

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE			
	Tematyka treści dla kl. IV	Treści podstawy programowej	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	G. Ćwiczenia wzmacniające RR i NN	Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia wzmacniające	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://ewf.h1.pl/user/?movieId=151 https://www.youtube.com/watch?v=44HYASp2ACk
2.	G. Kształtowanie koordynacji ruchowej	Uczeń wie jak rozwijać koordynację	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://ewf.h1.pl/user/?movieId=142 https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPY70
3.	L.A. Start niski i jak poprawić szybkość	Uczeń zna technikę startu niskiego	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=sJHERmQTaCQ https://www.youtube.com/watch?v=VnMYCShdQwo
4.	E.Z. Wydolność i kondycja , jak budować?	Uczeń zna budowę i funkcję serca	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=JZtEF7Pa69s
5.	Tan. Taniec formą ćwiczeń fizycznych	Uczeń zna właściwości i zalety wysiłku fizycznego	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=mdzXMBkMM68 https://www.youtube.com/watch?v=KMfNj55MhI8
6.	Badm. Podstawowe zasady i przepisy w badmintonie	Uczeń zna zasady i przepisy badmintonu	https://www.youtube.com/watch?v=VISRj6jC-IY Przepisy: https://www.youtube.com/watch?v=mrnUP6gKpEc
7.	G. Ćwiczenia rozciągające	Uczeń wie kiedy stosować rozciąganie	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 18 stycznia – 07 lutego 2021 r.

			instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4
8	P.K. Historia Piłki Koszykowej	Uczeń zna historię sportu	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=8WCDs0KJhLo
9	G. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń wie jak pracować z własnym ciałem	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://ewf.h1.pl/user/?movieId=150 https://ewf.h1.pl/user/?movieId=149 https://ewf.h1.pl/user/?movieId=147
10	G. Ćwiczenia ogólnorozwojowe skocznościowe	Uczeń wie jak wykonywać odbicia	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=wMaOAawp2RI https://www.youtube.com/watch?v=Se3y-NqIMds
11	MOT. Ćwiczenia cardio	Uczeń wie jak pracuje jego organizm	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=VgBp1eu8xUM
12	G. Ćwiczenia ogólnorozwojowe skocznościowe	Uczeń wie jak pracować z własnym ciałem	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=0BANCqPOWL4