Zdalne nauczanie 07-10.06.2020r. wychowanie fizyczne Zabiele

Imię i nazwisko nauczyciela: Joanna Sekścińska

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Data realizacji | Przedmiot | Klasa | Temat /tygodniowe treści nauczania (zgodne z podstawą programową)/ monitorowanie postępów uczniów, weryfikacja wiedzy i umiejętności uczniów, informowanie o postępach |
| 1 | 08.06.2020r. | Wychowanie – fizyczne | IV-VI-  VII-VIII | Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej z filmem instruktażowym.  <https://www.youtube.com/watch?v=_VB3YtzF5_8>  <https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8> |
| 3 | 10.06 2020 r. | Wychowanie fizyczne | IV-VI  2godz | Indywidualne Ćwiczenia ogólnorozwojowe (każde ćwiczenie wykonujemy 20 razy) sprawdz!!!  <https://www.youtube.com/watch?v=VrHsthpWxA8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1v-a5M5A1UmeXDmDW8VjNvBl-Vg9qcUt4UGK_OKftS2eUUp0uXL6dCNJc>  Poszukajcie na youtube Trening Cardio dla początkujących lub jakikolwiek film aerobik dla poczatkujących i spróbujcie go wykonać . |
| VII-VIII  2 godz | Indywidualne Ćwiczenia ogólnorozwojowe (każde ćwiczenie wykonujemy 20 razy) sprawdz!!!  <https://www.youtube.com/watch?v=VrHsthpWxA8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1v-a5M5A1UmeXDmDW8VjNvBl-Vg9qcUt4UGK_OKftS2eUUp0uXL6dCNJc>  Poszukajcie na youtube Trening Cardio dla początkujących lub jakikolwiek film aerobik dla poczatkujących i spróbujcie go wykonać . |