

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE			
	Tematyka treści – klasa V – VI	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	Zdrowe i niezdrowe tłuszcze	W zakresie wiedzy. Uczeń: wie jakie tłuszcze pozytywnie wpływają na nasz organizm.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Zdrowe i niezdrowe tłuszcze (Po jakie produkty sięgać? Jakich unikać?) - YouTube
2.	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: Ćwiczenia rozciągające - stretching - YouTube
3.	Ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem hantli.	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. kręgosłupa.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Ramiona, Plecy, Klatka Piersiowa- trening ujędrniający GÓRNE PARTIE CIAŁA 2 - YouTube
4.	Ćwiczenia z piłką.	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z wykorzystaniem piłki na poszczególne partie mięśniowe. Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z piłką.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: FITBALL Trening z dużą piłką Zdrowy kręgosłup Ola Żelazo - YouTube
5.	Ćwiczenia z przyborem nietypowym.	Uczeń: wykonuje ćwiczenia wykorzystując przybory nietypowe.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF w domu cz. XLVI. Ćwiczenia z kartką papieru. - YouTube
6.	Ćwiczenia ogólnej sprawności fizycznej.	Uczeń: wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe bez przyrządów.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF w domu, trening w domu odc.1 - YouTube
7.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, brzucha i ramion.	Uczeń: wie jak aktywnie spędzać czas nauki zdalnej.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF W DOMU Trening Kształujący Nogi Brzuch Ramiona Pełen Zestaw Ćwiczeń Monika Kacprzak - YouTube
8.	Ćwiczenia z krzesłem	Uczeń: potrafi poprawnie wykonywać ćwiczenia z pomocą krzesła.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF w domu Przerwa Od Siedzenia ⌚ 20 Minut Monika Kacprzak - YouTube
9.	Ćwiczenia skocznościowo –	W zakresie umiejętności: Uczeń: zna i potrafi wykonać	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF w domu

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

	wytrzymałościowe.	ćwiczenia skocznościowe.	5 - Ćwiczenia z linią - YouTube
10.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące prawidłową postawę ciała.	Uczeń potrafi wymienić mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała i dobrać odpowiednie ćwiczenia.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF w domu 5 - Ćwiczenia z linią - YouTube
11.	Wzmacniani mm brzucha, mm nóg i mm pośladkowych	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: #21 WF online trening ABS ćwiczenia mięśni brzucha - YouTube
12.	Aktywność fizyczna z wykorzystaniem przyborów dostępnych w domu z książką.	Uczeń zna możliwości zastosowania różnych przyborów do kształtowania sprawności fizycznej.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: #11 wf online ćwiczenia z książką trening z przyborem nietypowym - YouTube
13.	Trening cardio.	Uczeń wie czym jest trening cardio i jak wpływa na nasz organizm.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod #27 WF online trening cardio 12-minutowy trening cardio dla początkujących - YouTube
14.	Ćwiczenia równoważne w domu.	Uczeń zna zakres ćwiczeń równoważnych.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod #7 Ćwiczenia równoważne wf online zdalna lekcja wychowania fizycznego trening w domu - YouTube
15.	Tabata	Uczeń: wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe bez przyrządów.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod WF w domu - Tabata - lekcja 11 - YouTube