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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ 1  16-24.03.2020 | NAUCZANY PRZEDMIOT | KLASA | TREŚCI |
| MATERIAŁ POWTÓRZENIOWY | W-F | 5 | Powtórzenie przepisów poznanych gier zespołowych. |
| W-F | 5 | https://www.pzpn.pl/public/system/files/site\_content/941/3245-Przepisy\_Gry\_2019\_2020\_Internet\_Final.pdf |
| W-F | 5 | https://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file  /dokumenty/regulaminy2018\_19/Oficjalne%20  Przepisy%20Gry%20w%20Koszyk  %C3%B3wk%C4%99%202018.pdf |
| W-F | 5 | http://www.grabowiec.edu.pl/strony\_nauczycieli/  wf/przepisy\_siatkowka.htm |
| W-F | 5 | https://zprp.pl/wp-content/uploads/2016/12/Przepisy\_-gry\_pilka\_reczna\_2016.pdf |
| TYDZIEŃ 2  25-27.03.2020 | W-F | 5 | Uświadomienie potrzeby dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.  http://sp9.wejherowo.pl/wp-content/uploads/2016/03/  Bezpieczenstwo\_na\_lekcji\_Wf.pdf |
| W-F | 5 | Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. |
| TYDZIEŃ 3  30.03-03.04.2020 | W-F | 5 | Pływanie - podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą.  https://www.straz.krakow.pl/!uploads/  Bezpieczenstwo\_nad\_woda.pdf |
| W-F | 5 | Samodyscyplina, samokontrola i asekuracja przy wykonywaniu ćwiczeń. |
| W-F | 5 | Sporty indywidualne - Tenis stołowy, Badminton  http://www.pingpong.pl/przepisy\_ittf.htm  https://www.badmin.pl/zasady-gry-w-badmintona-i-56.html |
| TYDZIEŃ 4  06 -10.04.2020 | W-F | 5 | Formy spędzania czasu wolnego - trening własny, ćwiczenia domowe.  https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/domowe |
| W-F | 5 | Wprowadzenie nowej dyscypliny sportowej - szachy.  https://pzszach.pl/2019/01/09/przepisy-gry/ |
| W-F | 5 | Uświadomienie potrzeby zdrowego stylu życia i dbania o prawidłową postawę ciała.  https://www.spalacze.pl/czy-sport-to-zdrowie-plusy-i-minusy-aktywnosci-fizycznej/ |
| W-F | 5 | Sport a rekreacja ruchowa.  https://www.calypso.com.pl/blog/lifestyle/sport-a-rekreacja-czym-to-tak-naprawde-sie-rozni/ |

Opracował: Łukasz Zabiegała