**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!

W terminie od 30.03 do 05.04 trzeba:

 **Klasa VII, VIII**

1. **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.

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

**3**. **Pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. Co symbolizują flaga i znicz olimpijski? link do informacji** :

[**https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpvIs&t=24s**](https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpvIs&t=24s)

**4. Posprzątaj swój pokój lub pomóż w obowiązkach domowych.**

**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 |  |  |  |