

Lekcja zdalna

Data:

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII.

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp:

Witam mam nadzieję, że poprzednie ćwiczenia były dla was łatwe i będą wykonywane systematycznie. Dzisiaj kontynuujemy wczorajszy temat, gdyż w obecnej sytuacji jest on bardzo ważny. Dlatego przesyłam Wam kolejną porcję ćwiczeń, z których do codziennego użytku wybierajcie te, które wam najbardziej odpowiadają i po których czujecie największą ulgę.

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=0_o08y9viyM

3. Linki do materiałów część główna lekcji:

<https://www.youtube.com/watch?v=9nUdYZwbQLA>

<https://www.youtube.com/watch?v=in2yhjSQ-3k>

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.