

## W-f klasa 3a- zdalne nauczanie –tydzień: 7.12-11.12

Witam was serdecznie i przypominam, że w każdy poniedziałek spotykamy się na w-f na Skype o godz. 11.50 😊

7.12 poniedziałek

Temat 1: **Bajka koordynacyjna „Kura na zakupach”.**

Po raz drugi zajęcia ruchowe zamienimy w bajkę. Ja czytam , a wy naśladujecie ruchy bohaterów. Będzie super!!!! Obiecuję 😊

9.12 środa

Temat 2: **Pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=IxT94duTgmY&fbclid=IwAR3C6PCgLP6FJsOFGy8Dyw22Y9giwhVlnM4v79kNvDNT9QncqIDblUcnLRU>

Zadanie:

- Obejrzyj dokładnie 2 razy prezentowane pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- 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. Jeśli zapamiętałeś tylko kilka , nie przejmuj się. 😊

11.12 piątek

Temat 3: **Utrwalamy poznane pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.**

Poznałeś pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych. Pora aby sprawdzić ile ich zapamiętałeś/ zapamiętałaś. Swoją wiedzę i umiejętności sprawdzisz wykorzystując ruletkę. Link niżej.

<https://wordwall.net/pl/resource/6789414/pozycje-wyj%C5%9bciowe>

Zakręć kołem, następnie spróbuj wykonać wylosowaną pozycję. Gdyby jakaś nazwa sprawiła ci trudność- możesz wrócić do linku z dnia wczorajszego.

**Zadanie dla ciebie:**

- Zaprezentuj rodzicom jakie pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych zapamiętałeś/zapamiętałaś.

**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!!!!!!!