Tydzień obejmuje okres od 11.05. do 15.05.2020

Klasa_6c
Przedmiot_wychowanie fizyczne
Nauczyciel realizujący_Piotr Krygier

Treści do realizacji:

Dzień 1
Poranna gimnastyka dla uczniów. Zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie duże grupy mięśniowe oraz stawy. Zwiększa uelastycznienie i mobilność ciała.
Przydatny link: https://ewf.h1.pl/student/?token=jWar2bT4mtJUbUSDiptGM9hhCd5CxcxttHzONmfFHWmyAENarp

Dzień 2
Progresywne ćwiczenia izolujące poszczególne partie ciała - głowę, klatkę piersiową oraz biodra.
Przydatny link: https://ewf.h1.pl/student/?token=BNBuNUvWKIabECiXNDC3jvB5zW8SM85VofYu5lNyof6iFZm5AK

Inne materiały, linki i strony web przydatne do pracy ucznia: Np. www.youtube.pl

Sposób sprawdzenia wykonania zadań przez nauczyciela *Weryfikacja poprzez przesłane zdjęcia lub filmiki.*

Konsultacje dla uczniów

Określić (np. przez e-dziennik, e-mail, telefon….) e-dziennik codziennie w godzinach 10-12

Konsultacje dla rodziców

Określić (np. przez e-dziennik, e-mail, telefon….) e-dziennik codziennie w godzinach 12-14