

Przedmiot: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>			
	<b><i>Tematyka treści – klasa IV</i></b>	<b>Treści podstawy programowej</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia</b>
1.	<b>L.A.</b> Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki.	Uczeń zna technikę skoku przez płotki.	Wykonywanie ćwiczeń ukazanych na filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=oQQ5MuACqHyxDGIQUu6bVEdOfUI7xBwzznXx168zr5nYr3NnSJ">https://ewf.h1.pl/student/?token=oQQ5MuACqHyxDGIQUu6bVEdOfUI7xBwzznXx168zr5nYr3NnSJ</a>
2	<b>U.</b> Przepisy gry w unihokeja.	Uczeń zna przepisy gry w unihokeja.	Zapoznanie z przepisami gry w unihokeja zawartymi w filmiku: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yNKJEsjPKaA">https://www.youtube.com/watch?v=yNKJEsjPKaA</a>
3.	<b>L.A.</b> Kształtowanie koordynacji ruchowej.	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.	Zapoznanie z ćwiczeniami przedstawionymi w filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=d8mDdv8ijFoX7Tu9c3Tta6Sir5KZT8PfRwTpHFoCoailkuuW1w">https://ewf.h1.pl/student/?token=d8mDdv8ijFoX7Tu9c3Tta6Sir5KZT8PfRwTpHFoCoailkuuW1w</a>
4.	<b>G.</b> Ćwiczenia zawierające podstawowe elementy Jogi.	Uczeń uczy się świadomości własnego ciała i nabiera gibkości.	Wykonywanie ćwiczeń według instruktażu Moniki Boratyn: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=JNwclz9mjJ5B54Q4g8szOPPCEaXoAZJ6qGcyFKm3lQilSWDQ1n">https://ewf.h1.pl/student/?token=JNwclz9mjJ5B54Q4g8szOPPCEaXoAZJ6qGcyFKm3lQilSWDQ1n</a>
5.	<b>P.N</b> Przepisy piłki nożnej oraz futsalu.	Uczeń zna przepisy gry w p. nożną oraz futsalu.	Zapoznanie z przepisami gry w piłkę nożną oraz przepisów obowiązujących w futsalu przedstawione na poniższych filmikach: P.N. - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bfw6PeeP6zE&amp;ab_channel=AsiaGrabna">https://www.youtube.com/watch?v=Bfw6PeeP6zE&amp;ab_channel=AsiaGrabna</a> Futsal- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C2FYWsdkLNo&amp;ab_channel=FutsalPLF">https://www.youtube.com/watch?v=C2FYWsdkLNo&amp;ab_channel=FutsalPLF</a>
6.	<b>P.S.</b> Podstawowe elementy odbicia sposobem górnym.	Uczeń zna podstawowe elementy odbicia sposobem górnym.	Wykonanie ćwiczeń przedstawiony w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pg0_S_WkQCo&amp;ab_channel=acefitnesswf">https://www.youtube.com/watch?v=pg0_S_WkQCo&amp;ab_channel=acefitnesswf</a>
7.	<b>P.K</b> Nauka kozłowania.	Uczeń potrafi kozłować piłkę.	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog&amp;ab_channel=TreflSopot">https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog&amp;ab_channel=TreflSopot</a>

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 30 listopada – 23 grudnia 2020 r.

8.	<b>P.R.</b> Przepisy gry w piłkę ręczną	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną	Zapoznanie z przepisami gry w piłkę ręczną przedstawionymi w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1YAoWohjp5A&amp;ab_channel=PiotrPodoba">https://www.youtube.com/watch?v=1YAoWohjp5A&amp;ab_channel=PiotrPodoba</a>
9.	<b>L.A.</b> Nauka rzutu piłeczką palantową	Uczeń zna technikę rzutu piłeczką palantową	Zapoznanie z techniką rzutu piłeczką palantową oraz wykonanie zadań przedstawione w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ&amp;ab_channel=AKTYWNIZPIOTREM">https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ&amp;ab_channel=AKTYWNIZPIOTREM</a>
10.	<b>U.</b> Nauka strzału na bramkę w Unihokeju	Uczeń zna techniki strzału na bramkę	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XZGAo-pmzB8&amp;ab_channel=FLoorBaLLTeAm">https://www.youtube.com/watch?v=XZGAo-pmzB8&amp;ab_channel=FLoorBaLLTeAm</a>
11.	<b>P.K.</b> Nauka rzutu	Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lZDTkdIZ_XY&amp;ab_channel=TreflSopot">https://www.youtube.com/watch?v=lZDTkdIZ_XY&amp;ab_channel=TreflSopot</a>
12.	<b>P.N</b> Nauka prowadzenia piłki	Uczeń potrafi poprawnie prowadzić piłkę	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YaYDibleb00&amp;ab_channel=MajerFootball">https://www.youtube.com/watch?v=YaYDibleb00&amp;ab_channel=MajerFootball</a>
	<b><u>Tematyka treści – klasa V-VI</u></b>	<b>Treści podstawy programowej</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia</b>
1.	<b>L.A.</b> Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki.	Uczeń zna technikę skoku przez płotki.	Wykonywanie ćwiczeń ukazanych na filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=oQQ5MuACqHyxDGIQUu6bVEdOfUI7xBwzxnXx168zr5nYr3NnSJ">https://ewf.h1.pl/student/?token=oQQ5MuACqHyxDGIQUu6bVEdOfUI7xBwzxnXx168zr5nYr3NnSJ</a>
2.	<b>L.A.</b> Kształtowanie koordynacji ruchowej.	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.	Zapoznanie z ćwiczeniami przedstawionymi w filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=d8mDdv8ijFoX7Tu9c3Tta6Sir5KZT8PfRwTpHFoCoaiLkuuW1w">https://ewf.h1.pl/student/?token=d8mDdv8ijFoX7Tu9c3Tta6Sir5KZT8PfRwTpHFoCoaiLkuuW1w</a>
3.	<b>RMT.</b> Aerobik z muzyką z elementami wzmacniania oraz dynamiczne	Uczeń potrafi odtworzyć ruch pokazany przez nauczyciela. Zna prawidłową	Wykonywanie ćwiczeń według instrukcji przekazanej w filmiku: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=K4QFzipSJhbmWVSpLq3DRNwbm0U6YFDX2zd2CPTxNV3bGvtMKQ">https://ewf.h1.pl/student/?token=K4QFzipSJhbmWVSpLq3DRNwbm0U6YFDX2zd2CPTxNV3bGvtMKQ</a>

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 30 listopada – 23 grudnia 2020 r.

	rozciąganie.	technikę ćwiczeń wzmacniających. Wie, jakie mięśnie pracują w danym ćwiczeniu.	
4.	<b>G.</b> Przewrót w przód	Uczeń zna technikę wykonania przewrót w przód	Zapoznanie z techniką przewrotu w przód w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sf1lW0lJxIA&amp;ab_channel=Akademia3run">https://www.youtube.com/watch?v=sf1lW0lJxIA&amp;ab_channel=Akademia3run</a>
5.	<b>P.N.</b> Gry i zabawy z piłką.	Uczeń potrafi panować nad piłką	Zapoznanie z przepisami koszykówki przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jhEdZ5q5yoI">https://www.youtube.com/watch?v=jhEdZ5q5yoI</a>
6.	<b>P.S.</b> Nauka odbicia sposobem dolnym	Uczeń potrafi poprawnie wykonać odbicie piłki sposobem dolnym	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=86x-FX22yII&amp;ab_channel=acefitnesswf">https://www.youtube.com/watch?v=86x-FX22yII&amp;ab_channel=acefitnesswf</a>
7.	<b>G.</b> Tabata dla początkujących	Uczeń potrafi poprawnie wykonać zwody	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U">https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U</a>
8.	<b>P.K.</b> Przepisy gry w koszykówkę.	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę.	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GdMFzQ22gE">https://www.youtube.com/watch?v=GdMFzQ22gE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KefvPR2XGHo">https://www.youtube.com/watch?v=KefvPR2XGHo</a>
9.	<b>G.</b> Ćwiczenia z przyborem niekonwencjonalnym	Uczeń doskonali celność podań oraz strzałów	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZBNM8Xgq4oU">https://www.youtube.com/watch?v=ZBNM8Xgq4oU</a>
10.	<b>L.A.</b> Skoku w dal	Uczeń potrafi poprawnie wykonać skok w dal	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ASzPOiYDvB4&amp;ab_channel=AKTYWNIZPIOTREM">https://www.youtube.com/watch?v=ASzPOiYDvB4&amp;ab_channel=AKTYWNIZPIOTREM</a>
11.	<b>P.K.</b> Ćwiczenia osvajające z piłką.	Uczeń potrafi poprawnie wykonać przewrót w tył	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aDUfg3X08ps">https://www.youtube.com/watch?v=aDUfg3X08ps</a>

12.	<b>P.K.</b> Nauka poruszania się w obronie	Uczeń potrafi poprawnie poruszać się w obronie	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5oMvtzx4nW0&amp;ab_channel=TreflSopot">https://www.youtube.com/watch?v=5oMvtzx4nW0&amp;ab_channel=TreflSopot</a>
13.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające na poszczególne partie mięśniowe	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE">https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE</a>
	<b><u>Tematyka treści – klasa VII-VIII</u></b>	<b>Treści podstawy programowej</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia</b>
1.	<b>P.S.</b> Doskonalenie odbicia sposobem górnym i dolnym z akcentem na celność.	Uczeń zna technikę odbić sposobem górnym i dolnym.	Zapoznanie z informacjami przekazywanymi przez trenera Jana Gajczaka: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c&amp;t=10s</a>
2.	<b>P.S.</b> Atak-technika rozbiegu, sekwencja kroków i praca ramion.	Uczeń zna technikę rozbiegu w piłce siatkowej. Potrafi otworzyć sekwencję kroków i pracę ramion w piłce siatkowej.	Film przedstawia trening poprowadzony przez trenera Sebastiana Grzegorka z udziałem zawodniczek klasy I XVII LO w Białymstoku. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WwlnI5JA1cg&amp;t=6s">https://www.youtube.com/watch?v=WwlnI5JA1cg&amp;t=6s</a>
3.	<b>L.A.</b> Extra Time: jak biegać szybciej? Popraw swój krok biegowy.	Uczeń zna prawidłową technikę biegu. Poznaje triki dotyczące efektywnego biegania. Doskonali krok biegowy.	Zapoznanie z informacjami przekazywanymi przez trenera lekkoatletyki Macieja Żukiewicza: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zI4ThVUC6Q&amp;t=135s">https://www.youtube.com/watch?v=zI4ThVUC6Q&amp;t=135s</a>
4.	<b>E.Z.</b> Dlaczego aktywność fizyczna	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej	Przeczytanie artykułu Joanny Podgórskiej: <a href="https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/dlaczego-aktywnosc-fizyczna-jest-tak-dobra-dla-twojego-">https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/dlaczego-aktywnosc-fizyczna-jest-tak-dobra-dla-twojego-</a>

	jest tak dobra dla Twojego mózgu, czyli co mają mięśnie do „dobrostanu naszej głowy?	na pracę mózgu. Potrafi wymienić zalety dla funkcjonowania mózgu wynikające z uprawiania sportu.	<a href="#">mozgu-czyli-co-maja-miesnie-do-dobrostanu-naszej-glowy</a>
5.	<b>P.K.</b> Doskonalenie techniki rzutów do kosza.	Uczeń doskonali technikę rzutów do kosza.	Zapoznanie z materiałami szkoleniowymi programu Szkolny Basket realizowanego przez Stowarzyszenie Trefl Pomorze: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AltQ">https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AltQ</a>
6.	<b>E.Z.</b> Prawdziwe zagrożenia wynikające ze stosowania dopingu.	Uczeń wie, jakie są zagrożenia wynikające ze stosowania dopingu. Zna negatywne skutki zażywania nielegalnych substancji dopingujących.	Obejrzenie filmu pt. „The true dangers of doping”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PYHxVcq-VSw">https://www.youtube.com/watch?v=PYHxVcq-VSw</a>
7.	<b>P.K.</b> Doskonalenie podań i chwytu.	Uczeń doskonali prawidłową technikę podań i chwytów w piłce koszykowej.	Zapoznanie z materiałami zawartymi w filmiku przedstawionymi podczas Licencyjnej Konferencji Trenerów Koszykówki - Wrocław 10.06.2017 Adam Kubaszczyc: <a href="https://youtu.be/26U2zNP4ZB4">https://youtu.be/26U2zNP4ZB4</a>
8.	<b>L.A.</b> Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki.	Uczeń zna technikę skoku przez płotki.	Wykonywanie ćwiczeń ukazanych na filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=oQQ5MuACqHyxDGIQUu6bVEdOfUI7xBwzxnXx168zr5nYr3NnSJ">https://ewf.h1.pl/student/?token=oQQ5MuACqHyxDGIQUu6bVEdOfUI7xBwzxnXx168zr5nYr3NnSJ</a>
9.	<b>L.A.</b> Kształtowanie koordynacji ruchowej.	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.	Zapoznanie z ćwiczeniami przedstawionymi w filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=d8mDdv8ijFoX7Tu9c3Tta6Sir5KZT8PfRwTpHFoCoaiLkuuW1w">https://ewf.h1.pl/student/?token=d8mDdv8ijFoX7Tu9c3Tta6Sir5KZT8PfRwTpHFoCoaiLkuuW1w</a>

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 30 listopada – 23 grudnia 2020 r.

10.	<b>RMT.</b> Aerobik z muzyką z elementami wzmacniania oraz dynamiczne rozciąganie.	Uczeń potrafi odtworzyć ruch pokazany przez nauczyciela. Zna prawidłową technikę ćwiczeń wzmacniających. Wie, jakie mięśnie pracują w danym ćwiczeniu.	Wykonywanie ćwiczeń według instrukcji przekazanej w filmiku:  <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=K4QFzipSjhbmvVSpLq3DRNwbm0U6YFDX2zd2CPTxNV3bGvtMKQ">https://ewf.h1.pl/student/?token=K4QFzipSjhbmvVSpLq3DRNwbm0U6YFDX2zd2CPTxNV3bGvtMKQ</a>
11.	<b>G.</b> Ćwiczenia zawierające podstawowe elementy Jogi.	Uczeń uczy się świadomości własnego ciała i nabiera gibkości.	Wykonywanie ćwiczeń według instruktażu Moniki Boratyn:  <a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=JNwclz9mjJ5B54Q4g8szOPPCEaXoAZJ6qGcyFKm3lQjLSWDQ1n">https://ewf.h1.pl/student/?token=JNwclz9mjJ5B54Q4g8szOPPCEaXoAZJ6qGcyFKm3lQjLSWDQ1n</a>
12.	<b>P.N.</b> Doskonalenie strzałów do bramki	Uczeń doskonali technikę strzału do bramki	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykl&amp;ab_channel=TreningPi%C5%82karzy">https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykl&amp;ab_channel=TreningPi%C5%82karzy</a>