NAUKA ZDALNA

04.05-08.05.2020

WYCH-FIZ Sławomir Kmiecik

Poniedziałek 04.05

Kl VIIa/b chłopcy 2h

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

Napiszcie na czym polega zadanie jednego z zawodników piłki nożnej na wybranej przez was pozycji na boisku np.(napastnik, prawy obrońca, itp.)

Na prace czekam do piątku, proszę wysłać mi ją na maila [n.zdalna.ks@gmail.com](mailto:n.zdalna.ks@gmail.com)

Wykonana praca będzie oceniana.

Temat; Ćwiczenia z własną wagą ciała.

Zapoznajcie się z poniższym linkiem i wykonaj ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

kl VIc cała

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki ręcznej.

Napiszcie na czym polega zadanie jednego z zawodników piłki ręcznej na wybranej przez was pozycji na boisku np.(obrotowy, lewy rozgrywający, itp.)

Na prace czekam do piątku, proszę wysłać mi ją na maila [n.zdalna.ks@gmail.com](mailto:n.zdalna.ks@gmail.com)

Wykonana praca będzie oceniana.

Kl VIa/b chłopcy 2h

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

Napiszcie na czym polega zadanie jednego z zawodników piłki nożnej na wybranej przez was pozycji na boisku np.(napastnik, prawy obrońca, itp.)

Na prace czekam do piątku, proszę wysłać mi ją na maila [n.zdalna.ks@gmail.com](mailto:n.zdalna.ks@gmail.com)

Wykonana praca będzie oceniana.

Temat; Ćwiczenia z własną wagą ciała.

Zapoznajcie się z poniższym linkiem i wykonaj ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

Wtorek 05.05

Kl V a/c chłopcy 2h

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

Napiszcie na czym polega zadanie jednego z zawodników piłki nożnej na wybranej przez was pozycji na boisku np.(napastnik, prawy obrońca, itp.)

Na prace czekam do piątku, proszę wysłać mi ją na maila [n.zdalna.ks@gmail.com](mailto:n.zdalna.ks@gmail.com)

Wykonana praca będzie oceniana.

Temat; Ćwiczenia z własną wagą ciała.

Zapoznajcie się z poniższym linkiem i wykonaj ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

kl VIII a/b cała 2h

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

Napiszcie na czym polega zadanie jednego z zawodników piłki nożnej na wybranej przez was pozycji na boisku np.(napastnik, prawy obrońca, itp.)

Na prace czekam do piątku, proszę wysłać mi ją na maila [n.zdalna.ks@gmail.com](mailto:n.zdalna.ks@gmail.com)

Wykonana praca będzie oceniana.

Temat; Ćwiczenia z własną wagą ciała.

Zapoznajcie się z poniższym linkiem i wykonajcie ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

Środa 06.05

Kl Va/c chłopcy

Temat; Technika przekazywania pałeczki sztafetowej.

Proszę obejrzeć film i się z nim zapoznać. Po filmie najlepiej wyjść na dwór z bratem, siostrą, mamą czy tatą i przećwiczyć technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=wOYPpTb2Mu8>

**1. „od dołu”**

* Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
* Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
* Jest to sposób naturalny i wygodny

.

**2. „z góry”**

* Odbierający wyciąga po nią skręconą do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Kl VI a/b chłopcy

Temat; Technika przekazywania pałeczki sztafetowej.

Proszę obejrzeć film i się z nim zapoznać. Po filmie najlepiej wyjść na dwór z bratem, siostrą, mamą czy tatą i przećwiczyć technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=wOYPpTb2Mu8>

**1. „od dołu”**

* Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
* Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
* Jest to sposób naturalny i wygodny

.

**2. „z góry”**

* Odbierający wyciąga po nią skręconą do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Kl IV a/b chłopcy

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

Napiszcie na czym polega zadanie jednego z zawodników piłki nożnej na wybranej przez was pozycji na boisku np.(napastnik, prawy obrońca, itp.)

Na prace czekam do piątku, proszę wysłać mi ją na maila [n.zdalna.ks@gmail.com](mailto:n.zdalna.ks@gmail.com)

Wykonana praca będzie oceniana.

Kl VIIa/b chłopcy

Temat; Technika przekazywania pałeczki sztafetowej.

Proszę obejrzeć film i się z nim zapoznać. Po filmie najlepiej wyjść na dwór z bratem, siostrą, mamą czy tatą i przećwiczyć technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=wOYPpTb2Mu8>

**1. „od dołu”**

* Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
* Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
* Jest to sposób naturalny i wygodny

.

**2. „z góry”**

* Odbierający wyciąga po nią skręconą do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Kl VIc cała klasa

Temat; Technika przekazywania pałeczki sztafetowej.

Proszę obejrzeć film i się z nim zapoznać. Po filmie najlepiej wyjść na dwór z bratem, siostrą, mamą czy tatą i przećwiczyć technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=wOYPpTb2Mu8>

**1. „od dołu”**

* Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
* Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
* Jest to sposób naturalny i wygodny

.

**2. „z góry”**

* Odbierający wyciąga po nią skręconą do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Czwartek 07.05

Kl VIIIa cała

Temat; Technika przekazywania pałeczki sztafetowej.

Proszę obejrzeć film i się z nim zapoznać. Po filmie najlepiej wyjść na dwór z bratem, siostrą, mamą czy tatą i przećwiczyć technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=wOYPpTb2Mu8>

**1. „od dołu”**

* Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
* Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
* Jest to sposób naturalny i wygodny

.

**2. „z góry”**

* Odbierający wyciąga po nią skręconą do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Kl VII a/b chłopcy

Temat; Biegi w terenie.

Proszę abyście pobiegali 20 min w terenie, biegniemy indywidualnie lub we dwójke obowiązkowo w maseczce i zachowując bezpieczną odległość. Przed rozpoczęciem biegu wykonajcie rozgrzewke.

Kl.VI a/b chłopcy

Temat; Biegi w terenie.

Proszę abyście pobiegali 20 min w terenie, biegniemy indywidualnie lub we dwójke obowiązkowo w maseczce i zachowując bezpieczną odległość. Przed rozpoczęciem biegu wykonajcie rozgrzewke.

Kl. IV a/b chłopcy 2h

Temat; Technika przekazywania pałeczki sztafetowej.

Proszę obejrzeć film i się z nim zapoznać. Po filmie najlepiej wyjść na dwór z bratem, siostrą, mamą czy tatą i przećwiczyć technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=wOYPpTb2Mu8>

**1. „od dołu”**

* Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
* Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
* Jest to sposób naturalny i wygodny

.

**2. „z góry”**

* Odbierający wyciąga po nią skręconą do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Temat; Ćwiczenia z własną wagą ciała.

Zapoznajcie się z poniższym linkiem i wykonajcie ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

Piątek 08.09

Kl Va/c chłopcy

Temat; Biegi w terenie.

Proszę abyście pobiegali 20 min w terenie, biegniemy indywidualnie lub we dwójke obowiązkowo w maseczce i zachowując bezpieczną odległość. Przed rozpoczęciem biegu wykonajcie rozgrzewke.

Kl. VI c cała 2h

Temat; Biegi w terenie.

Proszę abyście pobiegali 20 min w terenie, biegniemy indywidualnie lub we dwójke obowiązkowo w maseczce i zachowując bezpieczną odległość. Przed rozpoczęciem biegu wykonajcie rozgrzewke.

Temat; Ćwiczenia z własną wagą ciała.

Zapoznajcie się z poniższym linkiem i wykonajcie ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

Kl IV a/b chłopcy

Temat; Biegi w terenie.

Proszę abyście pobiegali 20 min w terenie, biegniemy indywidualnie lub we dwójke obowiązkowo w maseczce i zachowując bezpieczną odległość. Przed rozpoczęciem biegu wykonajcie rozgrzewke.

Kl VIII a cała

Temat; Biegi w terenie.

Proszę abyście pobiegali 20 min w terenie, biegniemy indywidualnie lub we dwójke obowiązkowo w maseczce i zachowując bezpieczną odległość. Przed rozpoczęciem biegu wykonajcie rozgrzewke.

POZDRAWIAM

Sławomir Kmiecik