Załącznik nr 2

do Zasad organizacji kształcenia

na odległość w Szkole Podstawowej sp Krępiec .

**TYGODNIOWY ZAKRES TREŚCI NAUCZANIA DO ZREALIZOWANIA W POSZCZEGÓLNYCH ODDZIAŁACH KLAS ORAZ SPOSÓB REALIZACJI TYCH TREŚCI**

Klasa V

Przedmiot : Wychowanie fizyczne

Nauczyciel : Kamil Młynarski

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia**  **oraz zaplanowana liczba godzin** | **Zakres treści nauczania (tematyka zajęć)** | **Sposób realizacji treści** (np. spotkanie na czacie, webinarium,  konsultacje) | **Zadania dla ucznia**  **do wykonania w domu** | **Przewidywany czas wykonania zadania** | **Sposób monitorowania lub weryfikacji wiedzy i umiejętności** |
| **Poniedziałek** | **Test Sprawności fizycznej Zuchory – skoczność.** | Konsultacje | Przede wszystkim przygotuj się do ćwiczeń. Zadbaj o strój sportowy, przygotuj sobie odpowiednie miejsce.  Zaczynamy od rozgrzewki przygotowującej nas do tej próby  <https://www.youtube.com/watch?v=8viqHt6GR2U>  **Opis próby:**  **Skoczność** – próba polega na wykonaniu skoku obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – górę (np. gdy pomiar wyniesie więcej niż 6 ½ stopy wynik zaokrąglij do 7, gdy poniżej – wynik zaokrąglij do 6). Wynik prześlij do nauczyciela razem z kartą aktywności. Pamiętaj aby prawidłowo dokonać pomiaru!  Poniżej link do filmu przedstawiającego próbę skoczności:  <https://www.youtube.com/watch?v=llnGJ88MkD4>  Po ćwiczeniach przygotowujących trzykrotnie podchodzimy do próby skoczności.  Pamiętaj aby zapisać swoją aktywność w dzienniku! | Poniedziałek | Zaznacz aktywność w tygodniowej karcie pracy |
| **Wtorek** | T2 -Wykonujemy ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne | Konsultacje | **Ćwiczenia koordynacyjne do wykonania w domu**  Polecam ten zestaw ćwiczeń. Piłki tenisowe można zastąpić zrolowanymi skarpetkami. Jak to zrobić – pokazane jest na końcu filmu.  Kliknij link: <https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4> aby odtworzyć film.  Wszystko zapisz w tygodniowym dzienniku aktywności fizycznej. | Wtorek | Odnotuj w tygodniowym dzienniku aktywności |
| **Czwartek** | T3-Poznajemy ćwiczenia rozciągające wzmacniające wszystkie partie mięśniowe. | Konsultacje | **Temat 3**  Przygotuj się do treningu. Tym razem, oprócz standardowych rzeczy, będzie potrzebna mata lub koc.  Link do treningu: <https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno> | Środa | Odnotuj w dzienniku aktywności |
| **Piątek** | T4-Rozgrzewka basen  T5.  Jak prawidłowo skakać do wody | Konsultacje | Wykonaj rozgrzewkę zgodnie z wskazówkami .  T5. Technika skoków do basenu patrz link.  <https://www.youtube.com/watch?v=jdfJpHbS-JE> | Weekend | Oznacz swoje zadanie w karcie pracy . |