

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA IV			
	Tematyka treści	Treść podstawy programowej	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	P.S Podstawowe elementy odbicia sposobem dolnym.	W zakresie umiejętności: Uczeń zna podstawowe elementy odbicia sposobem dolnym	Wykonanie ćwiczeń przedstawiony w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=86x-FX22yII&t=2s&ab_channel=acefitnesswf
2	P.N. Nauka przyjęcia piłki nogą.	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi przyjąć piłkę nogą	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=iAYraxzl9FQ&ab_channel=APNHattrick
3.	P.R. Nauka podań i chwytów	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi podać oraz złapać piłkę.	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=N2Fo4SRVqIY&ab_channel=RadekG%C4%99sikowski
4.	P.K. Nauka dwutaktu z lewej i prawej strony	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi wykonać dwutakt z lewej oraz prawej strony.	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=a7cSMNvbeHA&ab_channel=Ku%C5%BAniaTalent%C3%B3wKoszykarskich
5.	L.A Nauka skoku w dal.	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi wykonać skok w dal	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=ASzPOiYDvB4&ab_channel=AKTYWNIZPIOTREM
6	G. Nauka przerzutu bokiem.	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=1FMo8YaF6NM&ab_channel=TomLeo
7	P.S Nauka odbicia oburącz sposobem górnym	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi odbijać oburącz sposobem górnym	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY&t=2s&ab_channe

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 01 marca – 19 marca 2021r.

			lewoffline
8	P.N. Nauka prowadzenia piłki "dryblingu"	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi prowadzić piłkę	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=fd1SLs9oXzo&ab_channel=Pi%C5%82kadlawszystkich
9	P.R Nauka kozłowania piłki	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi kozłować piłkę	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE&ab_channel=GrzegorzPiechota
10	P.K. Nauka techniki rzutu	W zakresie umiejętności: Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza.	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=koszyk%C3%B3wka+nauka+rzutu
11.	L.A. Konkurencje Olimpijskie	W zakresie wiedzy: Uczeń zna konkurencję olimpijskie	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=UaSDCUTv430&ab_channel=Kuba5_3
12.	G. Nauka przewrotu w przód	W zakresie umiejętność: Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych na filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=sf1IW0IJxIA&t=4s&ab_channel=Akademia3run