

Przedmiot: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>			
	<b>Tematyka treści dla kl. VII-VIII</b>	<b>Treści podstawy programowej</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia</b>
1.	<b>G.</b> Ćwiczenia wzmacniające RR i NN	Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia wzmacniające	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/user/?movieId=151">https://ewf.h1.pl/user/?movieId=151</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=44HYASp2ACk">https://www.youtube.com/watch?v=44HYASp2ACk</a>
2.	<b>G.</b> Kształtowanie koordynacji ruchowej	Uczeń wie jak rozwijać koordynację	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://ewf.h1.pl/user/?movieId=142">https://ewf.h1.pl/user/?movieId=142</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPY70">https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPY70</a>
3.	<b>L.A.</b> Ćwiczenia biegowe poprawiające technikę biegu	Uczeń zna podstawy techniki biegu	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-LOaVtpmDqg">https://www.youtube.com/watch?v=-LOaVtpmDqg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hKQqDP9iIc">https://www.youtube.com/watch?v=hKQqDP9iIc</a>
4.	<b>L.A.</b> Start niski i jak poprawić szybkość	Uczeń zna technikę startu niskiego	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sJHERmQTaCQ">https://www.youtube.com/watch?v=sJHERmQTaCQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VnMYCShdQwo">https://www.youtube.com/watch?v=VnMYCShdQwo</a>
5.	<b>E.Z.</b> Jak pracują mięśnie? Jak się męczą?	Uczeń zna pracę mięśni	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kMf7DYx4-1E">https://www.youtube.com/watch?v=kMf7DYx4-1E</a>

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

6	<b>E.Z.</b> Wydolność i kondycja, jak budować?	Uczeń zna budowę i funkcję serca	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZtEF7Pa69s">https://www.youtube.com/watch?v=JZtEF7Pa69s</a>
7	<b>P.K.</b> Historia Piłki Koszykowej	Uczeń zna historię sportu	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8WCDs0KJhLo">https://www.youtube.com/watch?v=8WCDs0KJhLo</a>
8	<b>AMT</b> Trening cardio	Uczeń zna właściwości i zalety wysiłku fizycznego	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4QtUcQamleM">https://www.youtube.com/watch?v=4QtUcQamleM</a>
9	<b>Tan.</b> Taniec formą ćwiczeń fizycznych	Uczeń zna właściwości i zalety wysiłku fizycznego	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mdzXMBkMM68">https://www.youtube.com/watch?v=mdzXMBkMM68</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KMfNj55MhI8">https://www.youtube.com/watch?v=KMfNj55MhI8</a>
10	<b>Badm.</b> Podstawowe zasady i przepisy w badmintonie	Uczeń zna zasady i przepisy badmintonu	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VISRj6jC-IY">https://www.youtube.com/watch?v=VISRj6jC-IY</a> Przepisy: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mrnUP6gKpEc">https://www.youtube.com/watch?v=mrnUP6gKpEc</a>
11	<b>G.</b> Pilates jako aktywność fizyczna	Uczeń zna różne formy ruchu	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1sd9k97Ht_k">https://www.youtube.com/watch?v=1sd9k97Ht_k</a>
12	<b>G.</b> Ćwiczenia rozciągające	Uczeń wie kiedy stosować rozciąganie	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4">https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4</a>