**Tygodniowy rozkład materiału dla kl. 5 c**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dzień  data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
| Poniedziałek  23.03.2020 | ***Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby szybkości - Test Zuchory.*** | ***Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby szybkości - Test Zuchory.***  Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:  https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8  Następnie do próby szybkości uczeń przygotowuje się poprzez bieg z wysokim unoszeniem kolan 5  razy po 10 sekund.  Później wykonaj 5 razy próbę szybkości Testu Zuchory – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem  kolan i klaskaniem pod kolanami. Liczymy ile razy uda nam się klasnąć w ciągu 10 sekund.  Link do Testu Zuchory:  http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\_zuchory.pdf | Link do Testu Zuchory:  http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\_zuchory.pdf |
| Wtorek  24.03.2020 |  |  |  |
| Środa  25.03.2020 | Przygotowanie do próby gibkości i szybkości ISF Zuchory | link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających  https://www.youtube.com/watch?v=vq\_4SghsXUg | Link do Testu Zuchory:  http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\_zuchory.pdf  Bieg w miejscu 4x20 sek. z przerwą 30 sek. |
| Czwartek  26.03.2020 | *Udział w wybranej regionalnej zabawie - Losowe karty.* | Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:  https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8  Pobaw się w „Losowe karty” i poćwicz.  https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia | Jeżeli masz pomysł na zabawę ruchową w domu bawisz się w coś fajnego z młodszym rodzeństwem  – napisz do swojego nauczyciela wychowania fizycznego ( adres mail podany jest wLibrusie ), podając jej nazwę i opisując zasady tej  zabawy. |
| Piątek  27.03.2020 |  |  |  |