

| 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. | Wzmacnianie mięśni posturalnych | Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. grzbietu, brzucha i mm pośladkowych | Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Zdrowy Kręgosłup 8/ Wzmacnianie Grzbietu - 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 |

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

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 9. | Ćwiczenia ogólnorozwojowe. | W zakresie umiejętności: Uczeń: zna i potrafi wykonać ćwiczenia wpływające na jego rozwój. | Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Lekcja 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 mm brzucha, mm nóg i mm pośladkowych | 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 |