|  |
| --- |
| Tydzień obejmuje okres od 30.03. do 3.04.2020 |

|  |
| --- |
| Klasa …………V a |
| Przedmiot…………Wychowanie Fizyczne… |
| Nauczyciel realizujący………………Marek Poszwa |

Treści do realizacji:

|  |
| --- |
| Dzień 1 - 30.03.2020 |
| WF w domu – Prosta rozgrzewka . Link do ćwiczeń do skopiowania do okna przeglądarki <https://www.youtube.com/watch?v=6zL8zd1fDZU> |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Dzień 2 – 31.03.2020 |
| WF w domu – kształtowanie sprawności fizycznej z piłką. Link do cwiczeń <https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY> |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Dzień 3 – 1.04.2020 |
| WF w domu – 10 ćwiczeń , a pracuje całe ciało. Link do ćwiczeń <https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q> |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Dzień 4- 2.04.2020 |
| WF w domu- 10 ćwiczeń z krzesłem . Link do ćwiczeń <https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8> |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Dzień 5- 3.04.2020 |
| WF w domu – Lekcja tańca dla poczatkujacych Nr 1. Link https://www.youtube.com/watch?v=\_niF6s8tbZE |
|  |
|  |
| Inne materiały, linki i strony web przydatne do pracy ucznia  Oczywiście możecie dane ćwiczenia powtarzać w ciagu dnia , wybierając te , które wam najbardziej odpowiadają.  ……… |

|  |
| --- |
|  |

**Konsultacje dla uczniów**

|  |
| --- |
| W terminie 30.03.2020 – 3.04.2020 w godzinach 12.00- 15.00 - Librus |

**Konsultacje dla rodziców**

|  |
| --- |
| W terminie 30.03.2020- 3.04.2020 w godzinach 12.00-15.00 - Librus |

Marek Poszwa

Podpis nauczyciela