Zdalne nauczanie 27-30.04.2020r.

Imię i nazwisko nauczyciela: Joanna Sekścińska

Przypominam do 30.04.2020r.proszę wysłać uzupełniony dziennik aktywności i referaty z wychowania fizycznego na maila [joa.sek@wp.pl](mailto:joa.sek@wp.pl)

Pozdrawiam ;)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 27.04.2020r. | Wychowanie – fizyczne | IV-VI-  VII-VIII | Zaplanuj prawidłową rozgrzewkę – wykonaj znane Ci ćw. w truchcie i ćw. rozciągające (maksymalnie po 4 różne ćw.)  Sposób monitorowania-dziennik aktywności.  Zaplanuj prawidłową rozgrzewkę – wykonaj znane Ci ćw. w truchcie i ćw. rozciągające (maksymalnie po 6 różne ćw.)  Sposób monitorowania- dziennik aktywności |
| 2 | 29.04. 2020 r. | Wychowanie fizyczne | VII-VIII | Poszukajcie na youtube Trening Cardio dla początkujących lub jakikolwiek film aerobik dla poczatkujących i spróbujcie go wykonać . Możecie poćwiczyć w weekend.  Podaję przykładowy link:  https://youtu.be/fwTffUDL1IQ . Powodzeniayes  Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
| IV-V  2godz | Poszukajcie na youtube.  Ćwiczenia ruchowe dla dzieci. Mały Sportowiec w domu.  Podaję link: https://youtu.be/vkwzFVN2Bds  i postarajcie się wykonać je. Jeśli okażą się za trudne możecie wykonywać je wolniej lub mniej powtórzeń. Powodzenia. yesMożecie też poćwiczyć w weekend.  Sposób monitorowania-dziennik aktywności. |
| VII | Poszukajcie na youtube Trening Cardio dla początkujących lub jakikolwiek film aerobik dla poczatkujących i spróbujcie go wykonać . Możecie poćwiczyć w weekend.  Podaję przykładowy link:  https://youtu.be/fwTffUDL1IQ . Powodzeniayes  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 |  |  |