Zdalne nauczanie wychowanie fizyczne 15-17.04.2020

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 |  15.04.2020 r.17.04.2020 r.  | W-f | IV-VI | Temat: Wykonujemy trening interwałowy.Czas trwania: 7:00Ćwiczenia:* Pajacyki
* Skoki na skakance
* Bieg bokserski
* Padnij powstań – burpees

<http://www.intervaltimer.com/timers/8753027-klasy-4-6> |
| IV-VI | Areobik- trening zdrowotny.<https://www.youtube.com/watch?v=jVRlQFSsODg> |
| w-f | VII-VIII | Zachowanie w czasie wypadków i urazów – pierwsza pomoc           https://www.youtube.com/watch?v=CU6Bw2uCWgY |
| VII-VIII | Areobik- trening zdrowotny.<https://www.youtube.com/watch?v=jVRlQFSsODg> |
| IV, V, VI, VII, VIII. | Rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=u1OjinYZTss>UMIEJĘTNOŚĆ WYSZUKIWANIA I INTERPRETOWANIA INFORMACJI NA PODSTAWIE NOWEJ FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ JAKĄ JEST KORFBALLLink do wikipedia: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Korfball>Link do zasad gry: <https://www.youtube.com/watch?v=Oe_TmF_B1A0&t=2s><https://www.youtube.com/watch?v=UevevMlVYTA> |