WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KL. VIII 27 -30.04

Witam, Was bardzo serdecznie przed nami tylko cztery dni nauki. Tym razem karta aktywności, która uświadomi Wam jak *wygląda wasze wychowanie fizyczne* w którym zawarte są rozwój fizyczny i sprawność, aktywność fizyczna, bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, edukacja zdrowotna a także kompetencje społeczne. Jesteście gotowi do zmierzenia się z rzeczywistością? **Wypełnione tabele prześlijcie mi na**

**e-maila do 4 maja 2020, one nie podlegają ocenie.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Karta aktywności ……………………………………………………………………  Imię i nazwisko | | | | | | | |
| DATA | Długość snu i Godzina pobudki | Wyjścia na świeże powietrze | Ilość spożywanych płynów w trakcie dnia(szklanki) | Ilość spożywanych posiłków w trakcie dnia | Rodzaj i długość aktywności fizycznej | **Czas spędzany przed komputerem, telefonem i telewizorem -łącznie** | Mycie rąk |
| 27.04 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28.04 |  |  |  |  |  |  |  |
| 29.04 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30.04 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Pozdrawiam, p. Marta