|  |
| --- |
| Tydzień obejmuje okres od 30.03. do 4.04.2020 |

|  |
| --- |
| Klasa PIĄTA |
| Przedmiot – Wychowanie Fizyczne |
| Nauczyciel realizujący – Patryk Dębowczyk |

Treści do realizacji:

|  |
| --- |
| Dzień 1 |
| Rozgrzewka – https://www.youtube.com/watch?v=2Cvm4NTtwvA |
| Gry i zabawy z balonami. |
| Jak najdłuższe odbijanie 2 balonów jednocześnie, następnie jak najdłuższe odbijanie 3 balonów jednocześnie. |

|  |
| --- |
| Dzień 2 |
| Rozgrzewka – https://www.youtube.com/watch?v=WBZEdNPgZ3s |
| Gry sportowe w domu |
| Załącznik – plansza do aktywnej gry zostanie wysłana rodzicom na librusie. |

|  |
| --- |
| Dzień 3 |
| Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=kP4fJusyLpg |
| Doskonalenie techniku rzutu do kosza - https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY |
|  |

|  |
| --- |
| Dzień 4 |
| Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=7znb\_W0GWUE |
| Ćwiczenia poprawiające koordynację - https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4&t=93s |
|  |

|  |
| --- |
| Strony Youtube.com, FifttyKid.com, Codziennyfit.pl, |

|  |
| --- |
| Ocenianie – najważniejszym w ocenianiu jest „Karta Aktywności”, którą po zrealizowaniu nauczyciel powinien dostać jako załącznik na librusie lub na maila nauczyciela odpowiadającego za przedmiot (Patryk Dębowczyk) W poniedziałek Pan Patryk wyśle do Państwa adresy wraz z załącznikami potrzebnymi do zrealizowania powyższych aktywności.  Chętni uczniowie mogą również przesyłać filmiki oczywiście za pozwolenie i nadzorem rodziców uwieczniające aktywności sportowe. |

**Konsultacje dla uczniów**

|  |
| --- |
| Konsultacje dla uczniów poprzez Librus w godzinach od 12.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. |

**Konsultacje dla rodziców**

|  |
| --- |
| Konsultacje dla uczniów poprzez Librus w godzinach od 12.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. |

Podpis nauczyciela