

Witam serdecznie.

Przesyłam Wam zadania z wychowania fizycznego do wykonania w okresie nauki w domu

ZADANIE 1

Zestaw 10 prostych ćwiczeń z gimnastyki ogólnorozwojowej dla wszystkich uczniów. Poniższe ćwiczenia proszę wykonywać każdego dnia. Po wznowieniu zajęć na terenie szkoły każdy uczeń samodzielnie wykona 5 wybranych z zestawu ćwiczeń na ocenę.

1. Wykonaj 30 sekund do 1 minuty swobodnego biegu w miejscu tempem truchtu.
2. Krążenie ramion w przód i w tył oburącz-wykonaj 20 X
3. Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem-wykonaj 10 X
4. Skręty tułowia-wykonaj po 10 X na stronę
5. Wykonaj 10 pajacyków
6. Krążenie bioder-wykonaj 10 X w każdą stronę
7. Biegnij w miejscu dotykając piętami pośladków w miejscu przez 20 sek
8. Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem-wykonaj 10 X
9. Wykonaj 10 głębokich skłonów
10. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan-wykonaj przez 20 sek

ZADANIE 2

Wykonaj pięciu rysunków (każdy na odrębnej kartce) wybranych przez siebie dyscyplin sportowych, które są w programie igrzysk olimpijskich.

Technika dowolna - kredki, farbki, wydzieranka itp.

Każda praca będzie oceniona, najlepsze trafią na wystawę po wznowieniu zajęć na terenie szkoły.

ZADANIE 3

Przygotuj pisemną lub ustną wypowiedź na temat zasad zdrowego odżywiania się. Po powrocie do szkoły każdy uczeń zaprezentuje swoje poglądy które również będą ocenione.

Do szybkiego zobaczenia-dbajcie o siebie-pozdrawiam-Jerzy Marosz