

# ACTIVE#KORONA#CHALLENGE

W związku z otaczającą nas pandemią i brakiem możliwości spotkań, zapraszamy Was do wyzwania ACTIVE@KORONA#CHALLENGE!!!

Chcielibyśmy, aby zadania ruchowe, sprawnościowe, plastyczne, które Wam proponujemy, były dla Was chwilą relaksu, wytchnienia, czasami przerwą śródlekcyjną. Wiemy, że obecnie spędzacie w domu przy biurku i komputerze bardzo dużo czasu. Będzie to z czasem potęgowało uczucie zmęczenia, znużenia. Mogą wystąpić bóle kręgosłupa, głowy. Tym bardziej zachęcamy Was do wzięcia udziału w niniejszych wyzwaniach.

Na fb i e-dzienniku będziemy zamieszczać zadania do wykonania.

Wszystkie zadania będą punktowane, tak więc kto nazbiera największą liczbę punktów może liczyć na nagrodę!!!! 😊

Każdy uczeń, który będzie brał udział w wyzwaniu dostanie również ocenę z aktywności!

Koniec wyzwania ACTIVE@KORONA#CHALLENGE: 10 kwietnia 2020r.

Zachęcamy do zabawy wszystkich uczniów, nawet tych najmłodszych 😊

Zadania do wyboru:

1. Piramida żywieniowa (praca plastyczna z opisem – forma dowolna) 0-10 pkt
2. Karta dziennej aktywności fizycznej – (w karcie określcie datę, rodzaj i czas swojej aktywności) -okres 3 tygodni. 0-20 pkt
3. Moja Olimpiada (forma dowolna, praca plastyczna, inscenizacja, film, prezentacja multimedialna itp.- Igrzyska Olimpijskie, Olimpijczycy itp.) 0-10 pkt
4. Piosenka o sporcie (napisz własną lub zagraj czy zaśpiewaj – nagranie, tekst) 0-10 pkt
5. Opracowanie własnego układu tańca, zumbi czy aerobiku. 0-20 pkt
6. Czym jest dla Ciebie aktywność fizyczna? (przedstaw za pomocą dowolnego sposobu – wywiad, obraz, rysunek, opowiadanie, sprawozdanie, film itp.) 0-20 pkt
7. Scenka – udzielanie Pierwszej Pomocy w sytuacji zagrożenia życia-film lub scenka zdjęciowa. (można zaangażować rodzeństwo i rodziców) 0-30 pkt
8. Ułóż hasło dopingujące drużynę szkolną w rozgrywkach sportowych 0-5 pkt
9. Własny układ gimnastyczny (filmik) 0-20 pkt
10. Moje artystyczne wyczyny – pokaż nam czego się nauczyłeś lub co już potrafisz i czym chcesz się pochwalić 0-10 pkt
11. Stwórz grę planszową, gdzie umieścisz zadania związane z aktywnością fizyczną lub wiedzą na temat sportu. 0-15 pkt
12. Udział w Quizie o sporcie. Link w osobnym poście. 5 pkt

Jeśli w zadaniach tanecznych, ruchowych zaangażujecie swoje rodziny otrzymacie dodatkowe 5 pkt. ????????????

Dowodem na wykonanie zadania jest wysłanie filmu lub zdjęcia z owocami Waszej pracy.

Zebranie 120 pkt – ocena celująca 😊

Każda aktywność będzie punktowana i pozytywnie oceniana

Dowód na wykonanie zadania przesyłacie do nauczycieli wychowania fizycznego za pomocą e-dziennika, poczty elektronicznej [i.like.to.move@onet.pl](mailto:i.like.to.move@onet.pl) lub komunikatorów.

Zachęcamy do zabawy wszystkich uczniów , nawet tych najmłodszych 😊

- grupy przedszkolne – mile widziany udział w zabawie (oczywiście w miarę swoich możliwości), pewnie są dzieci, które chcą się z nami podzielić swoją aktywnością fizyczną w domu
- klasy 1-3 – obowiązkowo wykonujemy co najmniej jedno zadanie na tydzień ( oczywiście do wyboru)
- klasy 4-8 – obowiązkowo dwa zadania na tydzień, w ciągu 3 tygodni każdy uczeń musi wykonać zadania na łączną sumę punktów 40.

Anna Tryka-Klecha  
Szkoła Podstawowa w Białoleścu