

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE			
	Tematyka treści – klasa IV	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	P.R: Zapoznanie z podstawowymi przepisami piłki ręcznej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pr.pdf http://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8r e%CC%A8czna%CC%A8.pdf
2.	G.M: Podstawowe i zaawansowane pozycje wyjściowe w ćwiczeniach gimnastycznych	W zakresie wiedzy. Uczeń: potrafi pokazać podstawowe i bardziej zaawansowane pozycje do ćwiczeń i zastosować je podczas wykonania rozgrzewki.	Należy zapoznać się z poniższą e- lekcją oraz wykonać zawarte w niej pozycje do ćwiczeń https://ewf.h1.pl/student/?token=sf7ySwV3IKSuUJL5gGEICvz807eSTRRPACdXFrrblxCgIcb5YQ
3.	Ćwiczenia przy muzyce/PN – Uderzenie piłki zewn. I wew. podbiciem	Uczeń potrafi wykonać prosty układ taneczny/ Uczeń potrafi prowadzić piłkę zen i wew. podbiciem	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: https://www.youtube.com/watch?v=fsMjWm4AQVg&t=245s https://www.youtube.com/watch?v=iAYraxzI9FQ
4.	G.M: Zdrowy kręgosłup	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. kręgosłupa.	https://ewf.h1.pl/student/?token=jvpyHgdwcjxkxqyd6VkdHa4UUioPvFEVylZH6ERpuL1JCjtG87
5.	P.S: Nauka odbić oburącz sposobem górnym	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym.	https://ewf.h1.pl/student/?token=U2843C20nOTO2bj9JwixP6m6qZctZWhUXKjzKgedZXA4xTSx1
6.	P.S: Nauka odbić oburącz sposobem dolnym	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym.	Należy zapoznać się z e-lekcją dostępną poniżej https://ewf.h1.pl/student/?token=0IxBA0ZSMnQ9MNB5uza3LKIFyn9h1OLzixE0qrfx4xxwVWNHM
7.	E.Z: Różne formy aktywności fizycznej w życiu człowieka.	Uczeń: potrafi wymienić sporty rekreacyjne jako formy spędzania wolnego czasu.	Zajęcia prowadzone przez nauczyciela.
8.	Nauka chwytów, podania	Uczeń: potrafi poprawnie wykonywać podania	https://ewf.h1.pl/student/?token=oagy6jIMBkQJGu7JStnz4Gz

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 9 –29 listopada 2020 r.

	i koźlowania	w chwyty w miejscu.	2GeDTUG8KMy43Winys8e7DSkeByo
9.	L.A: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów nietypowych.	W zakresie umiejętności: Uczeń: potrafi ocenić poziom zmęczenia swojego organizmu	Ćwiczenia prowadzi nauczyciel w formie tabaty.
10.	WF w domu – Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką	Uczeń potrafi wykorzystać poznane ćwiczenia w rozgrzewce.	https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY
11.	Ćwiczenia w domu z przyborami domowymi (produktami spożywczymi)	W zakresie umiejętności: Uczeń: potrafi ocenić poziom zmęczenia swojego organizmu	https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos
12.	"Wyprostuj się!" – profilaktyka wad postawy	Uczeń potrafi wykorzystać poznane ćwiczenia w rozgrzewce.	https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec - potrzebny sprzęt: piłka, ręcznik, krzesło
	Tematyka treści – klasa V – VI	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	P.R: Zapoznanie z podstawowymi przepisami piłki ręcznej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pr.pdf http://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8r%C5%82czna%CC%A8.pdf
2.	G.M :Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ogólnorozwojowe ćwiczenia fizyczne	W zakresie umiejętności. Uczeń: demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane cechy motoryczne	Wykonaj trening według filmiku instruktażowego trenerki fitness'u Pauli Piotrkowskiej: https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA&feature=share&fbclid=IwAR3ciDrIld_rGs5Y36SunglfNuh9MLIHQcDrgY7yZ6GstKQPUzOo05aRx0o
3.	L.A: Samoocena własnej wydolności Test Harwardzki (Step Test), pomiary tętna przed i po wysiłku fizycznym	W zakresie wiedzy. Uczeń: wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową	Należy zapoznać się z filmem instruktażowym dostępnym na: https://www.youtube.com/watch?v=tPU0CJdG64I wykonać próbę, zapisać wyniki tętna, przeprowadzić dyskusję, wyciągnąć wnioski do dalszej pracy nad sobą. e-lekcja dotycząca pomiarów tętna dostępna jest dla Was również tutaj:

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 9 –29 listopada 2020 r.

			https://ewf.h1.pl/student/?token=hPrvU7k7qb96WZwUVukFblpZIEbwrynjxXs5ktzGhrpLIO194k
4.	L.A: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów nietypowych.	W zakresie umiejętności: Uczeń: potrafi ocenić poziom zmęczenia swojego organizmu	Ćwiczenia prowadzi nauczyciel w formie tabaty.
5.	P.S: Nauka i doskonalenie odbić piłki sposobem dolnym	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym.	Należy zapoznać się z e-lekcją dostępną poniżej https://ewf.h1.pl/student/?token=0IxBA0ZSMNqQ9MNB5uza3LKIFYn9h1OLzixE0qrfx4xxwVWNHM
6.	P.K : Doskonalenie kozłowania prawą i lewą ręką	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu	https://ewf.h1.pl/student/?token=tjXP0r93IMvn1IVALzrAt3DI0UwKo5QSQzDTxajLildRkTf3Bx https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg
7.	G.M: Zdrowy kręgosłup	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. kręgosłupa.	https://ewf.h1.pl/student/?token=jvpyHgdwcjxkxqyd6VkdHa4UUJoPvFEVylZH6ERpuL1JcjtG87
8.	E.Z: Czynniki wpływające na odporność człowieka	W zakresie wiedzy. Uczeń: Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna na odporność organizmu, zna zasady piramidy zdrowego żywienia	Lekcja prowadzona z nauczycielem. https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D27Cit0cN_3I%26feature%3Dshare%26fbclid%3DIwAR1fWbh2-hjamG-Si2JHHmNc9fTkSAMeHt0k6TZp5CXgJ146uyqUkif333A&h=AT18NKht4I3_7MS7XRKnC4-hk7bOchvq8st4yzwVwkHojtMYd8SLwmL8RzVsy2GF9bTRxHG491P99oCNSxb9WVRjYPziGGrRpjKBjssFX0eatpbk2Q1929NFr8Lff5bSxtr0
9.	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej	W zakresie umiejętności: Uczeń demonstruje ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową.	https://www.youtube.com/watch?v=ekmy2OqHcck
10.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń wskazuje mięśnie odpowiednie za prawidłową postawę ciała.	Samodzielna rozgrzewa. https://www.youtube.com/watch?v=2sZG1MNYehs

	z wykorzystaniem krzesła		
11.	Joga- podstawowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	https://www.youtube.com/watch?v=jO7u_OtvLLY
12.	Ćwiczenia fizyczne przy muzyce.	W zakresie umiejętności: Uczeń wykonuje proste kroki i figury tańców nowoczesnych.	https://www.youtube.com/watch?v=mdzXMBkMM68
	Tematyka treści – klasa VII – VIII	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	P.S: Zapoznanie z podstawowymi przepisami piłki siatkowej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod : http://www.zs.swidnica.zgora.pl/organizacje/szkolnysport_si atka.htm http://zpolipnik.pl/wp-content/uploads/2015/12/przepisy-gier-zespo%C5%82owych.pdf
2.	G.M :Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ogólnorozwojowe ćwiczenia fizyczne	W zakresie umiejętności. Uczeń: demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane cechy motoryczne	Wykonaj trening według filmiku instruktażowego trenerki fitness’u Pauli Piotrkowskiej: https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA&feature=share&fbclid=IwAR3ciDrIld_rGs5Y36SunglfNuh9MLIHQcDrgY7yZ6GstKQPuzOo05aRx0o
3.	Stretching- kształtowanie koordynacji i gibkości	Uczeń zna zasady stretchingu, potrafi dobrać właściwe ćwiczenia.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: https://www.youtube.com/watch?v=N33qhFrO8hY
4.	Nowoczesne formy gimnastyki: Trening interwałowy 45/15 sekund całego ciała	W zakresie umiejętności. Uczeń : prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	Zajęcia prowadzone przez nauczyciela.
5.	Challenge sportowców – ćwiczenia wzmacniające mięśnie całego ciała	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do poszczególnych partii mięśni.	https://www.youtube.com/watch?v=xvoGo24Zw_c

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 9 –29 listopada 2020 r.

6.	P.K: Doskonalenie rzutu z biegu z prawej strony.	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje i stosuje w grze: rzut do kosza z biegu.	Należy wykonać trening dostępny pod poniższą e-lekcją: https://www.youtube.com/watch?v=UelsnCzUI8k
7.	Ćwiczenia zawierające podstawowe elementy Jogi	Uczeń zna kilka ćwiczeń z elementami jogi.	https://ewf.h1.pl/student/?token=PCqXfOdThyAeEpxumEhQwkPHsiQilCHLzaX9og9XgdiClnZ6yV
8.	Edukacja zdrowotna: Fakty o szkodliwości palenia tytoniu.	W zakresie wiedzy. Uczeń: zna negatywne skutki palenia papierosów i niebezpieczeństwa z nimi związane	Lekcja zostanie omówiona przez nauczycieli, uczniowie biorą udział w dyskusji
9.	L.A: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów nietypowych.	W zakresie umiejętności: Uczeń: potrafi ocenić poziom zmęczenia swojego organizmu	www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos
10.	WF w domu – Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką	Uczeń ma świadomość ważności aktywności fizycznej w życiu człowieka.	https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY
11.	ABT- Brzuch Uda Pośladki/ Koordynacja ruchowa + percepcja	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. ud i pośladków	https://www.youtube.com/watch?v=6DhylvTIHUc https://www.youtube.com/watch?v=n6oxAEfr-08
12.	Brzuch Uda Pośladki - bezpieczny trening dla każdego/PN – Ćwiczenia z przyborem nietypowym – balony	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. brzucha/ Uczeń potrafi wykorzystać nietypowy sprzęt do ćwiczeń w warunkach domowych.	https://www.youtube.com/watch?v=lqGIJdc_1QI https://www.youtube.com/watch?v=xsREapiKox8

Opracowanie: M.Siódmiak, M.Wawrzyniak, M.Piwiek, M.Wiśniewski, M.Modelski,