

Wf kl 4-8 18.05 – 22.05.

Witajcie!

Kl 4-6

Zadanie 1 – zapoznajemy się z tematem

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – Poznajemy zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w górach i nad wodą

- w górach chodzimy po wyznaczonych szlakach turystycznych
- w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki
- w czasie burzy trzeba jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych
- zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie
- korzystamy z akwenów wodnych na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska
- bezwzględnie stosować się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska
- nie przeceniamy swoich umiejętności pływackich

Zapraszam do oglądnięcia filmików

<https://youtu.be/QJRyLdDJaqw>

<https://youtu.be/7XM0Q60lye4>

<https://youtu.be/iy2B0WTxTO8>

Zadanie 2

Ćwiczenia koordynacji ruchowej

ćwiczymy razem z prowadzącym 2 razy w tygodniu

https://youtu.be/mx_y4F-pmLc

ćwiczymy razem z prowadzącą 2 razy w tygodniu

Zadanie 3 Doskonalenie kozłowania piłki p i l ręką

<https://youtu.be/tYnWpc4yDbU>

Zadanie 4

Poznajemy idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego

poniżej znajduje się link proszę się zapoznać z tematem

<https://youtu.be/DjW10fFpvIs>

<https://youtu.be/DgZCGbdxRuE>

W tym tygodniu uczniowie którzy pięknie współpracowali do tej pory nie odsyłają zdjęć. Natomiast pozostali uczniowie a jest ich kilka którzy nie nawiązali współpracy przypominam o wysłaniu raz w tygodniu zdjęć jak ćwiczycie. Proszę o mobilizację i czekam na wiadomości od Was.

Wiadomości przesyłamy na adres joanna.grzesiak1@o2.pl lub na messenger.

Pozdrawiam i życzę aktywnych dni.

kl 7-8

Zadanie 1

EDUKACJA ZDROWOTNA – Wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania m. in;

- codzienne mycie szczególnie miejsc intymnych
- noszenie odzieży oddychającej np. bawełny
- używanie odpowiednich kosmetyków
- częsta zmiana odzieży osobistej

zapraszam do obejrzenia filmiku

<https://youtu.be/3HjgI02oAPQ>

Zadanie 2

Ćwiczenia koordynacji ruchowej

ćwiczymy razem z prowadzącym 2 razy w tygodniu

https://youtu.be/mx_y4F-pmLc

Zadanie 3

Doskonalenie kozłowania piłki P, L ręką

ćwiczymy razem z prowadzącym 2 razy w tygodniu

<https://youtu.be/tYnWpc4yDbU>

Zadanie 4

Zapoznajemy się z pojęciem; idei olimpijskiej, paraolimpijskiej i olimpiad specjalnych – link do informacji

<https://youtu.be/DjW10fFpvIs>

<https://youtu.be/DgZCGbdxRuE>

W tym tygodniu uczniowie którzy pięknie współpracowali do tej pory nie odsyłają zdjęć.

Natomiast pozostali uczniowie a jest ich kilka którzy nie nawiązali współpracy przypominam o wysłaniu raz w tygodniu zdjęć jak ćwiczycie. Proszę o mobilizację i czekam na wiadomości od Was.

Wiadomości przesyłamy na adres joanna.grzesiak1@o2.pl lub na messenger.

Pozdrawiam i życzę aktywnych dni.