Tydzień obejmuje okres od 20.04. do 24.04.2020

Klasa PIĄTA
Przedmiot – Wychowanie Fizyczne
Nauczyciel realizujący – Patryk Dębowczyk

Treści do realizacji:

Dzień 1
Ćwiczenia Ogólnorozwojowe z…ręcznikiem ☺
https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4

Dzień 2
Ćwiczenia wzmacniające mięsnie nóg , bioder oraz dolnych części brzucha i pleców
https://www.youtube.com/watch?v=c6Ne9csKESU

Dzień 3
Tabata – ćwiczenia ogólnorozwojowe całego ciała
https://www.youtube.com/watch?v=yc8_t73q7Sk

Dzień 4
Na koniec tygodnia zapraszam do zabawy uczniów i rodziców w zadaniu na pewno już znanym ☺
3 próby – zwycięża osoba z największą ilością powtórzeń ☺ powodzenia
https://www.youtube.com/watch?v=jU2AK6ECjAg

Youtube.com

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