

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Barbara Ruszała

wfszufnarowa@interia.pl

W związku z koniecznością nauki zdalnej nastąpią zmiany i dostosowania w planach dydaktycznych. Główny akcent będzie stanowił nauczanie prozdrowotnego trybu życia, organizacji bezpiecznej aktywności fizycznej, teoria sportu i rekreacji. Mniej będzie bezpośredniej aktywności fizycznej, ze względu na:

- a) Niejednorodność otoczenia uczniów (warunki domowe mogą być niebezpieczne ze względu na – przedmioty, meble, brak odpowiedniego metrażu, domowników)
- b) Brak odpowiedniego wyposażenia ucznia w warunkach domowych
- c) Brak możliwości stosowania pokazów w czasie rzeczywistym oraz korygowania technik. Wszystkie korekty programu nauczania będą zgodne z głównymi wytycznymi realizowanych programów, higieną procesu uczenia się, oraz główną ideą wychowania fizycznego, którą jest aktywizacja ucznia.

Propozycje tematów i zadań:

Szczegółowe instrukcje do zadań będą wysyłane na adresy mailowe uczniów.

Tydzień 1

Klasa V

1. Kształtujemy prawidłową postawę ciała.
2. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne. Przygotowanie do próby szybkości - Test Zuchory.
3. Poznajemy miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
4. Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną.

KLASA VI

1. Jak prawidłowo siedzieć przed komputerem?
2. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne. Przygotowanie do próby siły mięśni brzucha-Test Zuchory.

3. Zajęcia na domową nudę -żonglerka.
4. Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną.

Klasa VII

- 1 .Systemy rozgrywek sportowych.
- 2 . Symbole olimpijskie
- 3 . Diagnoza własnej aktywności fizycznej, wykorzystanie nowoczesnych technologii (aplikacje, monitoring), ćw. z wykorzystaniem wyżej wymienionych technologii.
- 4 . Najdziwniejsze konkurencje sportowe.

Klasa VIII

1. Diagnoza własnej aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (aplikacje, monitoring), ćw. z wykorzystaniem wyżej wymienionych technologii.
- 2 . Prawidłowa rozgrzewka dostosowana do aktywności fizycznej, ćw. kształtujące prawidłową postawę.
- 3 . Narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (BMI, ISF), wykonanie próby szybkości - Indeks Sprawności Fizycznej
- 4 . Sposoby radzenia sobie ze stresem, wykonanie próby gibkości - Indeks Sprawności Fizycznej.