

Wychowanie fizyczne - klasy IV – VIII

1. Aktywność fizyczna to nasze zdrowie

Przed nami kolejny tydzień nauki zdalnej.

W tym czasie szczególną uwagę musimy zwrócić na ćwiczenia które pozwolą nam maksymalnie zregenerować się między kolejnymi lekcjami z innych przedmiotów.

Propozycja polega na wykonywaniu ćwiczeń z uniesieniem i opuszczaniem rąk połączonych z wdechem i wydechem. Ćwiczenia takie można wykonywać codziennie w każdej przerwie między lekcjami. Możecie wykonać też inne ćwiczenia które poprawią Waszą koncentrację takie rozciąganie, przeciąganie, napinanie i rozluźnianie mięśni itp.

Ćwicząc zachowajmy największą ostrożność Pamiętaj – ćwiczysz bo chcesz !!

2. Spacer jako forma aktywności fizycznej

Zaplanuj w każdy dzień nauki zdalnej krótki spacer. Możesz go wykonać kilkakrotnie w zależności od czasu jakim dysponujesz. Jeśli nie jesteś pod opieką rodzica nie wychodź poza teren podwórka. Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa !

3. Edukacja zdrowotna

W czasie pandemii musimy szczególnie dbać o zdrowie własne i naszych bliskich. Ważnym elementem jest tu dostosowanie ubioru do panujących warunków atmosferycznych. Zbyt ciepłe ubranie może spowodować przegrzanie organizmu a za mała ilość ubioru przy niskiej temperaturze prowadzi do wychłodzenia. Obie sytuacje nie są korzystne dla naszego zdrowia i mogą prowadzić do choroby. Wychodząc na spacer zawsze pamiętaj aby dobrać ubiór w taki sposób który zagwarantuje maksymalny komfort termiczny.

4.

Różne rodzaje rozgrzewek

Każdy z Was pamięta , że na lekcji wychowania fizycznego na początku przeprowadzaliśmy rozgrzewkę. Wykonywaliśmy różne zestawy ćwiczeń, które pozwalały przygotować organizm do wysiłku.

Proponujemy do wykonania następujące zadanie:

Przygotować pisemnie i przesłać pocztą e-mail zestaw ćwiczeń wg własnego pomysłu na rozgrzewkę

Klasy IV – VI propozycja ćwiczeń na rozgrzewkę ogólną

Klasy VII – VIII propozycja ćwiczeń na rozgrzewkę do piłki siatkowej

Każda praca będzie wysoko oceniona jeśli będzie samodzielna. Nie kopiujemy gotowych zestawów z internetu !! . Ćwiczenia dobieramy na podstawie wiadomości z lekcji i własnego pomysłu. Nie stosujemy skrótów ani określeń których nie znamy i nie rozumiemy. Do pracy można dodać elementy graficzne które podniosą ocenę.

Pracę należy przesłać na pocztę elektroniczną nauczycieli którzy Was uczą :

Anna Stępień - aniastepien8@o2.pl

Elżbieta Bździon - ebzdzion@onet.eu

Andrzej Gryc - gryc.andrzej@gmail.com