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-VIII  2godz | ♣ 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-V  2godz | ♣ 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 |  |  |