Wychowanie fizyczne Klasa V 6- 7.04. 2020r.

Witam wszystkich serdecznie.

Poniżej podaję zadania na kolejne dni.

Zadania dla Was zaznaczyłam w tabelce na czerwono.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data zajęć zdalnych**  **( zgodnie z planem lekcji)** | **Obszar podstawy programowej** | **Kształcone umiejętności we wskazanym obszarze** | **Temat zajęcia** | **Propozycje zadań poszerzających/ utrwalających wiedzę, rozwijających umiejętności** |
| 6.04 | Edukacja zdrowotna | Wyszukuje treści w różnych źródłach wiedzy, poszerza swoją znajomość pojęć związanych z wych. fizycznym. | Zapoznajemy się z pojęciami aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia, sprawność fizyczna oraz edukacja zdrowotna. | Wyszukujemy w dowolnych źródłach wiedzy znaczenia pojęć: Aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia, sprawność fizyczna, edukacja zdrowotna. |
| 7.04 | Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy | Kształtujemy prawidłową postawę ciała poprzez wykonywanie ćwiczeń w domu z zachowaniem samoasekuracji. | Wykonaj ćwiczenia „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia dla początkujących” wraz z prowadzącą.  Link poniżej:  <https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>  Proszę abyście ćwiczenia wykonywali poprawnie, i z zachowaniem pełnego bezpieczeństwa w ich wykonaniu. |
| 8.04 | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | Potrafi wybrać bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych | Poznajemy miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej  okolicy, które można  wykorzystać do aktywności  fizycznej; | Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:  <https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>    Przemyśl jakie znasz w swojej okolicy miejsca, w których można uprawiać sport. Jeżeli chcesz możesz zapisać jakie dyscypliny sportu można wykonywać w określonym miejscu np.:  Park - bieganie,  Proszę abyście ćwiczenia wykonywali w bezpiecznych warunkach na własnym podwórku jeżeli jest to możliwe, jeżeli nie to we własnym domu przy otwartym oknie jeżeli warunki atmosferyczne na to pozwalają. |

***WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA V***

1. Przez kolejne 3 dni monitoruj, ile dziennie wypijasz szklanek ciepłych napoi a ile szklanek wody ( gazowanej lub niegazowanej) zanotuj to w tabelce np. stawiając + po każdym wypiciu szklanki któregoś z napoi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6.04.2020 | 7.04.2020 | 8.04.2020 |
| woda |  |  |  |
| Ciepły napój |  |  |  |
| Suma wypitych płynów |  |  |  |

….. jak myślisz w jakim celu to zadanie? ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

1. Dodatkowo przez najbliższe 3 dni zaznaczcie (+) w tabeli poniżej waszą aktywność :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aktywność fiz. | 6.04.2020 | 7.04.2020 | 8.04.2020 |
| Zabawy na wesoło |  |  |  |
| Jazda na rolkach/wrotkach |  |  |  |
| Ćwiczenia w domu |  |  |  |
| Jazda na hulajnodze |  |  |  |
| Zabawy bieżne na świeżym powietrzu |  |  |  |
| Inna aktywność  (wpisz jaka) |  |  |  |

P ☺)