Zdalne nauczanie – 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 | 06.04.2020 r. | Wychowanie – fizyczne | IV-VI i  VII-VII | T. Sposoby mierzenia tętna w spoczynku i po wysiłku. (filmik edukacyjny )  T. Sposoby mierzenia tętna w spoczynku i po wysiłku. ( filmik edukacyjny ) |
| 2 | 08.04. 2020 r. | Wychowanie fizyczne | IV-VI  2 godz | T. Sposoby radzenia sobie ze stresem- referat ( proszę wysłać na mojego maila : [joa.sek@wp.pl](mailto:joa.sek@wp.pl) )   1. Udział w wybranej regionalnej zabawie - Losowe karty.   Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:  <https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>  Pobaw się w „Losowe karty” i poćwicz.  <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia> |
| VII-VIII  2godz | Wykonaj prawidłową rozgrzewkę dostosowaną do aktywności fizycznej, ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.  Udział w wybranej regionalnej zabawie - Losowe karty.  Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:  <https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>  Pobaw się w „Losowe karty” i poćwicz.  <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia> |

**Dziennik tygodniowej aktywności**

**SZKOŁA PODSTAWOWA W ZABIELU**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

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