**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 brzucha  E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3  B. Doskonalimy odbicie lotki 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.2.14 | 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.1.3  G. 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.2.6  LA. 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 brzucha  E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.1.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.2, E2-PODST-WF-2.0-KLVVI-I.2.3  Wykonujemy 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.2.14  Wykonujemy 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.2.14  G. 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.2.12  LA. Wzmacniamy mięśnie brzucha. Zabawa - African Dance on the Clock E2-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 odmyk  E2-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.2.11  LA. 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. |
|  |  |  |