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 . |