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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dzień  data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
| Poniedziałek  23.03.2020 | Diagnoza własnej aktywności fizycznej, | wykorzystanie nowoczesnych technologii (aplikacje,  monitoring), ćw. z wykorzystaniem wyżej wymienionych technologii. |  |
| Wtorek  24.03.2020 |  |  |  |
| Środa  25.03.2020 | Prawidłowa rozgrzewka dostosowana do aktywności fizycznej, | ćw. kształtujące prawidłową  postawę.  <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 rozciągających https://www.youtube.com/watch?v=vq\_4SghsXUg |
| 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 w Librusie ), podając jej nazwę i opisując zasady tej  zabawy. |
| Piątek  27.03.2020 |  |  |  |