**TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ Z UWZGLĘDNIENIEM NAUCZANYCH TREŚCI Z PRZEDMIOTU**

**Nauczyciel:** Dorota Olszewska

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TYDZIEŃ 7**  **27.04-01.05.2020** | **NAUCZANY PRZEDMIOT** | **KLASA** | **TREŚCI** |
| 28.04 | WF | I-III | Rozwijanie koordynacji ruchowej – ćw. z przyborem  <https://www.youtube.com/watch?v=RXtbC9s10b0>  (WF w domu – lekcja 10 MOBILNOŚĆ) |
| 30.04 | WF | I-III | Gimnastyka ogólnorozwojowa  <https://www.youtube.com/watch?v=iJdgErtfSzo>  (Ćwiczenia dla dzieci w ramach zajęć WF) |
| **TYDZIEŃ 8**  **04-08.05.2020** |  |  |  |
| 05.05 | WF | I-III | Ćwiczenia kształtujące z piłką  <https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU>  (WF w domu. Ćwiczenia z piłką dla jednej osoby) |
| 07.05 | WF | I-III | Kształtowanie wytrzymałości przez proste układy taneczne - Zumba  <https://www.youtube.com/watch?v=lcWtiFL904s>  (Mamma Mia – Zumba Fitness) |
| **TYDZIEŃ 9**  **11-15.05.2020** |  |  |  |
| 12.05 | WF | I-III | Ćwiczenia koordynacyjne z przyborem  <https://www.youtube.com/watch?v=aa7RDH3sHpk>  (WF w domu lekcja 13.Ćwiczenia koordynacyjne z piłeczką) |
| 14.05 | WF | I-III | Tor przeszkód  <https://www.youtube.com/watch?v=JIjowiZ5IDg>  (Lekcja WF z Kasią/Tor przeszkód, opcja 1) |
| **TYDZIEŃ 10**  **18-22.05.2020** |  |  |  |
| 19.05 | WF | I-III | Ćwiczenia kształtujące na drabince koordynacyjnej  <https://www.youtube.com/watch?v=qHobgNEjrrQ>  (WF w domu cz.XIII. Ćwiczenia na koszulkowej drabince) |
| 21.05 | WF | I-III | Ćwiczenia kształtujące przy muzyce  <https://www.youtube.com/watch?v=0qOafYtIbN8>  („WAKA WAKA” Shakira – Dance Fitness) |
| **TYDZIEŃ 11**  **25-26.05.2020** |  |  |  |
| 26.05 | WF | I-III | Ćwiczenia rozciągające i równoważne  <https://www.youtube.com/watch?v=p-UGo0P8WVk>  (Dlaczego rozciąganie jest ważne dla dzieci? <https://www.youtube.com/watch?v=0ih61-uU-zk>  (Sport\_Ćwiczenia na równowagę My 3) |