**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 7C**

**Zadania dla klasy 7C.**

W terminie od 30.03 do 05.04 w miarę możliwości wykonać codziennie kilka ćwiczeń z 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

**Poniżej karta aktywności ucznia!**

**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 |  |  |  |