Klasa VIb / VId

15.06.2020 – poniedziałek :
Mini siatkówka
1.Temat; Doskonalenie elementów techniki w grze.
Zadanie do wykonania: Umów się z kolegami z klasy i wykorzystując boisko szkolne, osiedlowe, park, osir lub inne rozegraj mecz /co najmniej 3 sety w dwójkach lub trójkach/ stosując zasady i przepisy gry poznane na lekcjach
2.Temat: Kształtowanie wytrzymałości biegowej.
Zadanie do wykonania: W dowolnym terenie bezpiecznym, samodzielnie lub z rodzicem wykonaj bieg ciągły nie mniej niż 20 min. Jeśli zrobisz sobie przerwę w trakcie to po wznowieniu dołóż sobie 2min biegu itd....

19.06.2020 - piątek
1.Mini koszykówka
Temat; Doskonalenie elementów techniki w grze.
Zadanie do wykonania: Umów się z kolegami z klasy i wykorzystując boisko szkolne, osiedlowe, park, osir lub inne rozegraj mecz / co najmniej 4x10 min, może być gra na jeden kosz/ stosując zasady i przepisy gry poznane na lekcjach
2.Temat: Doskonalenie umiejętności orientacji w terenie
Zadanie do wykonania: W dowolnym terenie bezpiecznym zorganizuj z kolegami grę terenową. Podzielcie się na dwa zespoły, pierwszy zespół przygotowuje trasę i sporządza prowizoryczną mapę lub wykonuje oznaczenia trasy kredą, patykami, wstążkami itp... Drugi zespół korzystając z mapy lub pozostawionych znaków stara się przejść oznaczoną trasę. Zabawę można wzbogacić o zadania do wykonania lub odnalezienie ukrytych przedmiotów. W kolejnej zabawie odwróćcie role zespołów. W razie problemów zapytajcie rodziców , oni na pewną znają taką zabawę lub jej odmiany.

22.06.2020 – poniedziałek
Mini piłka nożna
1.Temat ; Doskonalenie elementów techniki w grze.
Zadanie do wykonania: Umów się z kolegami z klasy i wykorzystując boisko szkolne, osiedlowe, park, osir lub inne rozegraj mecz / co najmniej 2x30 min/ stosując zasady i przepisy gry poznane na lekcjach
2.Temat: Doskonalenie umiejętności jazdy rowerem i orientacji w terenie
Zadanie do wykonania: Korzystając z ogólnie dostępnych aplikacji / Yanosik, Mapy Google, Endo.../ zaplanuj wycieczkę rowerową o długości pow10km, zapisz trasę. Zaproś rodziców, rodzeństwo czy kolegów i korzystając z aplikacji ruszcie w drogę. Poznaj inne funkcje nawigacji np. wyszukiwanie sklepów, bankomatu itp

26.06.2020 – piatek
Temat: Gry i zabawy komputerowe
Zadanie do wykonania: Dobrnęliśmy do końca roku szkolnego. Z tej okazji umów się z kolegami, znajomymi i zagraj rundkę w jakąkolwiek grę on line. Kategorycznie omijamy gry z elementami przemocy, brutalności i wulgarności. Ogranicz czas gry do 2-3 godzin , potem wyjdź na powietrze i …....wybór należy do ciebie. Miłej zabawy

Udanych wakacji i szczęśliwego powrotu do szkoły we wrześniu

JACEK KISIEL