Klasa VIb - VId

Uwaga. Proszę na stronie szkoły sprawdzić grafik dyżurów nauczycieli oraz warunki wejścia na teren szkoły w celu konsultacji.

05.06.2020 – piątek :

1. Bezpieczeństwo podczas kąpieli i przebywania nad wodą

W związku ze zbliżającym się okresem wakacyjnym i korzystaniem ze zbiorników wodnych, często niestrzeżonych, znajdź w przestrzeni internetowej lub skorzystaj z poniższego linku i zapoznaj się z zasadami bezpieczeństwa podczas kąpieli i plażowania.

https://www.youtube.com/watch?v=g6j1FO_04_g

2. Gry i zabawy ruchowe

Temat; Kształtowanie koordynacji ruchowej

kompetencje; uczeń potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę do samodzielnej organizacji aktywności ruchowej
uczeń potrafi motywować się do samodzielnego wysiłku/pracy
uczeń potrafi dokumentować swoje wyniki i osiągnięcia

Zadanie do wykonania; Samodzielnie lub z kolegami wykorzystując możliwości terenowe / las, boisko, trawnik, pole, plaża...../ oraz posiadane akcesoria / butelki pet, liny, pachołki, kije, deski itp..../ zbuduj rowerowy tor przeszkód. Pamiętając o bezpieczeństwie zorganizuj zawody z pomiarem czasu i precyzji jazdy. Tor nie musi być długi, ważne żebyś/cie się dobrze bawili i razem spędzili czas. Pamiętaj o kasku . Na podany wcześniej nr telefonu lub e-mail możesz przesyłać zdjęcia lub krótkie filmiki – zwłaszcza uczniowie aspirujący do wysokich ocen na koniec roku szkolnego.

08.06.2020 – poniedziałek ;

1. Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

W związku ze zbliżającym się okresem wakacyjnym, znajdź w przestrzeni internetowej lub skorzystaj z poniższego linku i zapoznaj się z zasadami udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Przypomnij sobie z lekcji sposoby oczyszczania jamy ustnej, pozycję bezpieczną oraz sposoby pomiaru tętna i sprawdzania oddechu.

https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E

2. Atletyka terenowa

Temat; Gry i zabawy biegowe

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie przeprowadzić zajęcia ruchowe
uczeń potrafi samodzielnie kontrolować wysiłek własnego organizmu

Zadanie do wykonania; Po rozgrzewce 5-7 minutowej, wykorzystując dowolny teren zielony bądź boisko / najlepiej las, pole, park...../ wykonaj następującą sekwencję ćwiczeń;5x5 tzn: bieg truchtem 5min, ćwiczenia rozciągające z wcześniejszych lekcji 5min, bieg swoim średnim tempem 5min, szybki marsz 5min, szybki bieg 5min zakończony 1min sprintem na twojej maksymalnej prędkości . W celu odpoczynku wykonaj spacer 5min – zmierz tętno, pij wodę.

JACEK KISIEL