

Przedmiot: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>			
	<b>Tematyka treści – klasa IV</b>	<b>Treść podstawy programowej:</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia:</b>
1.	<b>T.S</b> – <i>Geneza powstania sportu oraz przepisy gry pojedynczej i podwójnej.</i>	Uczeń zna podstawowe przepisy rekreacyjnych i zespołowych gier sportowych.	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń zawartych na filmie instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C53F_FITddw">https://www.youtube.com/watch?v=C53F_FITddw</a> <a href="https://i-zdrowie.pl/tenis-stolowy-historia">https://i-zdrowie.pl/tenis-stolowy-historia</a>
2.	<b>L.A</b> - <i>Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory – Próba szybkości oraz skoczności.</i>	Uczeń zna testy sprawnościowe szybkości oraz skoczności. Potrafi dokonać samooceny swojej sprawności fizycznej oraz wyciągnąć z nich wnioski do dalszej pracy nad sobą.	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń zawartych na filmie instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HEKmt4GAnHw">https://www.youtube.com/watch?v=HEKmt4GAnHw</a>  Zestawienie wyników i punktacja do samooceny: <a href="https://www.google.pl/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKewix5OnGpsjuAhWtk4sKHXI5DYgQFjAAegQIARAC&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.gimpszow-sport.vot.pl%2Ffiles%2Ffisf_zuchory.pdf&amp;usg=AOvVaw1tMDpCQpFbRxrJLxX25jWA">https://www.google.pl/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKewix5OnGpsjuAhWtk4sKHXI5DYgQFjAAegQIARAC&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.gimpszow-sport.vot.pl%2Ffiles%2Ffisf_zuchory.pdf&amp;usg=AOvVaw1tMDpCQpFbRxrJLxX25jWA</a>
3.	<b>G.M:</b> <i>ABS – Ćwiczenia wzmacniające mięśnie proste i skośne brzucha.</i>	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia rozwijające mięśnie brzucha oraz potrafi je zaprezentować.	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń zawartych na filmie instruktażowym: Wersja dla dziewcząt: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dTo8ie4AmZE">https://www.youtube.com/watch?v=dTo8ie4AmZE</a> Wersja dla chłopców: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UJcyU8NOA-E">https://www.youtube.com/watch?v=UJcyU8NOA-E</a>
4.	<b>L.A</b> - <i>Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory – Próba gibkości,</i>	Uczeń zna testy sprawnościowe gibkości oraz wytrzymałości i siły. Potrafi dokonać samooceny swojej sprawności fizycznej oraz wyciągnąć z nich wnioski do dalszej pracy nad sobą.	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń zawartych na filmie instruktażowym:

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 8 lutego – 26 lutego 2021 r.

	wytrzymałości i siły.		Gibkość : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ivh9kX8l_MY">https://www.youtube.com/watch?v=ivh9kX8l_MY</a> Wytrzymałość: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s8UsZbCgJvg">https://www.youtube.com/watch?v=s8UsZbCgJvg</a> Siła mięśni brzucha: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zOtl_HuQiq4">https://www.youtube.com/watch?v=zOtl_HuQiq4</a>
5.	<b>Kalistenika – Ćwiczenia bez sprzętu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.</b>	Uczeń zna przykłady ćwiczeń i aktywności fizycznej, które nie wymagają specjalistycznego sprzętu.	Wersja dla dziewcząt: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dXS8b39jZwc">https://www.youtube.com/watch?v=dXS8b39jZwc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=twhrblAEcFE">https://www.youtube.com/watch?v=twhrblAEcFE</a>
6.	<b>G.M – Nauka i doskonalenie przewrotu w przód.</b>	W zakresie sprawności: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód do przysiadu podpartego.	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń zawartych na filmach instruktażowych: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ij99jPAPvho">https://www.youtube.com/watch?v=ij99jPAPvho</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sf1IW0IJxIA">https://www.youtube.com/watch?v=sf1IW0IJxIA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YI7b-8v493I">https://www.youtube.com/watch?v=YI7b-8v493I</a>
7.	<b>T.S – sport bez granic. Sylwetka gdańskiej Natalii Partyki – utytułowanej, niepełnosprawnej Reprezentantki Polski.</b>	W zakresie wiadomości: uczeń zna wybitnych sportowców z środowiska lokalnego.	Należy zapoznać się z charakterystyką sportowca dostępną pod poniższymi odnośnikami: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aonOfeQditg">https://www.youtube.com/watch?v=aonOfeQditg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k0YIX9GUAe0">https://www.youtube.com/watch?v=k0YIX9GUAe0</a> <a href="https://www.nataliapartyka.pl/tresc_show.php?id=1">https://www.nataliapartyka.pl/tresc_show.php?id=1</a>
8	<b>G.M – Zdrowy kręgosłup.</b>	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.	<a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=jvpyHgdwcjxkxyq46VkdHa4UUoPvfEVyIZH6ERpuL1JCjtG87">https://ewf.h1.pl/student/?token=jvpyHgdwcjxkxyq46VkdHa4UUoPvfEVyIZH6ERpuL1JCjtG87</a>
9.	<b>G.M – Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i klatki piersiowej.</b>	Uczeń potrafi zaprezentować przykładowe ćwiczenia wzmacniające górne partie mięśniowe.	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń zawartych na filmie instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jg43_sWQXdU">https://www.youtube.com/watch?v=Jg43_sWQXdU</a>
10.	<b>L.A – Rekreacyjne gry sportowe.</b>	Uczeń zna przepisy rekreacyjnych gier sportowych uprawianych w regionie oraz prozdrowotne skutki takiej aktywności fizycznej.	„Palant”, „Gra w sztandar” i „Dwa Ognie”- charakterystyka gier szkolnych. Zajęcia prowadzi nauczyciel w formie wykładu

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 8 lutego – 26 lutego 2021 r.

			lub dyskusji z uczniami.
11.	<b>L.A</b> – Ogólnorozwojowa tabata.	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia wzmacniające nogi, brzuch i ramiona. Zna charakterystykę treningu TABATY	Zapoznanie i wykonanie ćwiczeń zawartych na filmie instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=evhDzdba9ys">https://www.youtube.com/watch?v=evhDzdba9ys</a>
12.	<b>EZ</b> – Mity dotyczące treningów i ich skutków.	Uczeń zna podstawowe mięśnie ćwiczone na lekcjach wychowania fizycznego oraz skutki ich przetrenowania.	Bóle w mięśniach po ciężkim treningu to nie zakwasy. Należy zapoznać się z wiadomościami znajdującymi się w poniższych materiałach: <a href="https://portal.abczdrowie.pl/bol-miesni-winne-nie-zakwasy-a-mikrourazy">https://portal.abczdrowie.pl/bol-miesni-winne-nie-zakwasy-a-mikrourazy</a> <a href="https://zdrowie.wprost.pl/medycyna/10266230/bol-miesni-pojawil-sie-kilka-dni-po-treningu-to-nie-zakwasy.html">https://zdrowie.wprost.pl/medycyna/10266230/bol-miesni-pojawil-sie-kilka-dni-po-treningu-to-nie-zakwasy.html</a>
	<b>Tematyka treści – klasa VII – VIII</b>	<b>Treść podstawy programowej:</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia:</b>
1.	EZ – Lepsze wybory żywieniowe	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia potrafi wybrać produkty żywieniowe o lepszym składzie odżywczym.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=94ggHVOHlrk">https://www.youtube.com/watch?v=94ggHVOHlrk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uh7R7EL1tPk">https://www.youtube.com/watch?v=Uh7R7EL1tPk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qBlmv9VgPkA">https://www.youtube.com/watch?v=qBlmv9VgPkA</a>
2.	EZ – Lepsze wybory żywieniowe	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia potrafi wybrać produkty żywieniowe o lepszym składzie odżywczym.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aVSMmGq9q7U">https://www.youtube.com/watch?v=aVSMmGq9q7U</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5X4a_3R0YvM">https://www.youtube.com/watch?v=5X4a_3R0YvM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ERIWRLR66Nw">https://www.youtube.com/watch?v=ERIWRLR66Nw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ERIWRLR66Nw">https://www.youtube.com/watch?v=ERIWRLR66Nw</a>
3.	Ćwiczenia kształtujące	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod:

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 8 lutego – 26 lutego 2021 r.

	ogólną sprawność fizyczną	podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	Dziewczęta - <a href="https://www.youtube.com/watch?v= Ad7rv4-fUM">https://www.youtube.com/watch?v= Ad7rv4-fUM</a>  Chłopcy - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uUKAYkQZXko">https://www.youtube.com/watch?v=uUKAYkQZXko</a>
4.	1.Trening z elementami kickboxingu odc.1 (chłopcy) 2.Trening Full-Body Toning Workout (dziewczyny)	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-NgJITaopb8">https://www.youtube.com/watch?v=-NgJITaopb8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFQmOZqvtWg">https://www.youtube.com/watch?v=IFQmOZqvtWg</a>
5.	1.Trening z elementami kickboxingu odc.2 (chłopcy) 2.Trening Cardio Latin Dance Workout (dziewczyny)	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe Uczeń potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do poszczególnych partii mięśni.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yiZJOIMbsZO">https://www.youtube.com/watch?v=yiZJOIMbsZO</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k">https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k</a>
6.	1.Trening z elementami kickboxingu odc.3 (chłopcy) 2.Trening Pilates-Fusion Cardio & Full-Body Workout (dziewczyny)	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ebltrl3uz_k">https://www.youtube.com/watch?v=Ebltrl3uz_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=amCAXuyxggU">https://www.youtube.com/watch?v=amCAXuyxggU</a>
7.	1.Trening Workout w domu, (chłopcy) 2. ABT- Brzuch Uda Pośladki (dziewczyny)	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. ud i pośladków	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T5c8KPBx2OI">https://www.youtube.com/watch?v=T5c8KPBx2OI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=6DhYlmTIHUC">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=6DhYlmTIHUC</a>
8.	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia dla początkujących	W zakresie wiedzy. Uczeń: potrafi dobrać właściwe ćwiczenia wzmacniające mm pleców.	<a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=SMkccyjsPDQ-">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=SMkccyjsPDQ-</a>
9.	Stretching – ćwiczenia rozciągające	Uczeń zna zasady stretchingu, potrafi dobrać właściwe ćwiczenia.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FPiba3h_DfA">https://www.youtube.com/watch?v=FPiba3h_DfA</a>
10.	Joga na Okrągłe Plecy	Uczeń zna kilka ćwiczeń z elementami jogi.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uxlITvYAP6M">https://www.youtube.com/watch?v=uxlITvYAP6M</a>

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 8 lutego – 26 lutego 2021 r.

11.	E.Z. 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>
12.	E.Z. 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>

**Opracowanie:** M.Siódmiak, M.Wawrzyniak, M.Piwek, M.Wiśniewski, M.Modelski,

