

**Witam Was**

**Są uczniowie którzy do tej pory jeszcze nic nie wysłali mi z wychowania fizycznego a przypominam że szóstek za darmo nie dostaje się na koniec roku!!! Dlatego mam dla was 10 propozycji z których możecie dostać ocenę :) Pamiętajcie tutaj liczą się głównie chęci !**

**10 pomysłów na ocenianie uczniów z WF-u przez Internet**

**1. FILM**

Uczeń nagrywa film i przesyła go nauczycielowi na adres - [spmaslowicek17](mailto:spmaslowicek17) lub na Messengera



Co może być na tych filmach?

– **Rozgrzewka** ( wysyłałem wcześniej przykłady)

– **Taniec/ Fitness** (również wysyłałem albo możecie sami wymyślić układ do ulubionej piosenki)

– **Ćwiczenia z dodatkowym przyborem** ( wysyłałem wcześniej przykłady)

Uczeń może sam wybrać z jakim przyborem będzie ćwiczyć (krzesło, butelki z wodą, gazeta, itd)

– **Ćwiczenia gimnastyczne/równoważne**

Prostsze ćwiczenia, które można wykonać w domu – „jaskółka”/”waga”, mostek, siad równoważny, półszpagat/szpagat, przetoczenie, itd.

– **Test sprawności fizycznej**

Jeśli jakaś próba jest nie możliwa do wykonania, po prostu ją omińmy.

## 2. ZDJĘCIE

– Uczeń przesyła zdjęcia z wykonanymi przez siebie np. ćwiczeniami.

Można dodatkowo opisać dane ćwiczenie



### 3. PREZENTACJA MULTIMEDIALNA

Uczniowie wykonują prezentację multimedialną na temat zadany przez nauczyciela.

**Kilka przykładów:**

- Ulubiony sportowiec
- Ulubiona drużyna
- Historia kultury fizycznej
- Igrzyska Olimpijskie (letnie/zimowe), opis ogólny lub konkretny...
- Opis danej dyscypliny/gry

### 4. KONSPEKT ROZGRZEWKI

Uczeń może np. napisać konspekt rozgrzewki

*Jak powinna wyglądać prawidłowo rozpisana rozgrzewka?*



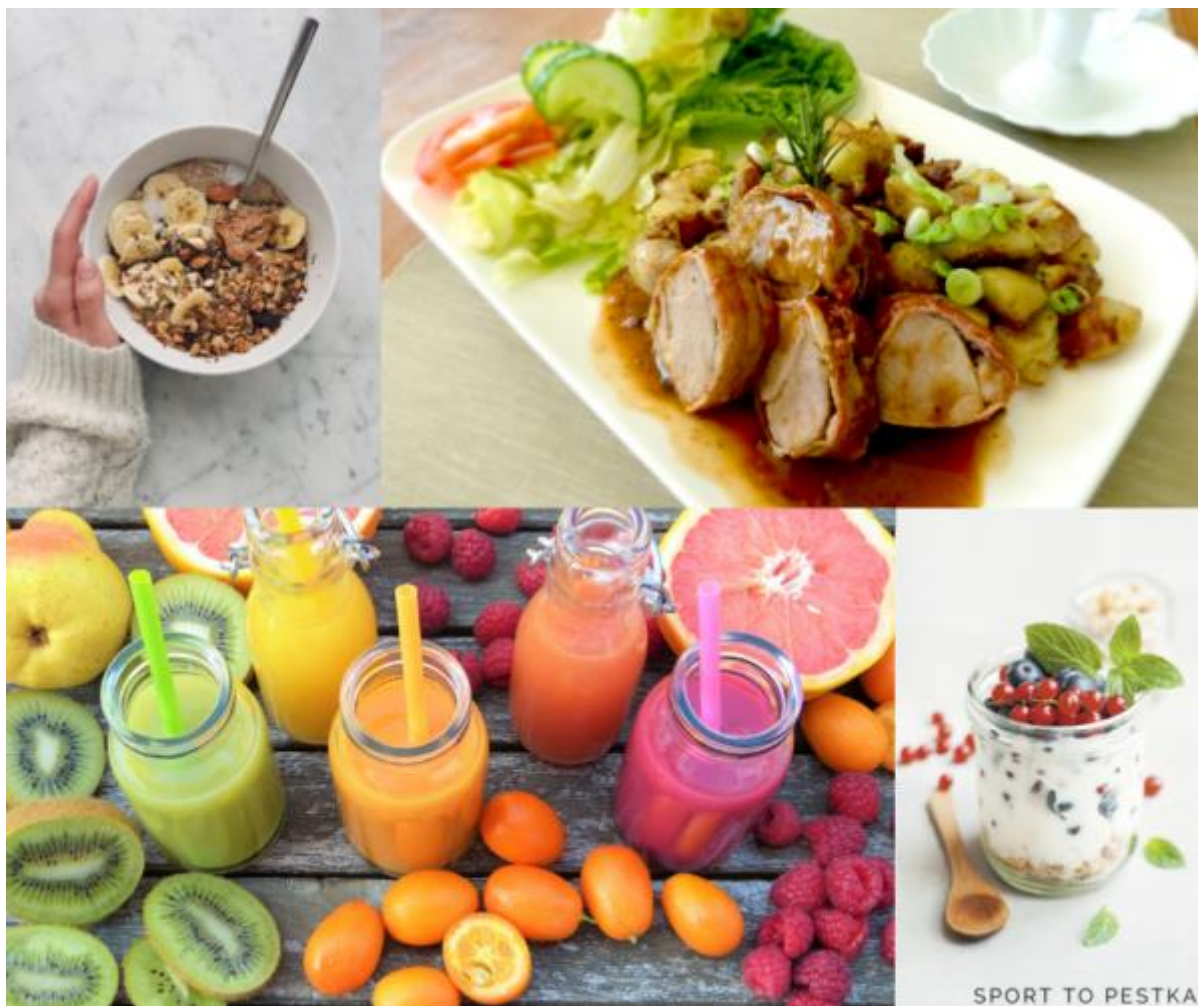
*O czym jeszcze trzeba pamiętać?*

Trzeba zaznaczyć ilość powtórzeń lub czas wykonania ćwiczeń.

## 5. ZDROWE ŚNIADANIE/OBIAD/KOLACJA/PRZEKĄSKA/SOK (JEDZENIE I NAPOJE)

Możecie opisać co zdrowego jedliście w czasie dnia, czy tygodnia. Może przygotowaliście jakiś sok lub smoothie?

Prześlij swój przepis i sposób przygotowania. Super jeśli zrobicie np. zdjęcie lub filmik.



## 6. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

[Indeks Zuchory](#), Test Ruffiera, Eurofit, Test Denisiuka...

Nie przejmujcie się jeśli wyniki będą słabe, zawsze możecie je poprawić. Ja przede wszystkim nagradzam Was za trud i wysiłek.

## 7. KARTA AKTYWNOŚCI

Piszecie co robiliście aktywnego w danym dniu i jak długo. Mile widziane zdjęcia/filmiki

## 8. PYTANIA OTWARTE

Wysyłałem w materiałach dla Was pytania

Wystarczy trochę pogłówkować, albo poszukać informacji na dany temat i wysłać odpowiedzi do mnie.

## 9. QUIZ

Zrób swój quiz lub skorzystaj z moich. Nie ważne jaki wynik jest osiągnięty. Ważne, że próba była podjęta. Wyślij zdjęcie z wykonanego zadania.



- [QUIZ 1](#) >>>

- [QUIZ 2](#) >>>

– [QUIZ 3](#) >>>

– [QUIZ 4](#) >>>

– [QUIZ 5](#) >>>

– [QUIZ 6](#) >>>

– [QUIZ 7](#) >>>

## 10. WYZWANIA

Do zrobienia jest CHALLENGE

– żonglerka papierem toaletowym 20 razy wyślij filmik

## **PAMIĘTAJCIE**

**liczą się przede wszystkim chęci i zaangażowanie.**