

Przedmiot: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>			
	<b>Tematyka treści – klasa V – VI</b>	<b>Treść podstawy programowej:</b>	<b>Czynności do wykonania przez ucznia:</b>
1.	Sugarproof – profilaktyka cukrzycy	W zakresie wiedzy. Uczeń: wie zna przyczyny choroby cukrzycy, wie co to hipo i hiperglikemia.	Lekcje z edukatorem.
2.	Sugarproof- profilaktyka cukrzycy	W zakresie wiedzy. Uczeń: wie zna przyczyny choroby cukrzycy, wie co to hipo i hiperglikemia.	Lekcje z edukatorem.
3.	Zdrowy kręgosłup w odcinku lędźwiowym.	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. kręgosłupa.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">Zdrowy Kręgosłup 6- odcinek lędźwiowy i krzyżowy - YouTube</a>
4.	Dance cardio.	Uczeń potrafi wykonać prosty układ taneczny	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">DANCE CARDIO   TANIEC I SPALANIE KALORII - YouTube</a>
5.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje ćwiczenia wpływające na jego ogólny rozwój.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych B.P - Otwórz pudełko (wordwall.net)</a>
6.	Ćwiczenia koordynacji ruchowej.	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem różnych przyborów.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">WF 2.0 / 8 - YouTube</a>
7.	Aktywna Szkoła	Uczeń: wie czym jest ogólne zdrowie, co oznacza „W zdrowym ciele zdrowy duch.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lu_K4UOotdk">https://www.youtube.com/watch?v=Lu_K4UOotdk</a>
8.	Pilates- smukła i zgrabna sylwetka	Uczeń: zna ćwiczenia pilates.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">TRENING PILATES Smukła i gibka - YouTube</a>
9.	Kształtowanie wytrzymałości.	W zakresie umiejętności: Uczeń: zna i potrafi wykonać ćwiczenia wpływające na jego wytrzymałość.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">EXPRESS TRENING - szybki trening, kiedy nie masz czasu   Codziennie Fit - YouTube</a>
10.	Wzmacnianie mięśni grzbietu i mięśni brzucha.	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: <a href="#">PLECY &amp; BRZUCH trening wzmacniający   popraw sylwetkę!   Codziennie Fit - YouTube</a>