**Tygodniowy rozkład materiału dla kl. VII a,b**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Dzień data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
|  Poniedziałek23.03.2020 | Diagnoza własnej aktywności fizycznej,  | wykorzystanie nowoczesnych technologii (aplikacje,monitoring), ćw. z wykorzystaniem wyżej wymienionych technologii. |  |
|  Wtorek24.03.2020 |  |  |  |
|  Środa25.03.2020 | Prawidłowa rozgrzewka dostosowana do aktywności fizycznej,  | ćw. kształtujące prawidłowąpostawę.<https://www.youtube.com/watch?v=pYfiagmoUQU>Ćwiczenia zademonstrowane na siłowni możecie wykonać bez sprzętu i bez obciążenia. Chodzi o pokaz i zakres wykonywanego ćwiczenia.  | link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągającychhttps://www.youtube.com/watch?v=vq\_4SghsXUg |
|  Czwartek26.03.2020 | Udział w wybranej regionalnej zabawie - Losowe karty. | Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8Pobaw 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 w Librusie ), podając jej nazwę i opisując zasady tejzabawy. |
|  Piątek27.03.2020 |  |  |   |