Klasa Vb

30.04.2020 – czwartek

Gry i zabawy ruchowe
Temat; Kształtowanie cech motorycznych poprzez gry, zabawy oraz rekreacyjne formy ruchu

kompetencje; uczeń rozumie i stosuje potrzebę wysiłku fizycznego dla rozwoju organizmu
uczeń potrafi samodzielnie lub w grupie zorganizować i przeprowadzić grę, zabawę,
uczeń potrafi samodzielnie kontrolować wysiłek własnego organizmu – pomiar tętna

Zadanie do wykonania; W związku z możliwością wyjścia z domu w celach rekreacyjnych , w obecności osoby dorosłej /nie masz jeszcze 13 lat / przez pięć kolejnych dni /również w weekend majowy/ korzystając z roweru, hulajnogi, rolek, wrotek itp. sprzętu przez co najmniej 30-40 min wykonaj intensywną wycieczkę, rajd, trening wysiłkowy. Sposobem zapamiętanym z lekcji zmierz swoje tętno przed i po wysiłku. Zanotuj w tabeli/dzienniczku z poprzedniej lekcji datę , godzinę oraz wyniki badanego tętna , w miarę możliwości zrób i zachowaj zdjęcie

Zaproś do wspólnego wysiłku rodziców,dziadków. Pamiętaj o kasku i zasadach ruchu drogowego.

Uwaga. We wtorek otrzymacie do rozwiązania test z zadanego wcześniej materiału z siatkówki. Proszę śledzić stronę SP2 – zadania do wykonania . Na wykonanie i odesłanie testu będą 24 godziny.

05.05.2020 – wtorek

Gry i zabawy ruchowe
Temat; Organizujemy samodzielnie wybraną formę aktywności, turniej lub mecz.

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie lub w grupie zorganizować i przeprowadzić grę, zabawę,
uczeń zna i stosuję rozgrzewkę przed wysiłkiem fizycznym
uczeń zna zasady i przepisy danej gry lub potrafi je znaleźć i dostosować do poziomu

Zadanie do wykonania; W związku z możliwością korzystania od 4maja z boisk, bieżni, parków, orlików itp. w celach rekreacyjnych , **po konsultacji z rodzicami,** skontaktuj się z kolegami z klasy i umów się w dowolnym czasie przez trzy kolejne dni na 1godzinne zajęcia ruchowe. Korzystając z boiska osiedlowego, szkolnego, osir, lasu , łąki lub każdego innego, zorganizuj trening, mecz, sparing lub zabawę poprzedzoną rozgrzewką . Pomysł i realizacja należy do ciebie – robisz to dla siebie nie dla oceny. Wykorzystaj rodzica/opiekuna w roli sędziego.
Pamiętaj na zewnątrz możesz wyjść wyłącznie w obecności osoby dorosłej /nie masz jeszcze 13 lat / a w trakcie zajęć/zabawy na boisku czy innym terenie **może przebywać łącznie wraz z rodzicami/opiekunami maksymalnie 6 osób. W trakcie zajęć nie musisz nosić maseczki jednak w czasie drogi TAK.**
Zapisz w dzienniczku aktywności datę i czas oraz kolegów z którymi trenowałeś.

JACEK KISIEL

pamiętaj o ruchu i ćwiczeniach w ciągu całego dnia , nie tylko podczas zdalnych lekcji