uderzeń w Badmintonie. Uposażeni w tę wiedzę z powodzeniem zorganizujecie grę wśród przyjaciół lub w rodzinnym gronie.

3. Konkurs wiedzy o dyscyplinach sportowych. Konkurs jest w formie testu, który zawiera 30 pytań jednokrotnego wyboru. Za wykonanie testu i zdobycie wymaganej ilości punktów można zdobyć trzy oceny: 5, +4 i 4. Doceniam każdy wasz wysiłek i wkład pracy, dlatego gdy ktoś z was wykona test poniżej przyjętej punktacji otrzyma + za aktywność. Myślę, że każdy z was stwierdzi, że warto spróbować swoich sił i sprawdzić swój poziom wiedzy, zwłaszcza gdy brak wykonania tego testu to minus za aktywność, który na pewno będzie brany pod uwagę przy wystawianiu ocen końcowo-rocznych.

4. Ćwiczenia relaksacyjne. Ostatnim tematem w tym tygodniu jest relaksacja, bardzo ważny element w dobie nauki zdalnej. Ćwiczenia relaksacyjne pomogą wam w rozluźnieniu się i odprężeniu w czasie przerw między lekcjami lub pozwolą wam odpowiednio odpocząć po ciężkim dniu. Każdy z was powinien wprowadzić w harmonogram swojego dnia kilka ćwiczeń relaksacyjnych, które będą dobrym narzędziem do walki nie tylko ze stresem, ale również z nadmiernym napięciem fizycznym mięśni.

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.