

|                                              |
|----------------------------------------------|
| Tydzień obejmuje okres od 4.05. do 8.05.2020 |
|----------------------------------------------|

|                |
|----------------|
| Klasa .....V b |
|----------------|

|                                      |
|--------------------------------------|
| Przedmiot.....Wychowanie Fizyczne... |
|--------------------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| Nauczyciel realizujący.....Marek Poszwa |
|-----------------------------------------|

Treści do realizacji:

|                     |
|---------------------|
| Dzień 1 - 4.05.2020 |
|---------------------|

|                                |
|--------------------------------|
| WF w domu – Lekcja nr 5 . Link |
|--------------------------------|

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RZ9W_RP3-k">https://www.youtube.com/watch?v=RZ9W_RP3-k</a> |
|                                                                                                     |
|                                                                                                     |

|                     |
|---------------------|
| Dzień 2 – 5.05.2020 |
|---------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| WF w domu – Ćwiczenia rozciągające. Link |
|------------------------------------------|

|                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T4D9HdP2VBY">https://www.youtube.com/watch?v=T4D9HdP2VBY</a> |
|                                                                                                       |
|                                                                                                       |

|                     |
|---------------------|
| Dzień 3 – 6.05.2020 |
|---------------------|

|                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WF w domu – 10 ćwiczeń , a pracuje całe ciało. Link do ćwiczeń <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q">https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q</a> |
|                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                      |

|                    |
|--------------------|
| Dzień 4- 7.05.2020 |
|--------------------|

|                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WF w domu Ćwiczenia z krzesłem. Link do ćwiczeń <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6_AYXkuWoDM">https://www.youtube.com/watch?v=6_AYXkuWoDM</a> |
|                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                       |

|                    |
|--------------------|
| Dzień 5- 8.05.2020 |
|--------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| WF w domu – Lekcja tańca - układ . Link |
|-----------------------------------------|

|                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ca01LHMcXu0">https://www.youtube.com/watch?v=ca01LHMcXu0</a> |
|                                                                                                       |
|                                                                                                       |

|                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| Inne materiały, linki i strony web przydatne do pracy ucznia |
|--------------------------------------------------------------|

|                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oczywiście możecie dane ćwiczenia powtarzać w ciągu dnia , wybierając te , które wam najbardziej odpowiadają. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |
|-------|
| ..... |
|-------|

**Konsultacje dla uczniów**

W terminie 4.05.2020 – 8.05.2020 w godzinach 12.00- 15.00 - Librus

**Konsultacje dla rodziców**

W terminie 4.05.2020- 8.05.2020 w godzinach 12.00-15.00 - Librus

Marek Poszwa

Podpis nauczyciela