

## Wychowanie fizyczne klasa II- dziewiąty tydzień zdalnego nauczania

18-22.05.2020

**Tutaj wasze kochane wuefistki 😊😊. Na ten tydzień mamy dla was zadania super łatwe i przyjemne.**

Wasze zadanie na ten tydzień będzie polegało na dowolnej aktywności ruchowej i **zapisywaniu własną ręką na kartce** co w danym dniu robiliście. A w piątek lub w sobotę należy zrobić z pomocą rodzica zdjęcie tej kartki i wysłać do nas.

Przykład takiej notatki ( dni, kiedy w planie lekcji macie wf):

*18.05 Grałam w piłkę nożną z bratem i skakałam na trampolinie.*

*20.05 Byłam na długim spacerze z mamą i tatą oraz skakałam na skakance.*

*22.05 Wykonywałam ćwiczenia gimnastyczne, np. z filmikiem z you tube i jeździłam na rowerze.*

*Zosia Nowak kl. IIa*

Pamiętajcie, że to tylko przykład! Wasze mogą być inne, lepsze, ciekawsze.

A oto przykłady różnych aktywności:

- jazda na rowerze
- skakanka, trampolina,
- gra w piłkę (nożną, siatkową, koszową),
- odbijanie piłki o ścianę, kozłowanie, rzuty do celu,
- biegi, marsze, spacerzy,
- ćwiczenia gimnastyczne w mieszkaniu i na świeżym powietrzu,
- jazda na rolkach,

- wchodzenie i schodzenie po schodach,
- zabawy ruchowe: bieżne, skoczne, rzutne,
  
- chodzenie z kijkami nordic walking ( z rodzicami),
- własnoręcznie wykonane tory przeszkód.

**Zaproście do aktywności ruchowej rodziców. Mile widziane zdjęcia z rodzicami.**

**Zdjęcia lub filmiki przysyłajcie:**

Klasa IIa do p. Ani: [aniastepien8@o2.pl](mailto:aniastepien8@o2.pl)

Klasa IIb do p. Bożenki: [bozenastachurkainteria.eu](mailto:bozenastachurkainteria.eu)