

## Wychowanie fizyczne

Zachęcam wszystkich do podejmowania aktywności fizycznej w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania szkół i placówek oświatowych w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID- 19.

Aktywność ruchowa powinna być podejmowana indywidualnie bądź w grupie składającej się jedynie z osób, z którymi jesteśmy w stałym bliskim kontakcie- rodzeństwo, rodzice, współlokatorzy. Podczas wszelkiego rodzaju aktywności poza miejscem zamieszkania unikamy jakiegokolwiek bezpośredniego kontaktu z innymi osobami oraz gromadzenia w grupach np. mecz na boisku.

## Wytyczne do kontaktu

Wykonane zadania proszę przysyłać na adres email [stafisz.krzysztof@gmail.com](mailto:stafisz.krzysztof@gmail.com) według wskazanego poniżej wzoru:

Tytuł wiadomości: Klasa..., Zadanie..., nr ... (w dzienniku); Imię Nazwisko

Treść: musi zawierać powtórzenie tych informacji czyli: imię; nazwisko; klasa; numer w dzienniku; numer zadania; opcjonalnie- treść wiadomości do nauczyciela.

**Zadania przesyłamy w formie załącznika** sformatowane zgodnie z wytycznymi umieszczonymi w zadaniu.

**W celu łatwiejszego filtrowania wiadomości proszę bezwzględnie trzymać się podanych wytycznych. W miejscu „kropek” (...) wpisywać numer klasy oraz zadania przy użyciu cyfr arabskich tj. 0-9, w przeciwnym wypadku może dojść do pominięcia przeze mnie takiej wiadomości i wystawienie oceny niedostatecznej za brak zadania.**

W Internecie znajdują się darmowe aplikacje służące do tworzenia i edytowania dokumentów oraz prezentacji. W razie nie posiadania pakietu Microsoft Office polecam skorzystać z narzędzi Google: <https://www.google.pl/intl/pl/docs/about/> lub Openoffice: <https://www.openoffice.org/pl/>

W razie problemów proszę o kontakt na podany powyżej adres email [stafisz.krzysztof@gmail.com](mailto:stafisz.krzysztof@gmail.com) w celu konsultacji.

## Zadania do wykonania na Ocenę

### Klasa V oraz VI

- Zadanie 1
  - termin: do 27.03.2020r do godziny 23:59
  - format: zdjęcie/ skan w jednym z formatów: JPG, JPEG , PDF, PNG

**Odrecznie** napisana rozgrzewka zgodnie ze wszystkimi zasadami obowiązującymi podczas pisania rozgrzewki na lekcje wychowania fizycznego. Do napisania rozgrzewki zobowiązani są wszyscy niezależnie od tego czy podczas lekcji wychowania fizycznego przedstawiali oni już swoje rozgrzewki.

- minimum 10 ćwiczeń

- kolejność ćwiczeń od pozycji wysokich do niskich

- format ćwiczenia: pozycja, ćwiczenie, kierunek, ilość powtórzeń. ( np. Stojąc, nogi na szerokość ramion, ręce w górze, skłony tułowia w przód, 10 razy)

- Zadanie 2
  - termin: 31.03.2020r. do godziny 23:59
  - format: prezentacja multimedialna w jednym z formatów: pptx, ppt, pptm, odp, PDF

Prezentacja podtytułem: To mi się podoba- aktywność ruchowa

Prezentacja ma dotyczyć wybranej gry, zabawy lub sportu, Skąd się wywodzi, jak przebiega, oraz zasady. W przypadku rozbudowanych zasad należy je streścić do podstawowych reguł. W prezentacji należy zawrzeć grafiki, zdjęcia ułatwiające poznanie i zrozumienie przedstawionej formy aktywności. **W pracy nie przedstawiamy Piłki nożnej. W**

## Klasa VII oraz VIII

- Zadanie 1
  - termin: do 27.03.2020r do godziny 23:59
  - format: zdjęcie/skan w jednym z formatów: JPG, JPEG , PDF, PNG

**Od ręcznie** napisana rozgrzewka zgodnie ze wszystkimi zasadami obowiązującymi podczas pisania rozgrzewki na lekcje wychowania fizycznego. Do napisania rozgrzewki zobowiązani są wszyscy niezależnie od tego czy podczas lekcji wychowania fizycznego przedstawiali oni już swoje rozgrzewki.

- minimum 10 ćwiczeń

- kolejność ćwiczeń od pozycji wysokich do niskich

- format ćwiczenia: pozycja, ćwiczenie, kierunek, ilość powtórzeń. ( np. Stojąc, nogi na szerokość ramion, ręce w górze, skłony tułowia w przód, 10 razy)

- Zadanie 2
  - termin: 31.03.2020r. do godziny 23:59
  - format: prezentacja multimedialna w jednym z formatów: pptx, ppt, pptm, odp, PDF

Prezentacja podtytułem: Lubię i podziwiam.

Prezentacja ma dotyczyć wybranej osoby ze świata sportu. Czym się zajmuje, skąd się wywodzi, podstawowy opis sportu z którym ona jest związana, streszczenie podstawowych reguły, oraz wszelkie informacje które są ciekawe bądź istotne do poznania. W prezentacji należy zawrzeć grafiki, zdjęcia ułatwiające poznanie i zrozumienie przedstawionej formy aktywności oraz umożliwiające poznanie prezentowanej postaci. **W pracy nie przedstawiamy osób związanych z Piłką nożną.**