

Tematyka lekcji Wychowania Fizycznego 18-21.05.2021

WF VI dziewczyny 18.05.2021

1. Korzyści zdrowotne wynikające z regularnej aktywności ruchowej. Na początek tygodnia przygotowałem wam lekcję z edukacji zdrowotnej. Dziewczyny w tym temacie chciałbym wam zaznaczyć i zobrazować jak ważną rolę w życiu codziennym pełni odpowiednia ilość aktywności ruchowej. Chciałbym aby każda z was zdała sobie sprawę i była świadoma, że wykonywanie regularnych ćwiczeń wykazuje korzystny wpływ na cały wasz organizm. Z tej lekcji dowiecie się jak wiele korzyści płynie z systematycznego uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej. Po zapoznaniu się z lekcją bardzo proszę o udzielenie sobie odpowiedzi na pytanie: Czy dbam o siebie, o swoje zdrowie poprzez odpowiednią dawkę aktywności ruchowej na co dzień?

2. Przypomnienie podstawowych przepisów gry z Ringo. Druga lekcja dotyczy lubianego przez was Ringo. Proszę zapoznać się z przygotowaną prezentacją odnośnie tej gry, gdyż na zajęciach stacjonarnych na pewno będziemy w nią grać a ja przy tej okazji sprawdzę waszą wiedzę z przepisów.

WF V- VI dziewczyny 20.05.2021

1. Poznajemy ćwiczenia przeciwdziałające negatywnym skutkom siedzącego trybu życia.

Dziewczyny w tym temacie proszę o zapoznanie się i zapamiętanie prostych ćwiczeń, które będą wam pomocne podczas gdy odczuwacie zmęczenie lub ból spowodowany nadmiernym trybem siedzącym czy to przy komputerze czy podczas innych sytuacji życiowych, gdy wasze ciało pozostaje w pozycji siedzącej przez dłuższy czas. Wykonywanie ćwiczeń zawartych w tej wideo lekcji na pewno was odpręży i przywróci koncentrację dlatego gdy tylko poczujecie, że gubicie skupienie, dopada was zmęczenie to jest to sygnał, że czas poświęcić parę minut na kilka ćwiczeń, dzięki którym będziecie dalej mogły efektywnie uczyć się, odrabiać lekcje lub wykonywać inną pracę umysłową.

2. Moje zachowania prozdrowotne – poznajemy korzyści wynikające z uprawiania Nordic Walking. Jest to obecnie jedna z najpopularniejszych form rekreacji. Największą zaletą tej formy aktywności fizycznej jest dostępność i brak ograniczeń – z powodzeniem mogą go uprawiać osoby w każdym wieku, bez względu na stan zdrowia i kondycję. Jakie zalety ma Nordic Walking i dlaczego warto zainteresować się tą formą aktywności? Na to pytanie i wiele innych uzyskacie odpowiedź zapoznając się z przygotowaną prezentacją dotyczącą tego tematu.

WF V chłopcy 21.05.2021

1. Poznajemy ćwiczenia przeciwdziałające negatywnym skutkom siedzącego trybu życia.

Chłopaki w tym temacie proszę o zapoznanie się i zapamiętanie prostych ćwiczeń, które będą wam pomocne podczas gdy odczuwacie zmęczenie lub ból spowodowany nadmiernym trybem siedzącym czy to przy komputerze czy podczas innych sytuacji życiowych, gdy wasze ciało pozostaje w pozycji siedzącej przez dłuższy czas. Wykonywanie ćwiczeń zawartych w tej wideo lekcji na pewno was odpręży i przywróci koncentrację dlatego gdy tylko poczujecie, że gubicie skupienie, dopada was zmęczenie to jest to sygnał, że czas poświęcić parę minut na kilka ćwiczeń, dzięki którym będziecie dalej mogli efektywnie uczyć się, odrabiać lekcje lub wykonywać inną pracę umysłową.

2. Przypomnienie podstawowych przepisów gry z Piłki Nożnej. Druga lekcja dotyczy Piłki Nożnej. Proszę zapoznać się z przygotowaną prezentacją odnośnie podstawowych przepisów gry, jak wicie piłka nożna jest uznawana za sport narodowy więc myślę, że każdy z was powinien znać i zapewne zna podstawowe przepisy, więc ten temat proszę potraktować jako odświeżenie waszej wiedzy, którą będę weryfikował podczas zajęć stacjonarnych.

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.