**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 do wykonania od 6.06 do 8.04**

Zadania dla klasy I-III, IV, 8B, 7D

1. Wykonaj ćwiczenia gimnastyczne wg załączonego filmu

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

2. Spróbuj wykonać ćwiczenia ze zrobioną przez siebie własną drabinką koordynacyjną wg załączonego filmu <https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPy70> lub wymyśl własne ćwiczenia z wykorzystaniem drabinki.

3. Zagraj w grę <https://wordwall.net/pl/resource/1122210/wychowanie-fizyczne>

**Klasa V, VI**

1. Zagraj w grę ruchową [https://wordwall.net/pl/resource/901664/wychowanie-fizyczne/%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/901664/wychowanie-fizyczne/ćwiczenia)

2. Posprzątaj swój pokój lub pomóż w obowiązkach domowych.

**Klasa VII, VIII**

1. Rozwiąż test o tematyce sportowej i podziel się wynikiem ze swoim nauczycielem wf <https://wordwall.net/pl/resource/949932/wychowanie-fizyczne/quiz-wiedzy-o-sporcie>

2. Zagraj w grę ruchową [https://wordwall.net/pl/resource/901664/wychowanie-fizyczne/%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/901664/wychowanie-fizyczne/ćwiczenia)

3. Posprzątaj swój pokój lub pomóż w obowiązkach domowych.

**Klasa 7 C**

Wykonaj 6 ćwiczeń z zaproponowanego poniżej 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

Pamiętaj, wszystkie zadania muszą być zrealizowane do środy, ponieważ czwartek i piątek macie już wolny. Nie zapomnijcie o przesłaniu dzienników lub zdjęć na mój email [hoszon23@wp.pl](mailto:hoszon23@wp.pl)

**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 |  |  |  |