

Tydzień obejmuje okres od 11.05. do 15.05.2020

Klasa_7a

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/?](https://ewf.h1.pl/student/?token=jWar2bT4mtJUbUSDiptGM9hhCd5CxcxttHzONmfFWmyAENarp)

[token=jWar2bT4mtJUbUSDiptGM9hhCd5CxcxttHzONmfFWmyAENarp](https://ewf.h1.pl/student/?token=jWar2bT4mtJUbUSDiptGM9hhCd5CxcxttHzONmfFWmyAENarp)

Dzień 2

Progresywne ćwiczenia izolujące poszczególne partie ciała - głowę, klatkę piersiową oraz biodra.

Przydatny link: [https://ewf.h1.pl/student/?](https://ewf.h1.pl/student/?token=BNBuNUvWKIabECiXNDC3jvB5zW8SM85VofYu5lNyof6iFZm5AK)

[token=BNBuNUvWKIabECiXNDC3jvB5zW8SM85VofYu5lNyof6iFZm5AK](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