

- Zdalne nauczanie, klasa 4ab i 5a

Tydzień czwarty: 16.11.- 20.11.2020

WITAM!!!!!!!!!!!!

**Drodzy uczniowie!!**

Wytyczne do pracy z w-f macie na cały tydzień na stronie naszej szkoły ale jeden raz w tygodniu będziemy się spotykać na Skype zgodnie z planem lekcji. Link do zajęć każdy nauczyciel wam prześle na dziennik elektroniczny. Do zobaczenia na Skype 😊

Temat 1:

**Co należy wiedzieć i do czego się stosować - Bajka o COVID 19.**

Przesyłam ci link niżej.

[https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF\\_ZZgg](https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg)

Zadanie:

Zaproś rodziców i wspólnie obejrzyjcie bajkę aby dokładnie zapamiętać zasady obowiązujące w czasie pandemii.

**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. Ćwiczmy 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](https://www.youtube.com/watch?v=p9m3zcmYi6Q&list=PLgCk8jZXgOiaicN_kZkdPDjgz0Ve0pdpl)

Zadanie:

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

Temat 3:

### **Nauka prawidłowej postawy bramkarskiej - PN.**

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

Zadanie:

- Obejrzyj film instruktorzowy (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 instruktorzowy, do obejrzenia którego zapraszam. Link niżej

[https://www.youtube.com/watch?v=IxT94duTgmY&fbclid=IwAR3C6PCgLP6FJsOFGy8Dy\\_w22Y9giwhVlnM4v79kNvDNT9QncqIDblUcnLRU](https://www.youtube.com/watch?v=IxT94duTgmY&fbclid=IwAR3C6PCgLP6FJsOFGy8Dy_w22Y9giwhVlnM4v79kNvDNT9QncqIDblUcnLRU)

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!!!!!!!

