**AKADEMIA ZARUSKIEGO - SPORTOWIEC KLASY 2-3**

**ZADANIA OBOWIĄZKOWE:**

1. Aktywnie spędzaj czas wolny, odkrywaj nowe umiejętności lub rozwijaj już zdobyte. Przedstaw na zdjęciach jak uprawiasz każdą z tych dyscyplin sportowych:
2. Ściana wspinaczkowa
3. Basen
4. Jazda na rowerze/rolkach
5. Gra w piłkę
6. Gra w Badmintona
7. Paraolimpiada – przedstaw sylwetkę jednego sportowca, który odniósł sukces na zawodach dla osób niepełnosprawnych.
8. Odwiedź Muzeum Sportu i napisz sprawozdanie, dołącz zdjęcia i bilety.
9. Wyjaśnij, jak rozumiesz powiedzenie „Sport to zdrowie” i przygotuj plakat w formacie A3 propagujący to hasło.
10. Ułóż krzyżówkę z minimum 15 hasłami związanymi ze sportem. Przygotuj ją dla każdego ucznia z Twojej klasy. W razie problemów z rozwiązaniem wesprzyj kolegów i koleżanki.

**ZADANIA DODATKOWE:**

1. Opisz swojego ulubionego sportowca, przedstaw jego osiągnięcia sportowe i wyjaśnij, dlaczego wybrałeś akurat jego.
2. Weź udział w dowolnych zawodach na terenie Warszawy lub innym mieście.
3. Przeprowadź rozgrzewkę w trakcie lekcji WF. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa. Napisz w punktach, jakie ćwiczenia będziesz wykonywać podczas rozgrzewki i zdobądź podpis nauczyciela , po przeprowadzeniu swoich ćwiczeń.
4. Jeśli Twoją pasją jest taniec przygotuj układ choreograficzny, który przedstawisz przed dziećmi z klasy.
5. Naucz się żonglować piłką. Zaprezentuj swoje umiejętności przed klasą. Piłka musi być podbita minimum 10 razy.
6. Weź udział w akcji „ Rowerowy maj”. Zdobądź minimum 10 naklejek dla siebie i swojej klasy. Napisz 3 hasła, które zachęcą innych do wzięcia udziału w tej akcji.
7. Poproś nauczyciela , żeby zmierzył Ci czas biegu na 60 m i 100m. Zadanie powtórz cztery razy w przeciągu miesiąca. Uzyskane rezultaty zapisz w tabeli. Porównaj wyniki.
8. Zaprezentuj swoje osiągnięcia innym z wybranej dyscypliny sportowej. Przygotuj samodzielnie album ze zdjęciami , przynieś dyplomy , medale itp. Format pracy A4
9. Poprowadź samodzielnie (lub przy pomocy nauczyciela) zawody klasowe. Dokładnie wytłumacz i pokaż ich przebieg kolegom i koleżankom z klasy. Omów zasady punktacji. Pamiętaj o zasadzie Fair-play.
10. Wymień 5 witamin ważnych dla organizmu sportowca, na co mają one wpływ i w jakich produktach je znajdziemy.