**Witajcie!**

W związku z nowymi wytycznymi Ministra Edukacji Narodowej jesteśmy zobligowani do realizacji zdalnej podstawy programowej, dlatego zadania przeze mnie opracowane stają się obowiązkowe. Ustaliłem zasady tygodniowej aktywności i realizacji podstawy programowej w różnych formach.

Każdy uczeń musi wpisywać aktywności, które zrealizował w ciągu tygodnia np. ćwiczenia, gra, prezentacja, film o tematyce sportowej itp. do dziennika aktywności ucznia, który znajduje się poniżej. W każdym tygodniu będą nowe zadania i pomysły umieszczane na stronie szkoły. Najważniejsze jest to, aby w każdym dniu wykonać jedno zadanie. Kolejność jest dowolna. Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować, to znaczy: odpowiedni strój do ćwiczeń i krótka rozgrzewka przed zadaniami. W miarę możliwości przesyłajcie do mnie swoje dzienniki na e-mail [hoszon23@wp.pl](mailto:hoszon23@wp.pl) , tak abym wiedział, że coś robicie.

**Zadania dla klas I-III, IV, V, VI, VII, VII oraz zespołów, 8B i 7D.**

W tym tygodniu należy wykonać :

1. Dowolnych 15 ćwiczeń wymyślonych przez siebie w każdym dniu. Każde ćwiczenie wykonać po 10 powtórzeń lub w czasie 30 sekund.

2. Posprzątać po świętach swój pokój, lub pomóc w obowiązkach przy sprzątaniu.

3. Zagrać w grę [https://wordwall.net/pl/resource/938816/wychowanie-fizyczne/przyporz%c4%85dkuj-mistrza-do-dyscypliny-sp](https://wordwall.net/pl/resource/938816/wychowanie-fizyczne/przyporządkuj-mistrza-do-dyscypliny-sp) plus 15 ćwiczeń

Zadania dla klasy 7C

Wybrać i wykonać kilka ćwiczeń z poniższego zestawu.

**Ćwiczenia lokomocyjne**  
– pełzanie i chód na czworakach  
– przetaczanie wokół podłużnej osi ciała (z leżenia przodem, bokiem i tyłem )  
– siady proste z rękami na kolanach  
– siady proste podparte, siady klęczne i klęki  
– stawianie stóp w określonym miejscu  
– chody w przód na całych stopach z pomocą i samodzielnie  
– chody w przód na palcach z pomocą i samodzielnie  
– chody o bosych stopach po kamieniach lub macie korekcyjnej  
– chody w tył z pomocą i samodzielnie  
– chody w bok ( z pomocą), krok odstawno – dostawny  
– pokonywanie przeszkód (przejścia przez przeszkody ustawione w rzędzie).

**Ćwiczenia skoczne**  
– próba podskoku w górę w miejscu  
– próba przeskoku obunóż przez przeszkodę   
– zeskoki w dół z różnych wysokości (np. schody)  
– skoki obunóż na odległość, podskoki jednonóż  
– seryjne podskoki obunóż w przód  
– wieloskoki (z nogi na nogę)

**Ćwiczenia równoważne**  
– przejścia po linii, chody na palcach

**Ćwiczenia zwinnościowe**  
– z leżenia tyłem – skulenia  
– z przysiadu podpartego, umiejętność wykonania przetoczenia w tył na plecy z nogami ugiętymi.

**Ćwiczenia rzutne (duża i mała motoryka)**  
– nauka uchwytu bezpiecznego przedmiotu, piłki, poduszki itp.  
– próba wypchnięcia na odległość   
– wrzuty przedmiotem do pudła z góry w dół  
– wrzuty przedmiotem do pudełka (stopniowe zwiększanie odległości)  
– podnoszenie przedmiotów z podłoża

**Ćwiczenia koncentracji**  
– w siadzie na krześle skupienie uwagi przez 10 do 15 sekund na obrazie telewizyjnym  
– w siadzie na krześle skupienie uwagi z dłońmi położonymi na kolanach  
– te same ćwiczenia ze stopniowym wydłużaniem czasu skupienia uwagi na obrazie telewizyjnym  
– chody (poruszanie się) z poduszką na głowie  
– chód z poduszką położoną na grzbiecie wyciągniętej dłoni  
– próba podskoku z poduszką uniesioną na głowie

**Różne**  
– próba wyklaskiwania rytmu  
– samodzielne otwieranie drzwi,   
– ćwiczenia koordynacyjne tzw. „pajacyk” (na raz podskok do rozkroku z klaśnięciem dłońmi nad głową, na dwa – podskokiem nogi złączyć z ramionami w dół)  
– wykonywanie przysiadów, wznosów i opustów nóg z leżenia tyłem  
– biegi i chody w terenie po oznaczonej trasie (z opiekunem)  
– uczestnictwo w zabawach ruchowych ze śpiewem i tańcem

W następnym tygodniu kolejne zadania . Życzę powodzenia!