

Materiał do pracy zdalnej z uczniami

Przedmiot	Wychowanie fizyczne		
Temat lekcji/zajęć	Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla dziewcząt. Scenariusz lekcji przeprowadzonej w warunkach domowych.		
Imię i nazwisko doradcy metodycznego	Arkadiusz Dłubisz		
Etap edukacyjny/klasa	Klasa 4-8 szkoła podstawowa, 1-4 szkoła ponadpodstawowa		
Wstęp/krótki opis	<p>Scenariusz lekcji przygotowany jest do przeprowadzenia w warunkach domowych dla uczennic klas 4-8, jak również dla uczennic szkół średnich. Ćwiczenia są urozmaiczone i pozwolą rozwinąć wszystkie partie mięśniowe. Ćwiczenia są wykonywane w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej. Zestaw ćwiczeń można wykonywać w seriach z różną ilością powtórzeń, w zależności od wieku i możliwości uczennic.</p> <p>Proponowane ćwiczenia dają bardzo dobrą bazę dla wzmocnienia całego organizmu i można je wykonywać codziennie lub co drugi dzień.</p>		
Główne punkty lekcji/zajęć	Praca nauczyciela	Praca ucznia	Zadania , materiały, linki,
<ol style="list-style-type: none"> 1. Część wstępna – rozgrzewka 2. Część główna 3. Część końcowa - rozciąganie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie zestawu ćwiczeń ze zwróceniem uwagi na rozwój różnych partii mięśniowych, uwzględniający wiek i możliwości uczniów. 2. Przesłanie zestawu wraz ze wskazówkami 3. Sprawdzenie wykonania 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie się z ćwiczeniami 2. Wykonanie rozgrzewki 3. Zrealizowanie części głównej lekcji zgodnie ze wskazówkami nauczyciela. 4. Wykonanie ćwiczeń rozciągających w części końcowej lekcji 	Zestawy autorskie

ćwiczeń na podstawie czasu ich zrobienia i pytań zadawanych przez uczniów.

4. Nauczyciel może zadać pytanie
- w klasie 4-5, np. jakie są ćwiczenia na mięśnie brzucha?
 - W klasie 6-8, np. jak wzmocnić mięśnie nóg?
 - W klasie 1-4 szkoły średniej, np. wymień i zademonstruj ćwiczenia na mięśnie ramion, nóg.

5. Uczeń wymienia ćwiczenia na mięśnie brzucha w klasie 4-5. Uczeń w klasie 6-8 potrafi zaproponować ćwiczenia np. na mięśnie brzucha. Uczeń w klasie 1-4 szkoły średniej potrafi podać i zademonstrować po kilka ćwiczeń na mięśnie tułowia, ramion, nóg.