**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.

Po tym trudnym dla nas wszystkich czasie, kiedy spotkamy się w szkole, przynosicie do mnie wszystkie dzienniki z podpisami rodzica lub opiekuna, za które otrzymujecie pochwały i oceny!

**Poniżej wyszczególnione zadania dla każdej klasy!**

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

W terminie od 30.03 do 05.04 trzeba:

1. **Kształtujemy prawidłową postawę ciała.**

Wykonaj ćwiczenia „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia dla początkujących” wraz z prowadzącą. Link poniżej:

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

2. **Poznajemy miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;**

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Napisz lub narysuj na osobnej kartce: jakie znasz w swojej okolicy miejsca, w których można uprawiać sport. Jeżeli chcesz, możesz napisać lub narysować jakie dyscypliny sportu można wykonywać w określonym miejscu np: Park - bieganie,

W następnym tygodniu kolejne zadania . Życzę powodzenia!

**3. Poznajemy zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.** Sprawdź, czy jesteś prawidłowo ubrany do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Jeżeli tak to wykonaj rozgrzewkę.

 Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

 Pobaw się w „Otwórz okno” i poćwicz. [https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%C4%87wiczenia)

 Po ćwiczeniach zapisz w karcie aktywności co dzisiaj robiłeś.

4. **Wykonujemy marszobieg w domu.**

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

 <https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Na pierwszej lekcji zaczniemy od 1 minutki. Biegniecie w miejscu przez minutę, następnie maszerujecie przez minutę. Całość powtarzamy dzisiaj 3 razy. Na kolejnych lekcjach wszystko robimy po 2 minutki.

**Tak jak w tamtym tygodniu, kolejność wykonania poszczególnych zadań jest dowolna. Pamiętajcie o zapisaniu waszych aktywności w dzienniku i dostarczeniu go do mnie, jak spotkamy się w szkole. W razie jakichś niejasności jestem dostępny pod numerem telefonu 507701800 lub** **hoszon23@wp.pl** **w czasie waszych lekcji.**

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**W SOSW W JASTROWIU**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 23.03. |  |  |  |
| Wtorek | 24.03 |  |  |  |
| Środa | 25.03 |  |  |  |
| Czwartek | 26.03 |  |  |  |
| Piątek | 27.03 |  |  |  |

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**W SOSW W JASTROWIU**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 30.03. |  |  |  |
| Wtorek | 31.03 |  |  |  |
| Środa | 01.04 |  |  |  |
| Czwartek | 02.04 |  |  |  |
| Piątek | 03.04 |  |  |  |

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**W SOSW W JASTROWIU**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 06.04 |  |  |  |
| Wtorek | 07.04 |  |  |  |
| Środa | 08.04 |  |  |  |
| Czwartek | 09.04 |  |  |  |
| Piątek | 10.04 |  |  |  |