

WYCHOWANIE FIZYCZNE ZDALNIE 25.03 – 10.04

#ZOSTAŃWDOMU ale AKTYWNI

Rozpoczynamy zdalną realizację nauczania z wychowania fizycznego. Zdajemy sobie sprawę z ogromu problemów i trudności jakie nam wszystkim przynoszą aktualne wydarzenia i w związku z tym nie chcemy aby nasz przedmiot stanowił dodatkowe obciążenie dla Uczniów czy też dla Rodziców. Ale musimy pamiętać że aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju i zdrowia, stanowi też jeden ze składników budowania odporności naszego organizmu i daje nam potrzebne chwile wytchnienia.

Wspólnie z pozostałymi nauczycielami wychowania fizycznego ustaliliśmy zasady aktywności i realizacji treści z wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej.

W tygodniu będziemy przysyłać Wam materiały z wychowania fizycznego :

- dwie propozycje dotyczące aktywności fizycznej,
- jeden materiał z zakresu edukacji zdrowotnej,
- jedną propozycję wychowania fizycznego bez ćwiczeń : quizy o tematyce kultury fizycznej i sportu, wywiady ze sportowcami, propozycje filmów, książek o tematyce sportowej itp.

Materiały będziemy przysyłać za pomocą Dziennika Librus, a przypadku kłopotów na adres mailowy poczty elektronicznej!!!

Każdy uczeń prowadzi tygodniowy dziennik aktywności związanej z wychowaniem fizycznym. W tym dokumencie należy opisywać aktywność fizyczną danego dnia, bardzo krótko i konkretnie np. 10 min zumby z YouTube, wykonane zadanie od nauczyciela, opisany zestaw ćwiczeń - pompki, przysiady, brzuski, ilość serii i powtórzeń itp.

Oczywiście bardzo chętnie uwzględnimy Waszą kreatywność w dokumentacji aktywności, jeśli tylko w tych nowych okolicznościach znajdziecie siły i czas.

PAMIĘTAJCIE :

Dokładnie przygotować miejsce wykonywania ćwiczeń, tak aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo sobie i pozostałym osobom

- przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny podczas wykonywania ćwiczeń,
- ilość powtórzeń, serii dostosowujemy do swoich aktualnych możliwości i samopoczucia,
- mamy się bawić, relaksować, dbać o zdrowie.

Dziennik aktywności tygodniowej wysyłamy po zakończonym tygodniu w piątki lub soboty w jednym pliku do swojego nauczyciela. W temacie wiadomości wpisujemy imię i nazwisko ucznia oraz klasę.

Kryteria oceniania:

- Cztery zadania wykonane - ocena bardzo dobra
- Trzy zadania wykonane – ocena dobra
- Dwa zadania wykonane – ocena dostateczna

UWAGA :

1. w przypadku uzasadnionych i usprawiedliwionych okoliczności, braki w udokumentowaniu nie wpłyną na obniżenie oceny, mogą skutkować nie wystawieniem jej
2. karty aktywności wypełniamy za okres
czwartek 26.03 – piątek 03.04 PRZESYŁAMY W PIĄTEK lub SOBOTĘ
poniedziałek 06.04 – 10.04 PRZESYŁAMY W PIĄTEK lub SOBOTĘ

Nasze adresy mailowe :

Anna Adamczewska

aadamczewska@nowawies.onmicrosoft.com

Beata Chwałowska

beata.chwalowska@onet.eu

Andrzej Makowski

mmaku83@tlen.pl

Szymon Skorupski

s.skorupski@gazeta.pl

Tomasz Matuszewski

tomasz.matuszewski@o2.pl

Pozdrawiamy!

Nauczyciele Wychowania Fizycznego