Zdalne nauczanie 04-08.05.2020r. 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 | 04.05.2020r. | 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>  Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
| 2 | 06.05. 2020 r. | Wychowanie fizyczne | VII-VIII  2godz | Wzmacniamy siłę mięśni brzucha – ćwiczenia dla początkujących.  <http://bielecki.es/10-cwiczen-brzucha-dla-poczatkujacych/?fbclid=IwAR3FlX7VZFLhtma6pB5OZPpgdyz-MFYmBxdIi4sdOv2E_rMoMmKwb-dYkd0>  Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
| IV-V  2godz | Wzmacniamy siłę mięśni brzucha – ćwiczenia dla początkujących.  <http://bielecki.es/10-cwiczen-brzucha-dla-poczatkujacych/?fbclid=IwAR3FlX7VZFLhtma6pB5OZPpgdyz-MFYmBxdIi4sdOv2E_rMoMmKwb-dYkd0>  Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
|
| 3 | 08.05 2020 r. | Wychowanie fizyczne | IV-VI | Indywidualne Ćwiczenia ogólnorozwojowe (każde ćwiczenie wykonujemy 20 razy) sprawdz!!!  <https://www.youtube.com/watch?v=VrHsthpWxA8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1v-a5M5A1UmeXDmDW8VjNvBl-Vg9qcUt4UGK_OKftS2eUUp0uXL6dCNJc>  Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
| VII-VI | Indywidualne Ćwiczenia ogólnorozwojowe (każde ćwiczenie wykonujemy 20 razy) sprawdz!!!  <https://www.youtube.com/watch?v=VrHsthpWxA8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1v-a5M5A1UmeXDmDW8VjNvBl-Vg9qcUt4UGK_OKftS2eUUp0uXL6dCNJc>  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 |  |  |