

Materiał do pracy zdalnej z uczniami

Przedmiot	Wychowanie fizyczne		
Temat lekcji/zajęć	Ćwiczenia różnych partii mięśniowych. Scenariusz lekcji przeprowadzonej w warunkach domowych.		
Imię i nazwisko doradcy metodycznego	Arkadiusz Dłubisz		
Etap edukacyjny/klasa	Klasa 6-8		
Wstęp/krótki opis	<p>Scenariusz lekcji przygotowany jest do przeprowadzenia w warunkach domowych dla uczniów klas 6-8, jak również dla uczniów szkół średnich. Ćwiczenia są urozmaicone i pozwolą rozwinąć wszystkie partie mięśniowe. Ćwiczenia są wykonywane w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej.</p> <p>Zestaw ćwiczeń można wykonywać w seriach z różną ilością powtórzeń, w zależności od wieku i możliwości uczniów.</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 ćwiczeń na 	<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 	<p>Zestawy autorskie</p> <p>Prezentacja</p>

	podstawie czasu ich zrobienia i pytań zadawanych przez uczniów.	końcowej lekcji	
--	--	--------------------	--