Kl. VIII 22.06- 24.06 WF

**Witam serdecznie.**

Podaję tematy zajęć na ostatnie dni nauki.

**22.06.2020**

**Temat: Wykorzystujemy naturalne warunki środowiskowe do organizacji różnego typu zajęć.**

**Zalety zajęć w terenie:**

**-**poznanie zasad bezpiecznego dla siebie i innych poruszania się po zróżnicowanym terenie,

− pokonywanie przeszkód terenowych,

− rozwijanie wytrzymałości, koordynacji ruchowej,

− rozwijanie świadomości konsekwencji płynących z niewłaściwego zachowania się w terenie i źle dobranego stroju do zajęć ruchowych,

− kształtowanie potrzeby ruchu i aktywnego wypoczynku na łonie przyrody,

− uświadomienie ogromnej roli aktywności ruchowej w życiu człowieka.

Kochani pogoda dopisuje, więc zachęcam do aktywności na świeżym powietrzu.

Zorganizuj tor przeszkód.

Nie potrzebujesz brać ze sobą żadnych przyborów. Tor przeszkód możesz zorganizować z elementów, które spotkasz na swojej drodze.

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2018/09/child-1407415_960_720-e1536089801766.jpg)

Przykład? Bardzo proszę.

– dobiegnięcie do najbliższego drzewa

– okrążenie drzewa

– bieg do wyznaczonego miejsca + 5 pajacyków

– rzut szyszką/kamieniem/patykiem w obrysowane koło

– przeskoczenie przez przeszkodę, np. niewielki rów, kamień lub pieniek drzewa

– 3 przysiady

– bieg do mety

### **A może spacer?**

Spacer to też forma ruchu. Przy okazji można podziwiać uroki przyrody i dotlenić się.

.

### **Zabawy podwórkowe**

To wspaniałe zabawy, które rozwijają wiele zdolności motorycznych. Poza tym integrują.

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2018/09/four-square-972192_960_720-e1536087827867.jpg)

### **Wycieczka rowerowa**

.

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2018/09/Projekt-bez-tytu%C5%82u-34-e1536089521602.jpg)

### **Siłownia plenerowa**

Orbitrek, rowerek, wioślarz to przykłady takich przyrządów, które kształtują siłę, wzmacniają mięśnie rąk, pośladków i nóg.

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2016/08/Sport-to-Pestka-8.jpg)

#### Ćwiczenia na świeżym powietrzu mają same zalety. Wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia – słońce, ciepło, śpiew ptaków i okoliczności przyrody są dodatkowym bodźcem do uśmiechu.

#### .

#### Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu wspaniale dotlenia cały organizm.

Miłej zabawy na świeżym powietrzu!

**23.06.2020**

Temat: **Organizujemy zabawy i gry rekreacyjne pochodzące z kraju spoza Europy.**

Zabawy na świeżym powietrzu dają wiele radości dzieciom. Zabawa pozwala na odprężenie nerwowe dzieci ale nie tylko dzieci, bo i rodziców także. Plusem gier i zabaw ruchowych jest również to, że dają możliwość uczestnictwa w nich zarówno chłopców jak i dziewcząt.

Wejdź na podaną stronę i zapoznaj się z grami i zabawami z różnych stron świata:

[Gry i zabawy z różnych stron świata - Edukacja globalna ...](https://www.globalna.edu.pl/gry_ze_swiata/)

[www.globalna.edu.pl › gry\_ze\_swiata](https://www.globalna.edu.pl/gry_ze_swiata/)

**25.06.2020**

Temat: **Omawiamy zasady organizowania i uczestniczenia w zajęciach ruchowych w czasie wakacji.**

**Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa.**

Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.





**Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
2. Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
3. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
4. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
5. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
10. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
12. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
13. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
14. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
15. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
16. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
17. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
18. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
19. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
20. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
21. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
23. Nie rozpalaj ogniska w lesie.
24. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
25. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

**PAMIĘTAJCIE O BEZPIECZEŃSTWIE PODCZAS WAKACJI !!!**

**Miłej zabawy.**

**Pozdrawiam, Lidia Kolosko**