Wychowanie fizyczne klasa VI Data: 6-8.04.2020r.

Witam wszystkich serdecznie.

Poniżej w tabeli podaję zadania na kolejne dni.

Zadania do wykonania macie zaznaczone czerwonym kolorem.

Mam nadzieję, że mimo wielu zadań dbacie o swoją sprawność fizyczną☺

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenie gibkościowe. | Nauka projektowania obwodu stacyjnego. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu. | Dziś zaprojektuj swój obwód stacyjny składający się z 6 stacji z użyciem przedmiotów codziennego użytku: butelki z woda <zamiast hantli>, skakanka <jeśli masz> …inwencja twórcza zależy od ciebie☺  1)Na początek wykonaj rozgrzewkę wg filmu  <https://www.youtube.com/watch?v=u1OjinYZTss>  Przykładowo obwód stacyjny w domu  **Stacja 1** PRZESKOKI OBUNÓŻ – PRZÓD TYŁ PRZEZ NP. SKAKANKĘ ALBO PASEK  **Stacja 2** PLANK (deska) NA PRZEDRAMIONACH  JAK PRAWIDŁOWO WYKONAC PLANK? <https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSlE&t=31s>  **Stacja 3** POMPKI  Jak prawidłowo wykonać pompkę? <https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U>  **Stacja 4** Brzuszki z leżenia tyłem  Jak prawidłowo wykonać brzuszki? <https://www.youtube.com/watch?v=lRpBa24buXg>  **Stacja 5** SKOKI NA SKAKANCE  Jeśli nie masz skakanki – zrób skip A w miejscu ☺ wysoko unosząc kolana ☺  **STACJA 6** ĆWICZENIA NA TRICEPS  Można użyć hantli, butelek z wodą☺ ręce wyprostowane w przód z butelkami –hantlami.  każdą stację wykonuję 40 sekund przerwa między stacjami 10 sekund , 2 razy cały obwód  WŁĄCZ MUZYKĘ, WEŹ WODĘ, RĘCZNIK I DO BOJU!!!!  **BRAK SPRZĘTU TO ŻADNA WYMÓWKA☺**  Dla chętnych STWÓRZ SWÓJ OBWÓD W DOMU☺ WYŚLIJ MI ZDJĘCIA LUB OPIS na adres [l.kolosko@lyski.pl](mailto:l.kolosko@lyski.pl) , przygotowane obwody przydadzą się w szkole jak się spotkamy.  ĆWICZ NA SWOIM OBWODZIE LUB ZAPROPONOWANYM PRZEZE MNIE |
| 7.04 | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych, ćwiczeń fizycznych | Domowe BHP aktywności fizycznej-bezpieczeństwo podczas ćwiczeń wykonywanych w domu samodzielnie. | Proszę abyście podczas swojej aktywności fizycznej zwrócili uwagę na: 1)Korzystaj ze sprzętów domowych, ale rozsądnie i bezpiecznie. 2)Zwracaj uwagę na prawidłową technikę ćwiczeń, a zwłaszcza przysiadów i brzuszków. 3)Nie rozleniwiaj organizmu i nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu. 4)Bezpieczne miejsce to nie tylko miejsce do ćwiczeń fizycznych. To także miejsce gdzie się z relaksujesz i odpoczniesz gdy jesteś zmęczony lub zestresowany. Bo jak już wiesz ćwiczenia są tak samo ważne jak odpoczynek.  Zadania do wykonania: 1) Zapoznaj się z artykułem w załączonym linku. 2)Zastanów się czy miejsce w którym ćwiczysz jest bezpieczne. W razie wątpliwości zapytaj dorosłego. 3) Czy prawidłowe wykonanie techniki ruchu zwiększa bezpieczeństwo? 4) Zapoznaj się z filmem z linku. Znajdź swoje bezpieczne miejsce.  Czytaj więcej na: <https://aktywne.trojmiasto.pl/Przedmioty-codziennego-uzytku-ktore-pomoga-nam-cwiczyc-w-domu-n143244.html#tri> |
| 8.04 | Edukacja zdrowotna | Uczeń przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży | Wykonujemy serie ćwiczeń wzmacniających wybrane partie mięśniowe. | Zadanie na dziś : Trening domowy, skorzystaj z : TRENING W DOMU (BEZ SPRZĘTU) \*zbuduj sylwetkę\* Youtube  Przed  ćwiczeniami proszę wywietrzcie pokój, przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń i ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń. Powodzenia. |

Czekam na zdjęcia Waszych obwodów stacyjnych. Miłej zabawy.

Pozdrawiam i życzę zdrowia! Dbajcie o siebie i swoich bliskich.

Lidia Kolosko