**Zdalne nauczanie 14.02.2022 -18.02.2022**

**ZADANIA NAUCZYCIELA**

 **tygodniowy zakres treści nauczania**

Klasa 6a dz.

Przedmiot wf, tygodniowy wymiar zajęć 4

Nauczyciel: Patrycja Łapeta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia oraz zaplanowana liczba godzin**  | **Zakres treści nauczania, podstawa programowa** | **Sposób realizacji treści**  |
| 2022-02-14/2 | Wykonujemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzuchaE2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3B. Doskonalimy odbicie lotki forhendem i bekhendem. Wykonujemy ćwiczenia koordynacyjneE2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14 | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film szkoleniowy, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi. |
| 2022-02-17/2 | LA. Wzmacniamy mięśnie nóg. Doskonalenie techniki biegu przez płotki. E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-III.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-III.2.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-III.1.3G. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej. Uczymy się wykonania wymyku i odmyku. E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.4, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-IV.2.1 | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film szkoleniowy, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi |
|  |  |  |

**Zdalne nauczanie 14.02.2022 -18.02.2022**

**ZADANIA NAUCZYCIELA**

 **tygodniowy zakres treści nauczania**

Klasa 6ach

Przedmiot wf, tygodniowy wymiar zajęć 4

Nauczyciel: Patrycja Łapeta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia oraz zaplanowana liczba godzin**  | **Zakres treści nauczania, podstawa programowa** | **Sposób realizacji treści**  |
| 2022-02-16/2 | G. Doskonalimy wykonywanie mostka. E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.4, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.6LA. Rozmawiamy o otyłości i doskonalimy cechy motoryczne w grach i zabawach pochodzących z innego kraju Europy (Futo Meta - Węgry).E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.5, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-IV.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-IV.1.5, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-IV.2.2 | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film edukacyjny, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi |
| 2022-02-18/2 | Wykonujemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzuchaE2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3Wykonujemy ćwiczenia koordynacyjne. T.S. Doskonalimy odbicie piłeczki forhendem i bekhendem. E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14 | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film szkoleniowy, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi przy użyciu sprzętu nietypowego. |
|  |  |  |

**Zdalne nauczanie 14.02.2022 -18.02.2022**

**ZADANIA NAUCZYCIELA**

 **tygodniowy zakres treści nauczania**

Klasa 5b

Przedmiot wf, tygodniowy wymiar zajęć 4

Nauczyciel: Patrycja Łapeta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia oraz zaplanowana liczba godzin**  | **Zakres treści nauczania, podstawa programowa** | **Sposób realizacji treści**  |
| 2022-02-14/2 | TS. Uczymy się prawidłowego odbicia piłki forhendem i bekhendem. Wykonujemy ćwiczenia koordynacyjne. E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14Wykonujemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.2,  | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film szkoleniowy, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi przy użyciu sprzętu nietypowego. |
| 2022-02-18/2 | S.Z. Wzmacniamy mięśnie nóg ,rozmawiamy o hartowaniu organizmu. E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-IV.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-IV.1.3, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.4, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.5, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14G. Kształtujemy sprawność fizyczną na domowym torze przeszkód.E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.4, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.1.5, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-II.2.14 | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film edukacyjny, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi |
|  |  |  |

**Zdalne nauczanie 14.02.2022 -18.02.2022.**

**ZADANIA NAUCZYCIELA**

 **tygodniowy zakres treści nauczania**

Klasa 7a

Przedmiot wf, tygodniowy wymiar zajęć 4

Nauczyciel: Patrycja Łapeta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia oraz zaplanowana liczba godzin**  | **Zakres treści nauczania, podstawa programowa** | **Sposób realizacji treści**  |
| 2022-02-16/2 | Wykonujemy ćwiczenia koordynacyjne. B. Doskonalenie odbić lotki z forhendu i bekhendu. E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.1.5, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.12LA. Wzmacniamy mięśnie brzucha. Zabawa - African Dance on the ClockE2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-I.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-I.2.4, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-I.2.5, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.4, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.1.5 | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film szkoleniowy, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi. |
| 2022-02-18/2 | G. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej, przypominamy sobie jak wykonać prawidłowo wymyk i odmykE2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-I.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-I.2.5, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.1.4, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.12, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.11LA. Wzmacniamy mięśnie nóg. Omawiamy przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych.E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-III.1.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-III.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-III.2.1, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-III.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-I.2.4 | Spotkanie na platformie rozmowa kierowana, film edukacyjny, filmy instruktażowe z ćwiczeniami praktycznymi. |
|  |  |  |