25.03.2020

**Zachęcam do ćwiczeń w domu**

Temat: Dbam o swoje zdrowie ćwicząc w domu.

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego zachęcam Was do włączenia na kanale you tube filmiku :

<https://www.youtube.com/watch?v=h3Xrtm0IVnY&t=220s>

i wykonania wszystkich ćwiczeń. ☺

Po wykonaniu proszę o wpisanie daty oraz tytułu w odpowiednią kolumnę. (Jeśli to możliwe, proszę aby tytuł był przepisany przez dziecko) do dziennika aktywności (załącznik)

Rodziców proszę o autograf w ostatniej kolumnie jeśli dziecko wykonało ćwiczenia.

Jeśli nie mają państwo możliwości wydrukowania to proszę podpisać się komputerowo .

Proszę pamiętać o stroju sportowym ☺

Na każdą jednostkę lekcyjna będę dosyłać osobny filmik z ćwiczeniami do wykonania lub innym zadaniem. Proszę o wpisanie tytułu filmiku wraz z datą wykonania w odpowiedniej kolumnie lub jeśli będzie to inne zadanie to również proszę wpisać tytuł zadania w kolumnie zadanie.

Jeśli oprócz przesłanego zadania wykonana zostanie inna aktywność fizyczna (spacer, rolki, gra w piłkę) lub inny filmik proszę o wpisanie. Na pewno zostanie nagrodzona.

W załączniku przesyłam dziennik aktywności. Można go wydrukować lub proszę wpisywać komputerowo. Proszę o przesyłanie dziennika (lub jeśli Państwo go wydrukują to może być tylko zdjęcie)do piątku do godz 20.00 na adres: [paulinasowa51@gmail.com](mailto:paulinasowa51@gmail.com)

Proszę również o przesłanie do piątku uzupełniony poprzedni dziennik.

Oceny za aktywność:

5 - Jeśli w danym tygodniu zostaną wykonane wszystkie przesłane przeze mnie zadania

6 - Jeśli oprócz przesłanych przeze mnie zadań wykonana zostanie jeszcze inna dodatkowa aktywność