**Witajcie uczniowie klasy 5 I!**

 Minął kolejny tydzień kiedy przebywamy w domu i zapowiada się kolejny tydzień Waszej domowej aktywności ruchowej. I znowu ustaliłem dla Was zasady tygodniowej aktywności i realizacji podstawy programowej w różnych formach. Postarajcie się wpisywać aktywności, które zrealizowaliście w ciągu tygodnia np. ćwiczenia, gra, prezentacja, film o tematyce sportowej itp. do dziennika aktywności ucznia, który znajduje się poniżej. Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować i w trakcie przerw między ćwiczeniami pić wodę, odpowiednio się nawadniając. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, trampki i wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. Po tym trudnym dla nas wszystkich czasie, kiedy spotkamy się w szkole, przynieście do mnie wszystkie dzienniki z podpisami rodzica lub opiekuna, za które otrzymacie pochwały i oceny!

**Poniżej wyszczególnione zadania dla Ciebie!**

**Zadania do wykonania w dniach od 01.06 do 05.06.2020 r.**

1.Poćwicz z Roksaną przysiady w poniedziałek: ( wklej link w wyszukiwarkę:

 <https://www.youtube.com/watch?v=IehG5JKKLkU> )

2. Obejrzyj film w środę: <https://www.youtube.com/watch?v=miKhvd2rtJ8>

3. Poćwicz w czwartek z nietypowymi przyborami do ćwiczeń

 <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>

 oraz wykonaj sześć dowolnych ćwiczeń i wpisz do dziennika.

Życzę Ci wytrwałości i zdrowia. Pozdrawiam – Pan Darek.

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**w SOSW w Jastrowiu**

 …………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 01.06 |  |  |  |
| Środa | 03.06 |  |  |  |
| Czwartek | 04.06 |  |  |  |