

Zdalne nauczanie- wychowanie fizyczne tydzień 13 klasa 3a

Zbliża się koniec roku szkolnego. Może warto wybrać się na wycieczkę rowerową?

Bądź z przygodą za pan brat, na rowerze zwiedzaj świat. Niech cie koła dwa poniosą. Prośba zatem będzie taka : jedź po rowerowych szlakach



Wycieczkę rowerową możesz dodatkowo uatrakcyjnić poprzez punkty kontrolne. Nie dość, że wyprawa będzie wzbogacona, to jeszcze niezapomniane wrażenia pozostaną na długo w pamięci. Zaproś mamę, tatę, brata, siostrę, a może babcia lub dziadek z tobą pojedzie.

Zatem... ..HEJ PRZYGODO!

Na taką wycieczkę warto przeznaczyć minimum 2 godziny A jeśli się uda – to możesz zorganizować ją nawet na kilka godzin.

Najważniejsze to:

- Dobra organizacja
- Bezpieczeństwo

Pamiętaj!

Koniecznie przypomnij SOBIE:

- Zasady ruchu drogowego
- Zasady zachowania
- Sprawdź sprzęt CZYLI ROWER
- Pamiętaj o kasku na głowie
- Odpowiedni ubiór jest bardzo ważny w tym kamizelka odblaskowa



Dobrej i bezpiecznej zabawy!

NAJWAŻNIEJSZE JEST BEZPIECZEŃSTWO!

Miejsce: parki, las, pobliska okolica

Dla dla tych , którzy nie mogą wybrać się na wycieczkę.

Pierwszy punkt kontrolny – przejście po linii.

Przechodź z zamkniętymi oczami po kamyczkach ułożonych na ziemi w linii prostej, o długości 20 stóp.

Bezbłędne przejście = 10 pkt . Za zejście z trasy odejmij sobie 2 pkt

Drugi punkt kontrolny – rzuty do celu.



Oddaj 5 rzutów PIŁKĄ do wyznaczonego punktu, znajdującego się w odległości około 5 m / może to być pień drzewa/

Wykonanie bezbłędne = 10 pkt

Za każdy nietrafiony rzut odlicza się 2 pkt

Trzeci punkt kontrolny – zagadki

ZAGADKI

1 „*Idą dwa miesiące, słoneczne gorące! W pierwszym lipy zakwitną, w drugim – sierpy zgrzytną*”.

2 „*Słońce przygrzewa, zboże dojrzewa, lipa pokryta kwiatem – kiedy to bywa?*”

3 „Jedziemy na wakacje, bo już zakwitły....”

4 „Chodzi po świecie, z domkiem na grzbiecie..”

5. „Muszy zajadły wróg, ma aż osiem nóg! Rozpina po kątach sieci – Czatuje – czy mucha wleci.”

6 „Rośnie pod płótem na straży, choć zimne – to cię oparzy!”

7 „W ogródku pachnącym, tuż przy samej dróżce – zakwitło dziś słońko na zielonej nóżce!”

8 „Powiedz, gdzie można zdobyć – Gąskę, co nie gęga wcale, kurkę, która się nie rusza i zajączki w kapeluszach?”

9 „Nie liść – a na łące i zielony. Nie zegar – a cyka jak szalony! Nie w stajni – skacze wolny! Już wiemy – to....”

10 „Kłapouch z rodzinką, mieszka w klatce. Sałatę i marchewkę zjada na śniadanie.”

Rozwiązania zagadek możesz przesłać na moja pocztę [beatakajdy@interia .pl](mailto:beatakajdy@interia.pl)

Bezbłędne wykonane zadanie =10 pkt

Za każdy błąd odlicza się 1 pkt

Czwarty punkt kontrolny – ODBIJ PIŁKĘ



ODBIJ piłkę po kole (bądź w linii prostej w jedną stronę i z powrotem, w zależności od terenu –) przynajmniej 10 razy

Za każdy upadek odejmij 1pkt

Dobrej zabawy. Pozdrawiam beatakajdy@interia.pl