

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE			
	Tematyka treści – klasa V-VI	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	Wpływ napojów energetyzujących na nasze zdrowie.	W zakresie wiedzy. Uczeń: wie jaki wpływ na nasz organizm mają napoje energetyzujące.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Napoje energetyczne (energy drink). Wpływ na zdrowie - Bing video
2.	Streeching- ćwiczenia rozciągające.	W zakresie wiedzy. Uczeń: potrafi pokazać podstawowe i bardziej zaawansowane ćwiczenia rozciągające i zastosować je w życiu codziennym	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: STRETCHING dla tych, którzy dużo siedzą 🖥️ - YouTube
3.	Ćwiczenia z hantlami.	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. kręgosłupa.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: KETTLEBELL (lub hantle) TRENING CAŁEGO CIAŁA - YouTube
4.	Fitness- ćwiczenia przy muzyce/ P.N. Ćwiczenia z piłką.	Uczeń potrafi wykonać prosty układ taneczny Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z piłką.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Lekcja WF z Kasią / nauka mini choreografii fitness / cz.1 - YouTube Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Trening piłkarski w domu #3 - YouTube
5.	Tor przeszkód	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje ćwiczenia pokonując tor przeszkód.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Lekcja WF z Kasią / tor przeszkód, opcja 1 / - YouTube
6.	Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF w domu 3 - Siatkówka - doskonalenie odbić oburącz sposobem górnym - YouTube
7.	Wpływ braku aktywności fizycznej na zdrowie człowieka	Uczeń: wie jak brak aktywności fizycznej wpływa na nasz organizm.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz? - YouTube
8.	Ćwiczenia równoważne	Uczeń: potrafi poprawnie wykonywać ćwiczenia równoważne.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: #7 Ćwiczenia równoważne wf online zdalna lekcja wychowania fizycznego trening w domu - YouTube
9.	Ćwiczenia	W zakresie umiejętności: Uczeń: zna i potrafi wykonać ćwiczenia	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Lekcja

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 18 stycznia – 07 lutego 2020r.

	ogólnorozwojowe.	wpływające na jego rozwój.	WF dla Klas 4-8 - Trening ogólnorozwojowy - YouTube
10.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów nietypowych.	Uczeń potrafi wykorzystać przybory nietypowe do ćwiczeń fizycznych.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: W-F w Domu - 1 lekcja ćwiczeń dla dzieci w domu. Ćwiczenia z MIOTŁĄ! - YouTube
11.	Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Brzuch Uda Pośladki - bezpieczny trening dla każdego - YouTube
12.	Aktywność fizyczna z wykorzystaniem przyborów dostępnych w domu.	Uczeń zna możliwości zastosowania różnych przyborów do kształtowania sprawności fizycznej.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF w domu Przerwa Od Komputera 🕒 20 Minut - YouTube