

Przedmiot: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>			
	<b>Tematyka treści – klasa IV</b>	<b>Treść podstawy programowej:</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia:</b>
1.	Ćwiczenia rozciągające.	Uczeń zna podstawowe przepisy rekreacyjnych i zespołowych gier sportowych.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">Ćwiczenia rozciągające - stretching - YouTube</a>
2.	L.A. Kształtowanie koordynacji ruchowej.	Uczeń zna testy sprawnościowe szybkości oraz skoczności. Potrafi dokonać samooceny swojej sprawności fizycznej oraz wyciągnąć z nich wnioski do dalszej pracy nad sobą.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ekmy2OgHcck">https://www.youtube.com/watch?v=ekmy2OgHcck</a>
3.	WF w domu – Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia rozwijające mięśnie brzucha oraz potrafi je zaprezentować.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=buiG6YmPjVY">https://www.youtube.com/watch?v=buiG6YmPjVY</a>
4.	G.M: Zdrowy kręgosłup.	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.	<a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=jypyHgdwcjxkxqyd6VkdHa4UUloPvfEVyIZH6ERpuL1JCjtG87">https://ewf.h1.pl/student/?token=jypyHgdwcjxkxqyd6VkdHa4UUloPvfEVyIZH6ERpuL1JCjtG87</a>
5.	Nowoczesne formy gimnastyki: Trening interwałowy 45/15 sekund całego ciała.	Uczeń zna przykłady ćwiczeń i aktywności fizycznej, które nie wymagają specjalistycznego sprzętu.	Zajęcia prowadzi nauczyciel w formie tabaty.
6.	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.	W zakresie sprawności: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód do przysiadu podpartego.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ekmy2OgHcck">https://www.youtube.com/watch?v=ekmy2OgHcck</a>
7.	Motoryka: Ćwiczenia cardio. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VgBp1eu8xUM">https://www.youtube.com/watch?v=VgBp1eu8xUM</a>	W zakresie wiadomości: uczeń zna wybitnych sportowców z środowiska lokalnego.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VgBp1eu8xUM">https://www.youtube.com/watch?v=VgBp1eu8xUM</a>
8	Taniec formą ćwiczeń fizycznych.	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mdzXMBkMM68">https://www.youtube.com/watch?v=mdzXMBkMM68</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KMfNj55MhI8">https://www.youtube.com/watch?v=KMfNj55MhI8</a>
9.	E.Z. Prawdziwe zagrożenia wynikające ze stosowania dopingiu.	Uczeń potrafi zaprezentować przykładowe ćwiczenia wzmacniające górne partie mięśniowe.	Obejrzenie filmu pt. „The true dangers of doping”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PYHxVcq-VSw">https://www.youtube.com/watch?v=PYHxVcq-VSw</a>
10.	Ćwiczenia równoważne	Uczeń zna przepisy rekreacyjnych gier sportowych	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod <a href="#">#7</a>

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 22 marca –16 kwietnia 2021 r.

	w domu.	uprawianych w regionie oraz prozdrowotne skutki takiej aktywności fizycznej.	<a href="#">Ćwiczenia równoważne wf online zdalna lekcja wychowania fizycznego trening w domu - YouTube</a>
11.	L.A: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów nietypowych.	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia wzmacniające nogi, brzuch i ramiona. Zna charakterystykę treningu TABATY	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos">www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos</a>
12.	G. Ćwiczenia ogólnorozwojowe skocznościowe.	Uczeń zna podstawowe mięśnie ćwiczone na lekcjach wychowania fizycznego oraz skutki ich przetrenowania.	Zapoznanie oraz wykonanie ćwiczeń przedstawionych w filmiku instruktażowym: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0BANCqPOWL4">https://www.youtube.com/watch?v=0BANCqPOWL4</a>
	<b>Tematyka treści – klasa VII – VIII</b>	<b>Treść podstawy programowej:</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia:</b>
1.	EZ- Cukry proste i złożone	W zakresie wiedzy. Uczeń: Potrafi wybrać produkty żywieniowe z podziałem na węglowodany proste i złożone	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GJ1wUOBm5o8">https://www.youtube.com/watch?v=GJ1wUOBm5o8</a> ,
2.	EZ- Zdrowe i niezdrowe tłuszcze	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia produkty żywieniowe zawierające dobre i złe tłuszcze.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod : <a href="#">Zdrowe i niezdrowe tłuszcze (Po jakie produkty sięgać? Jakich unikać?) - YouTube</a>
3.	Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uMHreHGyH9w">https://www.youtube.com/watch?v=uMHreHGyH9w</a>
4.	<b>1.</b> Trening ogólnorozwojowy z wykorzystaj ciężaru własnego ciała (chłopcy) <b>2.</b> 30-Minute Cardio-Dance model FIT Workout (dziewczyny)	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9yIYo">https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9yIYo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jVRIQFSsODg-">https://www.youtube.com/watch?v=jVRIQFSsODg-</a>
5.	<b>1.</b> Trening na górne partie mięśni bez sprzętu	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMetSeesL1l">https://www.youtube.com/watch?v=rMetSeesL1l</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HOYBDXB8dv4-">https://www.youtube.com/watch?v=HOYBDXB8dv4-</a>

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 22 marca –16 kwietnia 2021 r.

	(chłopcy) 2. 20-Minute Dance Cardio & Sculpting Workout	wzmacniające wszystkie partie mięśniowe Uczeń potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do poszczególnych partii mięśni.	
6.	1. Tabata Workout (chłopcy) 2. 20-Minute STRONG by Zumba (dziewczyny)	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds">https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bm4WZyH5p2I-">https://www.youtube.com/watch?v=bm4WZyH5p2I-</a>
7.	1.Tabata Workout (chłopcy) 2. 30-Minute STRONG by Zumba (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=8M_6bSzFVhE">https://www.youtube.com/watch?v=8M_6bSzFVhE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI-">https://www.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI-</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.	30-Minute Standing Cardio Workout	Uczeń zna zasady stretchingu, potrafi dobrać właściwe ćwiczenia.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-YJXpabrX4k-">https://www.youtube.com/watch?v=-YJXpabrX4k-</a>
10.	Kształtowanie siły mięśni brzucha.	Uczeń zna kilka ćwiczeń wzmacniających siłę mm. brzucha.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=raQh-D6V8iU">https://www.youtube.com/watch?v=raQh-D6V8iU</a>
11.	Trening interwałowy w formie tabaty.	W zakresie umiejętności. Uczeń: prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BNvYGWCowdk">https://www.youtube.com/watch?v=BNvYGWCowdk</a>
12.	E.Z-Wszystko o BIAŁKU w DIECIE	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia produkty żywieniowe zawierające dobre źródło białka.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S- WGxszdDM">https://www.youtube.com/watch?v=S- WGxszdDM</a>

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