**Wychowanie fizyczne klasa VII Data: 6-8.04.2020r.**

Witam wszystkich serdecznie.

Poniżej w tabeli podaję zadania na kolejne dni.

Proszę zwrócić uwagę na zadanie do napisania i wysłania mi na maila służbowego.\*\*\*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data zajęć zdalnych** | **Obszar podstawy programowej** | **Kształcone umiejętności we wskazanym obszarze** | **Temat zajęcia** | **Propozycje zadań poszerzających/ utrwalających wiedzę, rozwijających umiejętności** |
| 6.04.2020 | 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> |
| 7.04.2020 | Edukacja zdrowotna | Uczeń przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży | Wykonujemy serie ćwiczeń wzmacniających wybrane partie mięśniowe. | Zadanie na dziś : Przed ćwiczeniami proszę wywietrzcie pokój, przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń i ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń. Poniżej tabeli polecam zestaw ćwiczeń. Powodzenia. |
| 08.04.2020 | Edukacja zdrowotna | Uczeń stara się w sposób konstruktywny radzić ze stresem. | Konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. | \*\*\*Witam , proszę zapoznać się z artykułem podanym w poniższym linku i przeanalizować swoje sposoby radzenia sobie ze stresem, w jakich momentach życia występuje najczęściej.  Jak skutecznie radzić sobie ze stresem? - mały przegląd prostych technik redukcji stresu  Stres - Moja psychologia  mojapsychologia.pl › artykuly › 9,stres  Po przeczytaniu artykułu proszę opisać własne sposoby redukowania nadmiernego stresu i sposoby radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. Pracę proszę odesłać na adres; [l.kolosko@lyski.pl](mailto:l.kolosko@lyski.pl) do dnia 17 kwietnia 2020 roku.  Praca : 1 strona A4 |

\*Zróbcie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia w trzech seriach – pomiędzy seriami zrób 30 sekund do 1 minuty przerwy:

Brzuszki, przysiady, „scyzoryk” albo z siadu równoważnego zejście do leżenia na kształt litery X, ręce i nogi w powietrzu

\*Zróbcie po 10 powtórzeń na każdą nogę, każdego ćwiczenia w trzech seriach – pomiędzy seriami zrób 30 sekund do 1 minuty przerwy:

Skip A, wejście na krzesło, wypad nogi do przodu (pamiętaj o technice) – **całość wykonuj w dość szybkim tempie**

\*Zróbcie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia w trzech seriach – pomiędzy seriami zrób 30 sekund do 1 minuty przerwy:

Siadaj na krzesło i wstań na prawą nogę (druga cały czas w powietrzu), siadaj na krzesło i wstań na lewą nogę (druga cały czas w powietrzu), pompki --- *pamiętaj o technice i swoim bezpieczeństwie*

\*Zróbcie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia w trzech seriach – pomiędzy seriami zrób 30 sekund do 1 minuty przerwy:

Leżenie przerzutne, w siadzie prostym skłon tułowia do przodu, przysiady z wyskokiem

\*Zróbcie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia w trzech seriach – pomiędzy seriami zrób 30 sekund do 1 minuty przerwy:

Padnij powstań, wspinaczka, pajacyk, brzuszki, pompka.

Ruszajcie się, bo warto. Pamiętajcie o znaczeniu aktywności fizycznej dla człowieka.

Czekam na prace.

Pozdrawiam i życzę zdrowia. L.Kolosko