Zdalne nauczanie 25-29.05.2020r. wychowanie fizyczne

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 | 25.05.2020r. | Wychowanie – fizyczne | IV-VI-VII-VIII | Zaplanuj prawidłową rozgrzewkę – wykonaj znane Ci ćw. w truchcie i ćw. rozciągające (maksymalnie po 4 różne ćw.)Zaplanuj prawidłową rozgrzewkę – wykonaj znane Ci ćw. w truchcie i ćw. rozciągające (maksymalnie po 7różne ćw.)Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
| 2 | 27.05. 2020 r. | Wychowanie fizyczne | VII-VIII2godz | ♣ Postawa zasadnicza, RR na biodrach:1 – skłon głowy w prawo, dotknięcie uchem barku,2 – powrót do pozycji wyjściowej,3 – skłon głowy w lewo, dotknięcie uchem barku,4 – powrót do pozycji wyjściowej.♣ Postawa zasadnicza, dłonie na barkach:1-2-3-4 krążenie RR w przód,1-2-3-4 krążenie RR w tył,1-2-3-4 naprzemienne krążenia RR w przód,1-2-3-4 naprzemienne krążenia RR w tył.♣ Postawa zasadnicza, RR nad głową:1-2-3-4 obszerne krążenie tułowia w prawo,1-2-3-4 obszerne krążenie tułowia w lewo,♣ Postawa zasadnicza:1- uniesienie prawej N ugiętej w kolanie, klaśnięcie pod nogą,2- uniesienie lewej N ugiętej w kolanie, klaśnięcie pod nią,(można powtórzyć dowolną ilość razy w dowolnym tempie),♣ Stoimy w małym rozkroku,- wdech powietrza nosem, wydech z głębok..im, luźnym skłonem tułowia w przód.Sposób monitorowania-dziennik sktywności. |
| IV-V2godz | ♣ Postawa zasadnicza, RR na biodrach:1 – skłon głowy w prawo, dotknięcie uchem barku,2 – powrót do pozycji wyjściowej,3 – skłon głowy w lewo, dotknięcie uchem barku,4 – powrót do pozycji wyjściowej.♣ Postawa zasadnicza, dłonie na barkach:1-2-3-4 krążenie RR w przód,1-2-3-4 krążenie RR w tył,1-2-3-4 naprzemienne krążenia RR w przód,1-2-3-4 naprzemienne krążenia RR w tył.♣ Postawa zasadnicza, RR nad głową:1-2-3-4 obszerne krążenie tułowia w prawo,1-2-3-4 obszerne krążenie tułowia w lewo Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
|
| 3 | 29.05 2020 r. | Wychowanie fizyczne | IV-VI | Ćwiczenia na bóle karku i barków. <https://www.youtube.com/watch?v=DpG3bZrMAWM>Sposób monitorowania-dziennik aktywności.  |
| VII-VI | Ćwiczenia na bóle karku i barków. <https://www.youtube.com/watch?v=DpG3bZrMAWM>Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |

**Dziennik tygodniowej aktywności**

**SZKOŁA PODSTAWOWA W ZABIELU**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień Tygodnia** | **Data** | **Opis aktywności** |
| Poniedziałek |  |  |
| Wtorek |  |  |
| Środa |  |  |
| Czwartek |  |  |
| Piątek |  |  |