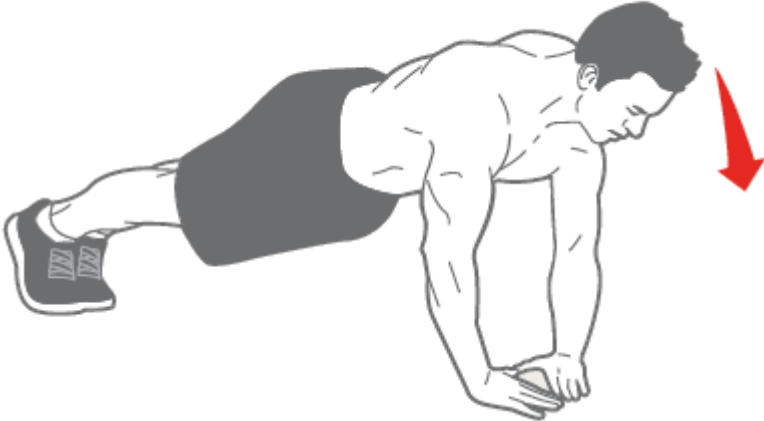


**DZIENNIK REALIZACJI ZAJĘĆ W FORMIE NAUKI ZDALNEJ na okres 06.04– 10.04.2020**

**Nazwisko i imię nauczyciela: Siergiej Krzysztof**

**Nauczany przedmiot: WF**

**Klasa: IV – zajęcia pozalekcyjne**

<b>L. p.</b>	<b>Data</b>	<b>Temat</b>	<b>Podpis nauczyciela</b>	<b>Uwagi</b>
1.	08.04.2020	Wzmacnianie MM obręczy barkowej i MM brzucha. Ćwiczenia w podporze przodem. Pompki pikowe	Siergiej Krzysztof	Zrób pompkę na tak ułożonych rękach, by dotykały się kciukami i palcami wskazującymi - przestrzeń wewnątrz połączonych palcami dłoni powinna przypominać karciany symbol pik. 
2.	09.04.2020			

**Witam w drugim tygodniu zajęć zdalnych. Na ten tydzień trudniejsze zadanie, dlatego mniej serii do wykonania. Dziewczęta i chłopcy klasy czwartej w ramach zajęć sks w tym tygodniu macie za zadanie wykonać 3 serii „pompek pikowych” po 5 powtórzeń. Po każdej serii odpoczywacie około 1 minuty. ( Odpoczynek pomiędzy seriami jest obowiązkowy.) Jeżeli w czwartek będą bolały mięśnie drugą serię ćwiczeń wykonaj w piątek. W razie pytań piszcie: [siergiejkrzysztof@wp.pl](mailto:siergiejkrzysztof@wp.pl)**