

Kl. VII b, wychowanie fizyczne, **18,19, 21.01.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.**

Lekcja - 2 godz.

Temat: Utrwalamy zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń i korzystania ze sprzętu sportowego podczas zdalnego nauczania.

Cele lekcji:

- uczeń zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych,
- uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego w warunkach domowych.

Kryteria sukcesu:

- uczeń potrafi określić zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka:

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce do wyprostowania przed siebie i wykonaj 10 krążeń nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 5 skłonów do przodu, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 5 przysiadów.

2. Rozmowa na temat bezpieczeństwa podczas wykonywania aktywności fizycznej i wykorzystywania sprzętu sportowego - *zoom*.

3. Określenie zasad podczas aktywności fizycznej.

4. Obejrzyj w Internecie dowolny filmik na temat bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu.

Lekcja - 2 godz.

Temat: Hartowanie organizmu poprzez ruch na świeżym powietrzu w okresie zimowym.

Cele:

- uczeń potrafi właściwie dobrać strój do panującej pogody,
- uczeń potrafi określić zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu,
- uczeń do zaplanowanego ruchu zna sposoby hartowania organizmu,

- uczeń potrafi się bawić się z biskimi wykorzystując ruch na śniegu.

Kryteria sukcesu:

- uczeń potrafi określić formy hartowania organizmu podczas aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce do wyprostowania przed siebie i wykonaj 10 krążeń nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 5 skłonów do przodu, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 5 przysiadów.

1. Rozmowa na temat bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i określenie ich zasad - *zoom*.
2. Rozmowa na temat sposobów hartowania organizmu podczas zimy – *zoom*.
3. Zabawy na śniegu pod opieką osoby dorosłej, która wie, gdzie przebywasz i co robisz oraz jest w pobliżu:

- zaplanuj zabawy na śniegu, np. rzuty do celu śnieżkami, lepienie bałwana czy innych budowli.