

Tydzień obejmuje okres od 01.06. do 05.06.2020

Klasa_8a

Przedmiot_wychowanie fizyczne

Nauczyciel realizujący_Piotr Krygier

Treści do realizacji:

Dzień 1

Omówienie czym jest tętno oraz sposoby jego pomiaru.

Przydatny link: [https://ewf.h1.pl/student/?](https://ewf.h1.pl/student/?token=J8Eq3d0pyKvsDqq9VslI2laWQiQJmXKByv2VAht0FEG2SJZAaX)

[token=J8Eq3d0pyKvsDqq9VslI2laWQiQJmXKByv2VAht0FEG2SJZAaX](https://ewf.h1.pl/student/?token=J8Eq3d0pyKvsDqq9VslI2laWQiQJmXKByv2VAht0FEG2SJZAaX)

Dzień 2

8 ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. W każdej serii 45 sekund pracy, 15 sekund odpoczynku.

Przydatny link:

[https://ewf.h1.pl/student/?](https://ewf.h1.pl/student/?token=GUwJmwqPUGtt14g8B527cgknYvxvq5c9K9nTSXfaX15EE93eEZ)

[token=GUwJmwqPUGtt14g8B527cgknYvxvq5c9K9nTSXfaX15EE93eEZ](https://ewf.h1.pl/student/?token=GUwJmwqPUGtt14g8B527cgknYvxvq5c9K9nTSXfaX15EE93eEZ)

Inne materiały, linki i strony web przydatne do pracy ucznia:

Np. www.youtube.pl , <https://ewf.h1.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