

Imię i nazwisko nauczyciela: Dorota Ślusarczyk
Plan zajęć z uczniami od 25.03.2020r. do 10.04.2020r.

Tygodnie /lekcje	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
I	23.03.2020r.	24.03.2020r.	25.03.2020r.	26.03.2020r.	27.03.2020r.
1.Klasa Przedmiot Temat Forma z.			1. II Ta, II Tb WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała	1.II Ta, II Tb WF – Edukacja zdrowotna – Skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności.	1.II Ta, II Tb WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową
2. Klasa Przedmiot Temat Forma z.			2.IV Ta WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała	2.I aBg WF – Edukacja zdrowotna – Skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności.	2.IV Ta WF – Edukacja zdrowotna – Skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności.
3. Klasa Przedmiot Temat Forma z.			3.III Tb, III Ba WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej	3.I bTg WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej	3.I aBg WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała
			4.I aBg WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej	4.I bLp, IdTp WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała	
			5.III Ba	5.III La, III Ta WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej	

			Zaj. Wych. – konsultacja z uczniami i rodzicami.	6. III La, III Ta WF – Edukacja zdrowotna – Skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności.	
II	30.03.2020r.	31.03.2020r.	01.04.2020r.	02.04.2020r.	03.04.2020r.
Klasa Przedmiot Temat Forma z.	1. III Tb, III Ba WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała	1.IV Ta WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową 2.III La, III Ta WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała 3.I bTg WF – Edukacja zdrowotna – Skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności. 4.I bTg WF Trening funkcjonalny	1. II Ta, II Tb WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej 2.IV Ta WF – Edukacja zdrowotna – Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu. 3. III Tb, III Ba WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową 4. I aBg WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową	1.II Ta, II Tb WF – Edukacja zdrowotna – Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu. 2. I aBg WF – Edukacja zdrowotna – Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu. 3. I bTg WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową 4. I bLp, IdTp WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej	1.II Ta, II Tb WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała 2. IV Ta WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej 3. I aBg WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała

		<p>– wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała</p> <p>5. I bLp, IdTp WF – Edukacja zdrowotna – Skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności.</p> <p>6. I bLp, IdTp WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową</p> <p>7. III Tb, III Ba WF – Edukacja zdrowotna – Skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności.</p>	<p>5. III Ba Zaj. Wych. – konsultacja z uczniami i rodzicami.</p>	<p>5. III La, III Ta WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową</p> <p>6. III La, III Ta WF – Edukacja zdrowotna – Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.</p>	
III	06.04.2020r.	07.04.2020r.	08.04.2020r.	08.04.2020r.	10.04.2020r.
<p>Klasa</p> <p>Przedmiot</p> <p>Temat</p> <p>Forma z.</p>	<p>1. III Tb, III Ba WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p>	<p>1. IV Ta WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała</p> <p>2. III La, III Ta WF Kalistenika – ćwiczenia</p>	<p>1. II Ta, II Tb WF Tabata – trening kształtujący wytrzymałość siłową</p> <p>2. IV Ta WF – Edukacja zdrowotna – Prozdrowotny styl życia.</p> <p>3. III Tb, III Ba</p>	<p>Wielki Czwartek</p>	<p>Wielki Piątek</p>

		<p>wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>3. I bTg WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>4. I bTg WF – Edukacja zdrowotna – Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.</p> <p>5. I bLp, IdTp WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała</p> <p>6. I bLp, IdTp WF – Edukacja zdrowotna – Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.</p> <p>7. III Tb, III Ba WF – Edukacja zdrowotna – Choroby cywilizacyjne</p>	<p>WF Trening funkcjonalny – wszechstronne wzmocnienie mięśni całego ciała</p> <p>4. I aBg WF Kalistenika – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>5. III Ba Zaj. Wych. – konsultacja z uczniami i rodzicami</p>		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		uwarunkowane nieдостatkіem ruchu.			
--	--	--------------------------------------	--	--	--

***Forma zajęć: np. platforma classroom, dziennik elektroniczny, e-podręczniki, inna...**

Ocenianie: Brak

Konsultacje z uczniami i rodzicami: Środa – 14.00 – 14.45