

Dzień Sportu Online

w Szkole Podstawowej nr 2 w Zalasewie

Data, godzina wydarzenia: 01.06.2020 r., 9.00 - 12.00

Miejsce: Uczniowie - każdy we własnym domu,
nauczyciele prowadzący wydarzenie-w szkole.

Połączenie online przez wydarzenie utworzone na platformie Teams.

Cel imprezy: Promocja i propagowanie zdrowego trybu życia; popularyzacja rekreacyjnych form ruchowych; rozbudzanie zainteresowań aktywnym spędzaniem czasu; umożliwianie oceny sprawności fizycznej oraz wiedzy uczestników.

Organizator: Nauczyciele wychowania fizycznego

Informacje organizacyjne: W dniu imprezy uczniowie nie mają innych lekcji. Uczestnictwo przez platformę Teams. Wszystkie pytania proszę kierować do nauczycieli wychowania fizycznego.

Bezpieczeństwo: Prosimy o zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Uczniowie klas młodszych powinni być pod opieką osób dorosłych.

Program:

9.00-9.10 Uroczyste otwarcie, przedstawienie programu

9.10-9.40 Ruszamy się online: klasy 4-8

9.40-9.50 Sport w małym palcu: klasy 1-3

9.50-10.00 Sport w małym palcu: klasy 4-8

10.00-10.30 Przygotuj swój rower

10.30-10.50 Ruszamy się online: klasy 1-3

10.50-11.05 Wspólne podbijanie: klasy 1-3

11.05-11.20 Konkurs żonglerek piłkarskich: klasy 4-8

11.20 -11.35 Pieszy Ultra maraton Online Na Raty

11.35-11.45 Wyniki-Sport w małym palcu

11.45-12.00 Uroczyste zakończenie

Opis wydarzeń

Ruszamy Się Online: klasy 4-8:

Warunki domowe powodują, że mamy ograniczone możliwości aktywności fizycznej, dlatego przygotowaliśmy dla Was specjalne zestawy ćwiczeń przy muzyce. Dziś ćwiczymy razem przed komputerem! Możecie zaprosić rodziców, rodzeństwo.

Potrzebne wam będzie trochę miejsca, dużo siły, energii i coś do picia.

Sport w Małym Palcu:

Zastanawialiście się kiedyś co wiecie o sporcie? Będziecie mogli to sprawdzić wypełniając test wiedzy o sporcie, który dla Was ułożyliśmy! Test dostępny będzie na platformie Teams, a czas na jego rozwiązanie ograniczony. Po udzieleniu odpowiedzi prześlijcie nam rozwiązania. My podsumujemy wyniki i pod koniec dnia dowiemy się, jaki jest poziom wiedzy o sporcie w Naszej szkole.

Przewidzieliśmy też nagrody dla najlepszych!

Przygotuj Swój Rower:

Sezon rowerowych wycieczek w pełni. Rower tak samo jak Twoja sprawność fizyczna musi być do tego przygotowany. Przygotowaliśmy dla was poradnik jak przygotować rower, aby bezpiecznie i przyjemnie pokonywać na nim jak najwięcej kilometrów.

Dowiesz się jak wyczyścić łańcuch, ustawić siodełko, napompować koło i wiele innych ciekawostek!

Wspólne podbijanie:

Jak najdłużej! Jak najwyżej! Będziemy razem podbijać balon i pokażemy Wam różne sposoby podbijania. Pamiętajcie -przygotujcie balony!

Konkurs żonglerek piłkarskich: klasy 4-8:

Dwa dni: sobota i niedziela. W tym czasie czekamy na Wasze filmiki, na których prezentujecie żonglerki piłkarskie. Osoba, której uda się wykonać najwięcej podrzutek, otrzyma nagrodę.

Filmiki przesyłacie do n-l wf p. Macieja Rybickiego przez platformę Teams.

Piesz Ultra maraton Na Raty Online:

Coraz popularniejsze stają się biegi na dystansie dłuższym niż maraton. My chcemy pokonać taki dystans razem! Już dwa dni wcześniej, od sobotniego poranka do północy w niedzielę, będziecie mieć czas na pokonanie jak najdłuższego dystansu pieszo. Może to być bieg, marsz lub marszobieg. Swój dystans monitorujecie aplikacją, np. w zegarku. Zdjęcia pokonanego dystansu przesyłacie przez platformę Teams do n-l. wf p. Pawła Gołębiowskiego. Zsumujemy dystans pokonany przez wszystkich uczniów i dowiemy się, ile przebiegła Nasza Szkoła. Każdy metr się liczy! Osoby, które pokonają najdłuższy dystans, dostaną nagrody!

Miłego, aktywnego, bezpiecznego Dnia Sportu życzą
Nauczyciele Wychowania Fizycznego! :)