

Nauka zdalna WF – 30.03 do 03.04

Moi drodzy w tym tygodniu proponuję wam takie lekcje z wychowania fizycznego.

**1. Abecadło gimnastyczne** - jako forma codziennej rozgrzewki lub ćwiczeń śródlekcyjnych.

*W załączniku tej wiadomości każdy uczeń dostanie grafikę z ćwiczeniem do każdej litery alfabetu, Pamiętaj! jeśli jakieś ćwiczenie jest za trudne dla Ciebie, wykaż się inwencją twórczą i wykonaj inne które nie jest zawarte w tym zestawie.*

**2. Odżywiaj się zdrowo** – obejrzyj prezentację na temat zdrowego odżywiania, którą również każdy dostanie w załączniku.

**3. Zdrowe śniadanie** – obejrzyj poniższe filmy edukacyjne i przygotuj wg. własnego pomysłu zdrowe śniadanie.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

<https://www.youtube.com/watch?v=FhAtnBsJzFM>

*Przed spalaszowaniem tego pysznego posiłku zrób zdjęcie i wyślij je poprzez pocztę dziennika lub komunikator Messenger.*

**4. Gra planszowa „Trzymaj Formę w domu”** – gra polega na wykonywaniu ćwiczeń fizycznych.

*Grę można wydrukować i zagrać razem z rodzeństwem , rodzicami. Do gry jest potrzebna 1 kostka i coś co będzie oznaczać danego zawodnika np. można wykorzystać pionki, figury do gry w szachy lub coś innego.*

*Zasady gry – najważniejsza to: kto pierwszy na mecie ten wygrywa, kto „odpuści” wykonanie ćwiczenia, rzuca dodatkowo kostką i cofa się o tyle pól ile na niej wypadnie.*

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Grafika „Abecadło gimnastyczne”
2. Prezentacja ‘Odżywiaj się zdrowo’
3. Gra planszowa „Trzymaj Formę w domu”