

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 26-30.04.2021 dla klas V-VI

1. Kształtowanie koordynacji ruchowej. Moi drodzy na pierwszej lekcji w tym tygodniu zajmiemy się koordynacją ruchową, bez wątpienia, jedną z najważniejszych cech motorycznych każdego człowieka. Troszkę o koordynacji ruchowej już było na poprzednich lekcjach, więc już wiecie jaką ważną rolę odgrywa w naszym życiu. Wykonując tę wideo lekcję możecie poprzez proste i ciekawe ćwiczenia dalej pracować nad tą zdolnością. Ćwiczenia są tak dobrane, że możecie je wykonać bez problemu w warunkach domowych.

2. Odżywiaj się zdrowo, czyli co to jest zbilansowana dieta. W drugim temacie zajmiemy się edukacją zdrowotną a dokładnie zdrowym odżywianiem. Już od najmłodszych lat powinniśmy się starać odżywiać zdrowo, zwłaszcza wy, dzieci w wieku szkolnym potrzebujecie zdrowej i zrównoważonej diety, która zapewni wam prawidłowy rozwój i umożliwi pełne wykorzystanie potencjału intelektualnego, dlatego proszę wnikliwie zapoznać się z przygotowaną prezentacją odnośnie zbilansowanej diety, czyli waszego codziennego jadłospisu, który dobrze dobrany powinien dostarczyć wam moi drodzy uczniowie niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach oraz proporcjach.

3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, które zadbają o waszą sprawność fizyczną. Moi drodzy w tym temacie macie do wykonania zestaw pięciu ćwiczeń, które dobrze znacie i do ich wykonania potrzeba tylko waszej chęci i niewielkiej przestrzeni w pokoju. Ćwiczenia są w formie dynamicznej piramidy, czyli na samym dole mamy małą ilość powtórzeń, która z każdym następnym ćwiczeniem ulega wzrostowi. Ilość powtórzeń każdego ćwiczenia jest bardzo ważna, dlatego proszę o sumienne ich wykonanie dzięki czemu sprawdzicie w jakiej jesteście formie. Ten ciekawy zestaw może śmiało służyć wam jako narzędzie do utrzymania odpowiedniej sprawności fizycznej.

4. Poznajemy nowoczesne formy ćwiczeń relaksacyjnych. Joga to zdecydowanie jedna z najbardziej relaksujących i bezpiecznych form aktywności fizycznej, która wpływa korzystnie na całe ciało. Moi Drodzy w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z wideo lekcją przedstawiającą kilka prostych technik zawierających ćwiczenia relaksacyjne dla początkujących.

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.