

Witam, poniżej umieszczam materiał obowiązujący od 21-04-2020 do 24-04-2020. Po ustaleniach z Panią Dyrektorem naszej szkoły doszliśmy do wniosku że zmniejszymy objętość zajęć i charakter ich wykonywania. Cały poniższy materiał jest do wykonania do końca tygodnia i jest on przeznaczony dla klas 4,5 przy czym zostawiamy Państwu dowolność kiedy zostanie on zrealizowany. Do poniedziałku(27-04) następnego tygodnia każde dziecko będzie miało obowiązek wybrać sobie jedno dowolne ćwiczenie z bloku 1 (zrobić zdjęcie) i przeprowadzić quiz z bloku 2 (zrobić zdjęcie wyniku tego quizu) i wysłać na mojego Messengera( Olo Buńko ) lub emaila([drakkarnoir1975@wp.pl](mailto:drakkarnoir1975@wp.pl)) czy też na numer telefonu 690-195-710 oraz zaznajomić się z tematyką z bloku 3. Po otrzymaniu zdjęć przeanalizuje je i wystawie na podstawie tego ocenę. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do wykonania ćwiczenia czy quizu proszę o kontakt pod numerem telefonu 690-195-710 lub za pośrednictwem wyżej wymienionych kontaktów Messenger i emaila, życzę wytrwałości i dużo zdrowia ,pozdrawiam.

## BLOK 1

### MOTORYKA

1. DZOWNICA <https://www.youtube.com/watch?v=5VKGLgiteVE>
2. DYNAMICZNE PRZESKOKI <https://www.youtube.com/watch?v=AWOj8t1w2KE>
3. POMPKA + CORE <https://www.youtube.com/watch?v=IJ9hmnUB6os>
4. WYKROK W MIEJSCU [https://www.youtube.com/watch?v=\\_tjNoyDG9IQ](https://www.youtube.com/watch?v=_tjNoyDG9IQ)
5. PODPÓR PRZÓD-ANTYROTACJA <https://www.youtube.com/watch?v=Tzeg7Ypn0dQ>
6. SKIP „A” <https://www.youtube.com/watch?v=ZC2W4KI-iUI>

## BLOK 2

### TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zadaniem Waszym będzie rozwiązanie quizu dotyczącego znajomości zagadnień z teorii wychowania fizycznego. Pytanie są nad wyraz proste i nie powinny być dla Was problemem. Quiz jest dostępny pod linkiem:

<https://quizizz.com/join/quiz/5e84f4c7786550001e64d84a/start>

Rozpoczynacie zabawę klikając - zagraj w quiz - a mi przesyłacie zdjęcie zakończonego quizu (po zakończeniu wyświetli się wam statystyka prawidłowych odpowiedzi).

Powodzenia !!!

## BLOK 3

### WIEDZA

1. SKIP „A” <https://www.youtube.com/watch?v=O6PxOqOB-4c>
2. DESKA <https://www.youtube.com/watch?v=MWgyMO9ACAO&t=5s>
3. POMPKA [https://www.youtube.com/watch?v=\\_Au-OGr8iqU](https://www.youtube.com/watch?v=_Au-OGr8iqU)
4. BRZUSZKI <https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0>

# **BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE JEST NAJWAŻNIEJSZE!**

**Pamiętaj ćwicz w domu lub na terenie domu, nie spotykaj się ze znajomymi, dbaj o higienę i często myj ręce wodą z mydłem. Pamiętaj, że to również od Ciebie zależy, czy wirus będzie rozprzestrzeniał się dalej!**