

**W-F klasa 3a-zdalny w-f- tydzień: 14.12-18.12.**

*Przypominam ci , że w każdy poniedziałek spotykamy się na w-f na Skype o godz. 11.50 ☺. PAMIĘTAJ!!!!*

**- List od Świętego Mikołaja do uczniów klasy 3a (przeczytaj!- Jest to zadanie dla ciebie na cały tydzień ☺)**

Daleko w mroźnej Laponii na fotelu wygodnym siedzi święty Mikołaj.

Jest w nastroju pogodnym, bo spakował prezenty i aż w oczach się mieni - pudełko na pudełeczku. Do nieba prawie - od ziemi!!! Woreczki przy woreczkach stąd aż do skraju lasu.

Wszystko skrzaty spakują do sań. Jest trochę czasu, więc Mikołaj wziął pióro i do dzieci list pisze...

**Moi Drodzy! W swych listach prosicie o słodycze.**

**Spełniłem Wasze prośby, ale sam mam też wielką.**

**Jeśli wciąż nie umiecie oprzeć się pysznym cukierkom i nic nie jest Wam w stanie zastąpić czekolady...**

**Proponuję umowę – dla zdrowia! Nie ma rady:**

- 3 przysiady (lub więcej) za każdego cukierka;
- pajacyki (sztuk 8) za zjedzenie wafelka;
- galaretki lub żelki - przez skakankę przeskoki;
- za batonik – wymachy (wybór bardzo szeroki);
- czekoladę „odkupisz” gdy zrobisz 10 brzusków...

**...i dalej Mikołaj pisał do małych łakomczuszków:**

- za rogalik – krążenia (najlepiej biodrami);
- kilka skłonów za paczkę z cienkimi andrutami;

- za knoppersa – rowerek;
- deska za tiki-taki;
- spacer w lesie lub parku, za wszelakie lizaki;
- truchcik w miejscu za ciastka (od biszkoptów po ptysie);
- trochę zumby lub tańca, gdy Cię skuszą „Lubisie”

... Wszystko po to byś kiedyś miał całkiem fajny brzusek i nie musiał go chować pod brodą – jak ja muszę.

**Święty Mikołaj 😊**

- Oprócz ćwiczeń za łakomstwo proponuję ci na ten tydzień zabawę z **“Magicznym pudełkiem”**, link niżej:

<https://wordwall.net/pl/resource/1121591/wychowanie-fizyczne/lekcja-wf-2->

Klikaj kolejno wszystkie pudełka, aby je otworzyć i wyświetlić ich zawartość. Pudełek masz 10. Każde pudełko to propozycja ćwiczeń dla ciebie i ilość proponowanych powtórzeń. Każdego dnia możesz otwierać pudełka w innej kolejności. Gdyby któreś ćwiczenie sprawiło ci trudność – pomiń je.

### **PAMIĘTAJ!!!!**

- Ćwicz w obecności rodzica.
- Zadbaj o bezpieczne miejsce i strój sportowy.
- Zaproś rodziców, rodzeństwo do zabawy.
- Każdy ruch jest dobry, zwłaszcza ten na świeżym powietrzu.
- Uczniowie, którzy do tej pory nie wykazali się aktywnością w domu proszeni są o wysłanie do nauczyciela informacji, zdjęć lub krótkich filmików ze swej aktywności na adres e mailowy: [aniastepien8@o2.pl](mailto:aniastepien8@o2.pl) lub na Messengera.

Miłej i bezpiecznej zabawy 😊

