**Karta pracy nr 3 Wychowanie fizyczne 01 kwietnia / 03 kwietnia 2020r.**

**WF klasa I BS- P dla F/K/M**

1. Strzały na bramkę z miejsca i z biegu - link, https://www.youtube.com/watch?v=epXm8gysW1k
2. Zasady Fair Play -
3. Kozłujemy piłkę w miejscu i w ruchu - link, https://www.youtube.com/watch?v=n0TXjFNsZ8o
4. Wzmacnianie i rozciąganie głównych partii mięśniowych - aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

**WF klasa I BS- G dla F/K/M**

1. Wzmacniamy mięśnie pleców i brzucha - aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
2. Wzmacniamy mięśnie nóg- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej.- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
4. Rodzaje oznaczeń na szlakach- https://www.noclegowo.pl/przewodnik/jak-czytac-oznaczenia-szlakow/

**WF klasa III BS -P dla K/M**

1. Redukcja tkanki tłuszczowej- https://dietly.pl/blog/10-zasad-redukcji/
2. Doskonalenie treningu siłowego- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"
3. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i zewnętrzną częścią stopy- https://www.youtube.com/watch?v=gVHRDFMo7IY

Pamiętajcie o aplikacji; jest ona na 30 dni. Po powrocie do szkoły, sprawdzę Twoją aktywność. Jeśli ćwiczysz 3 razy w tygodniu otrzymasz ocenę. Aplikacja ta zapisuje każdy dzień Twojej aktywności. Powodzenia

**Zajęcia z wychowawcą - klasa III k/m**

Temat; **" POLECAM"** - ostatnio przeczytaną książkę, obejrzany film, program TV.

**Kompetencje społeczne; Reakcje na stres**

Program innowacyjny -  **Pierwsza Pomoc Przedmedyczna**

**"POTRAFIĘ POMÓC"**

**Pierwsza pomoc przy zadławieniu u dorosłych i dzieci**  - źródło z Internetu "Na ratunek 112"

**Wychowanku**  
1. W PILNYCH SPRAWACH dzwoń do wychowawcy.  
Bardzo bym prosiła, abyście dopilnowali odczytywanie zadań, bo po pierwsze będzie monitorowana Wasza aktywność, po drugie wykażecie się przedsiębiorczością i samodzielnością. To będzie duży plus do wystawienia oceny ze sprawowania.  
2. Poważnie traktujcie zadania od nauczycieli- wykonujcie polecenia.  
3. Punkt trzeci - BARDZO WAŻNY!!!  
 **ORGANIZACJA PRACY** Niezwykle istotne dla efektywności Waszych działań jest odpowiedzialne i uporządkowane podejście do sprawy. Po pierwsze **STANOWISKO PRACY**.  
Przygotujcie sobie miejsce, które nazwiecie - **SZKOŁĄ**. To może być biurko lub stolik, miejsce, gdzie codziennie zasiądziecie do zadań szkolnych i gdzie zgromadzicie wszystko, co dla Was niezbędne.  
Po drugie **GODZINY PRACY SZKOLNEJ**  
To bardzo ważne, aby sobie takie godziny w ciągu dnia wyznaczyć, nawet warto zapisać je na kartce w formie tygodniowego planu zajęć i przypiąć w widocznym miejscu.  
I tak będziecie mieli bardzo dużo wolnego czasu, a jeśli rano wykonacie wszystkie zadania, to popołudnie będzie beztroskie i przyjemne.  
Dużym niebezpieczeństwem jest odkładanie zadań na później, ponieważ zaczną się one nawarstwiać i pojawi się problem w chwili powrotu do szkoły, bo ciężko będzie je nadrobić, a my, Nauczyciele będziemy sprawdzać efekty Waszej pracy.   
  
**POSTARAJMY SIĘ, ABY TA SZCZEGÓLNA SYTUACJA BYŁA DLA NAS SPRAWDZIANEM, Z KTÓREGO WSZYSCY OTRZYMAMY WYSOKĄ OCENĘ.**  
 **Agnieszka Olejniczak**