

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE			
	Tematyka treści dla klas VII-VIII	Strona w podręczniku	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	G. Ćwiczenia wzmacniające RR i NN	Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia wzmacniające	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=Xh5UC5REFW4 https://www.youtube.com/watch?v=SHNqFeMkXPk https://www.youtube.com/watch?v=ElbfmrqlksY
2	G. Kształtowanie koordynacji ruchowej	Uczeń wie jak rozwijać koordynację	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=Ty6fYgZCRlo https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPY70 https://www.youtube.com/watch?v=i0uzVbkZ1b8
3.	E.Z. Wydolność i kondycja , jak wysiłek fizyczny wpływa na nasze organizm?	Uczeń zna budowę i funkcję serca, płuc i mózgu	Zapoznaje się z informacjami w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=bnGBFgaMTiw https://www.youtube.com/watch?v=d9D2OmLLbnU https://www.youtube.com/watch?v=hljGgbokMh0
4.	Tenis stołowy i ziemny Podstawowe zasady i przepisy w tenisie stołowym i ziemnym	Uczeń zna zasady i przepisy tenisa stołowego	https://www.youtube.com/watch?v=C53F_FITddw https://www.youtube.com/watch?v=cCxI26KOTp0
5.	AMT Trening cardio	Uczeń zna właściwości i zalety wysiłku fizycznego	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=72IVxgdhvGg https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8 https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds
6	Tan. Taniec formą ćwiczeń fizycznych	Uczeń zna właściwości i zalety	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku

		wysiłku fizycznego	instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=y9fyaJB1ihE https://www.youtube.com/watch?v=niF6s8tbZE https://www.youtube.com/watch?v=AsCTRrcz0xE
7	Fizyka w sporcie	Uczeń zna podstawy zasad fizyki w sporcie	Zapoznaj się z informacjami w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=mkPS5UzkOO0 https://www.youtube.com/watch?v=C7laLYzZ77o https://www.youtube.com/watch?v=NtvLTo-Ra9s
8	EZ. Codzienne zachowania dla zdrowszego życia	Uczeń wie jak postępować pro zdrowotnie	Zapoznaj się z informacjami w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=mZgUZtPBwf4 https://www.youtube.com/watch?v=5pSvidk0vIM https://www.youtube.com/watch?v=54pIE-Pst-c https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU
9	G. Joga ćwiczenia wzmacniające i relaksacyjne	Uczeń zna działanie ćwiczeń jogi	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=jO7u_OtvLLY https://www.youtube.com/watch?v=PRVBV_8yHe4 https://www.youtube.com/watch?v=mouLjnTW5EE https://www.youtube.com/watch?v=hEQf1vR97mU
10	Historia sportu	Uczeń rozróżnia dyscypliny sportu	Zapoznaj się z informacjami w filmiku instruktażowym: https://www.youtube.com/watch?v=yDcOG4ai3dA

		https://www.youtube.com/watch?v=QNfQ2-jU-5c https://www.youtube.com/watch?v=x3SaMWmnWEs https://www.youtube.com/watch?v=qg3-AcWSr-s
--	--	---

