

Lekcja zdalna

Data:

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp:

Witam serdecznie moi drodzy dzisiaj zaczynamy wf w nowej zdalnej wersji!! Tak obecnie pracują nie tylko szkoły, ale również wszyscy sportowcy na całym świecie!!

Od was i waszej samodyscypliny zależy jak te ćwiczenia będą wykonywane. Dobrze wiecie, że ruch jest bardzo ważny tym bardziej teraz kiedy jest on ograniczony!.

Będę Wam przysyłał ćwiczenia, które głównie będą podane w linkach, więc otworzycie sobie zadanie i będziecie mieć nie tylko opis jak to zrobić ale i obraz prawidłowego wykonania. Bardzo proszę przykładać się do ćwiczeń bo w zdrowym ciele zdrowy duch. Obecnie bardzo dużo pracujecie na komputerze, więc wasze organizmy potrzebują aktywności, żeby sobie nie zrobić krzywdy na przyszłość.

Oceny z wf być może będziemy otrzymywać z zadań zdalnych. Jeśli będzie taka konieczność planuje, abyście w przyszłości przygotowali prezentację, wykonali test lub krótkie wypracowanie, ale to wszystko w późniejszym czasie.

Dzisiejszym tematem będą ćwiczenia, które pomogą nam kontrolować i korygować naszą postawę ciała przed komputerem. Poznane ćwiczenia wykonuj codziennie! (najlepiej wszystkie ale możesz po 3-4) w przerwach między lekcjami lub gdy czujesz, że już twoje plecy – nadgarstki mówią stanowcze – **STOP** – potrzebują 5 minut przerwy!. Jest to bardzo ważne, dużo osób pracujących codziennie przy komputerze ma w swojej pracy co jakiś czas chwilę przerwy, specjalne pokoje lub przy swoim biurku, aby właśnie wykonać te ćwiczenia. Są one po to, żeby wasz organizm nie przyzwyczał się do złej postawy, do dużych napięć mięśniowych i przez to w przyszłości nie mieć krzywych pleców, problemów z nadgarstkami.

Pamiętajcie wykonujecie je dla siebie i swojego zdrowia ☺

Przebieg lekcji:

Temat: Kontrolujemy swoją postawę ciała.

1. Cele lekcji (wiedza i umiejętności, które ma opanować uczeń):

- Doskonalenie swojej postawy ciała.
- Zna ćwiczenia korygujące postawę ciała.

2. Zagadnienia do lekcji (nad czym się zastanowić?):

- Czy prawidłowo utrzymuję postawę ciała m.in. przed komputerem.
- Jakie ćwiczenia pomagają mi w codziennej pracy z komputerem.

Rozgrzewka:

Propozycja uniwersalnej kilku minutowej rozgrzewki przed ćwiczeniami głównymi dla wszystkich klas:

<https://m.youtube.com/watch?v=hAnypgIKI7g&feature=youtu.be>

3. Linki do materiałów z części głównej lekcji. Przejrzyj, krótkie filmiki wybierz dla siebie kilka ćwiczeń, które będziesz wykonywać w przerwach pomiędzy pracą przy komputerze.

<https://m.youtube.com/watch?v=lzGtEOZgY90>

<https://www.youtube.com/watch?v=2TXuiFNzva4>

https://www.youtube.com/watch?v=Sutj-r_1NeY

<https://www.youtube.com/watch?v=-hAehwPooj0>

4. Polecenia dla ucznia

- Skontroluj do lustra swoją postawę ciała przed komputerem.
- wykonaj przesłane ćwiczenia.

5. Sposób sprawdzenia wiedzy/umiejętności – czego nauczyciel będzie wymagał po powrocie do szkoły (przykładowe pytania lub zadania):

- Przedstaw prawidłową postawę ciała pracując na komputerze.
- Pokaż prawidłowe ćwiczenia korygujące postawę ciała.