Zdalne nauczanie

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 | 25.03.2020 r.  | Wychowanie – fizyczne | IV-VI i VII-VIIPo2 godz. | T .Kształtujemy prawidłową postawę ciała.Wykonaj ćwiczenia ‘’Zdrowy kręgosłup-ćwiczenia dla początkujących’’-wraz z prowadzącą. Link poniżej<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>Sposób monitorowania – dziennik aktywności. |
| 2 | 27.03. 2020 r. | Wychowanie fizyczne | VII- VIII | Przygotowanie do próby gibkości i szybkości ISF ZuchoryPodajemy link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających https://www.youtube.com/watch?v=vq\_4SghsXUgDodatkowo: Bieg w miejscu 4x20 sek. z przerwą 30 sek. Sposób monitorowania – dziennik aktywności. |
| IV-VI | ***Poznajemy miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;***Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>Napisz do nauczyciela: jakie znasz w swojej okolicy miejsca, w który można uprawiać sport. (joa.sek@wp.pl) |
| 3 | 30.03. 2020 r. | Wychowanie fizyczne | IV-VI | ***Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby siły mięśni brzucha - Test Zuchory***Wykonaj rozgrzewkę. Link do rozgrzewki:<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>Następnie do próby mięśni brzucha uczeń przygotowuje się poprzez wykonanie ćwiczeń, które znajdziecie wchodząc na stronę <https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a_349147>Wykonujecie:ĆWICZENIA NA MIĘSIEŃ PROSTY BRZUCHA:unoszenie klatki piersiowej – 10 razyunoszenie bioder – 10 razydeska przodem – licz do 10Całość powtórz 3 razy.Sposób monitorowania – dziennik aktywności. |
| VII- VIII | Przygotowanie do próby siły m. brzucha i skoku w dal ISF ZuchoryWykonujemy przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami* Uczeń wykonuje kolejno 20 przeskoków z nogi na nogę w bok.
* 20 przeskoków w przód i w tył
* 10 przeskoków przód i tył jedną nogą i 10 przeskoków drugą nogą

Dla odpoczynku może wykonać jedno ćwiczenie rozciągające w siadzie.* 20 przeskoków obunóż bokiem
* 20 przeskoków obunóż przód tył
* Na koniec wykonuje skok w dal z miejsca 3x i mierzy swoją stopą.

Próbę skoczności najlepiej wykonać na boso bez skarpetek lub w butach które się nie ślizgają.Uczeń skacze obunóż w przód, a następnie odwraca się i mierzy odległość własną stopą. Wynik sprawdza w tabeli i zapisuje do dziennika.Przygotowanie do testu m. brzucha* Na początku wykonujemy 3 serie po 20 sek. nożyc poziomych z przerwą 1-2min.
* W kolejnej przerwie między odrabianiem lekcji można przy ścianie wykonać
* 3 serie prostych brzuszków do 30 powtórzeń także z przerwą 1-2 min.

Na koniec wykonuje próbę prawidłową z testu Zuchory.Sposób monitorowania – dziennik aktywności. |
| 4 | 01.04. 2020 r. | Wychowanie fizyczne | IV-VIII | Opisujemy zasady wybranej gry lub zabawy poznanej na lekcji wf (np. zabawy bieżne, kopne, rzutne lub orientacyjno-porządkowe). Opracowane zasady przesyłamy na adres mailowy: joa.sek@wp.plSposób monitorowania – dziennik aktywności. |
| 5 | 03.04.2020r. | Wychowanie fizyczne | IV-VI | Pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. Co symbolizują flaga i znicz olimpijski? link do informacji <https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpvIs>Sposób monitorowania –dziennik aktywności |
| VII -VIII | Sposoby radzenia sobie ze stresem.-Wyszukaj informację w intrenecie i wyślij na ocenę na adres joa.sek@wp.plSposób monitorowania – dziennik aktywności. |

**Dziennik tygodniowej aktywności**

**SZKOŁA PODSTAWOWA W ZABIELU**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień Tygodnia** | **Data** | **Opis aktywności** |
| Poniedziałek |  |  |
| Wtorek |  |  |
| Środa |  |  |
| Czwartek |  |  |
| Piątek |  |  |