

W-f zdalny, czwarty tydzień- klasa 6ab,7abc, 8ab

Witam was serdecznie drodzy uczniowie. Nadal musimy pracować zdalnie. Oto nasze propozycje dla was na tydzień: 16 – 20.11.2020.

Drodzy uczniowie!

Wytyczne do pracy z w-f na cały tydzień macie na stronie naszej szkoły, ale jeden raz w tygodniu będziemy się spotykać na Skype. Nauczyciele wam wyślą linki na dziennik elektroniczny. Do zobaczenia ☺

Temat 1:

Aktywność fizyczna w czasie pandemii.

Proponuję wam obejrzenie prezentacji. Link niżej.

[file:///C:/Users/User/Downloads/1.%20aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20w%20czasie%20pandemii%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/1.%20aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20w%20czasie%20pandemii%20(4).pdf)

Zadanie:

- *Zaproś rodziców/opiekunów do obejrzenia prezentacji.*
- *Przeczytaj kilka razy PODSUMOWANIE i porozmawiaj z rodzicami/opiekunami na temat tego, co możesz zrobić aby skutecznie chronić siebie i bliskich przed koronawirusem.*
- *Odpowiedz sobie na pytanie: czy w czasie pandemii jesteś zwolniony z aktywności fizycznej?*

Proszę zapoznać się z zasadami bezpiecznych ćwiczeń w domu.

1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się.
2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub boso, nigdy w samych skarpetach.
3. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach, przerywamy dane ćwiczenie.
4. Ćwiczymy zawsze we własnym tempie.
5. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń.
6. Podjmuj aktywność fizyczną w obecności rodzica/opiekuna . Rodzic/prawny opiekun bierze odpowiedzialność za zdrowie i życie dziecka podczas nauczania online!

Przesyłam ci filmiki instruktażowe, które pomogą ci we właściwym wykonaniu ćwiczeń:

Temat 2:

Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji stojącej.

https://www.youtube.com/watch?v=p9m3zcmYi6Q&list=PLgCk8jZXgOiaicN_kZkdPDjgz0Ve0pdpl

Zadanie:

- Zaproś do ćwiczeń mamę lub tatę, są łatwe, miłe i przyjemne. 😊 😊

Temat 3:

ABC gry w bramce - PN.

<https://www.youtube.com/watch?v=bKTLyAT47Tk&list=RDCMUCz8TINpLvoQIZMIUHxHQClg&index=8>

Zadanie:

- Obejrzyj film instruktażowy (link wyżej)

- Po obejrzeniu filmiku, w wolnym czasie, na własnym podwórku z udziałem rodziców pobaw się piłką, wykorzystując instrukcje przekazane przez Andrzeja Dawidziuka –trenera bramkarzy reprezentacji Polski.

- Zachęcam dziewczęta 😊

Temat 4:

Pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych kształtujących.

W utrwaleniu podstawowych pozycji do ćwiczeń pomoże ci film instruktażowy, do obejrzenia którego zapraszam. Link niżej

<https://www.youtube.com/watch?v=IxT94duTgmY&fbclid=IwAR3C6PCgLP6FJsOFGy8DyW22Y9giwhVlnM4v79kNvDNT9QncqIDblUcnLRU>

Zadanie:

Zaprezentuj rodzicom zapamiętane przez siebie pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych używając ich właściwych nazw. Poznałeś 25 pozycji wyjściowych. Sprawdź ile udało ci się zapamiętać i właściwie nazwać.

PAMIĘTAJ!!!!!!!

- Każdy ruch jest dobry: spacer, marsz, gra w piłkę, skakanka, jazda na rowerze, chodzenie po schodach.
- Siedzenie przed komputerem ogranicz do niezbędnego minimum.
- Ćwicz w domu tylko w obecności rodzica lub opiekuna prawnego.
- Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!!!!!!!