

Физическое здоровье

Что я освою в модуле?	Как я этому научусь?
<p>Научусь контролировать свою физическую нагрузку.</p>	<p>Выполняя упражнения, при поддержке учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • буду распознавать реакцию своего тела на физическую нагрузку и выяснять, как поступить, если ухудшится самочувствие; • проведу эксперимент, чтобы выяснить, как работает дыхательная система в спокойном режиме, во время нагрузки и после нагрузки; • определю интенсивность физической активности, используя метод разговорного теста.
<p>Буду выполнять упражнения для улучшения физической подготовки.</p>	<p>Выполняя упражнения на развитие навыков на полосе препятствий, подвижных играх как в помещении, так и на открытом воздухе, при поддержке учителя я буду выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на координацию движений, которые развивают общую координацию – простые и сложные (комплексные) движения; • упражнения на способность управлять мышечными усилиями; • упражнения на способность ориентироваться в пространстве; • упражнения на способность осваивать новые движения и перестраивать их, приспосабливаясь к изменяющимся обстоятельствам (ловкость); • упражнения на способность комбинировать (соединять) движения и выполнять упражнения в определённом ритме; • упражнения на способность удерживать равновесие (упражнения на баланс); • разнообразные упражнения на общую выносливость в равномерном темпе без остановки на месте и в движении на разных поверхностях и в разной обстановке до 5 минут;

Что я освою в модуле?	Как я этому научусь?
	<ul style="list-style-type: none"> • разнообразные упражнения на гибкость на месте и в движении с различной амплитудой и количеством повторений. <p>Буду развивать привычку сознательно по образцу готовиться к физической активности (разминка, упражнения на растяжку).</p>
Узнаю о применении здорового питания.	С помощью учителя буду планировать водные паузы во время физической активности и оценю их необходимость в соответствии со своими потребностями; выясню, какое питание надо получить до физической активности и после неё.
Научусь одеваться в соответствии с целью физической активности.	При поддержке учителя буду самостоятельно одеваться в соответствии с выполнением упражнений как в помещении, так и на открытом воздухе.
Попробую, какие физические упражнения я могу выполнять в зонах физической активности в моей школьной среде.	На переменах буду заниматься на открытом воздухе и в помещении в зонах физической активности.
Буду использовать полученные на других уроках навыки по вопросам образования о здоровье.	Во время физической активности при поддержке учителя я буду применять знания и навыки, полученные на уроках природоведения, на уроках социальных знаний и на уроках дизайна и технологий по вопросам образования о здоровье.