**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.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Weź mnie ze sobą** | | | | |
| **Instrukcja:** Przez 5 dni masz do wybrania jedną karteczkę. Wyrwij ją i wykonaj zadania na niej napisane z zachowaniem poprawności wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia możesz wykonywać przy ulubionej muzyce lub filmie, przed domem lub w lesie (z zachowaniem zalecanych zasad bezpieczeństwa) | | | | |
| * bieg z wysokim unoszeniem kolan – 10 sek. 3 razy * 10 przysiadów (zwróć uwagę by stopy nie odry-wały się od podłoża) * 10 brzuszków z klaśnięciem pod kolanami * 10 razy leżenie na brzuchu jedno-czesne unoszenie rąk i nóg, przy-trzymanie 3-5 sek. * wypij szklankę wody | * 3 razy po 10 sek. pajacyków * 5 razy przysiad z wyskokiem * 5 razy pompka * 3 razy po 10 sek. rowerek * zjedz surowe warzywo lub owoc   Całość powtórz 2-3 razy. | * dzień wolny od wf * dzień bez słody-czy * 2 razy pomoc mamie * 2 razy pomoc tacie * min. 10 minut pobyt na świe-żym powietrzu (z zachowaniem zalecanych zasad   bezpieczeństwa) | * bieg w miejscu – 10 sek. 3 razy * 10 razy 5 sek. deska * 10 razy 5 sek. krzesło * 10 razy po 10 sek. przekła-danie pod kolanami zabawki * wypij przez cały dzień min. 1 l wody   Całość powtórz  2-3 razy (bez picia wody 3 l) | * podpór przodem 10 sek. wyrzuty na przemian (rowerek) w tył * 10 sek. skłony do prawej nogi, do środka i do lewej nogi * 10 sek. 3 razy scyzoryk, mięśnie brzucha mocno napięte * 5 razy „koci grzbiet” * wypijamy szklankę soku (warzywnego lub owocowego)   Całość powtórz 2-3 razy. |

****

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**W SOSW W JASTROWIU**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 20.04 |  |  |  |
| Wtorek | 21.04 |  |  |  |
| Środa | 22.04 |  |  |  |
| Czwartek | 23.04 |  |  |  |
| Piątek | 24.04 |  |  |  |