

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE			
	Tematyka treści – klasa V- VI	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
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: Zdrowy Kręgosłup 6- odcinek lędźwiowy i krzyżowy - YouTube
4.	Dance cardio.	Uczeń potrafi wykonać prosty układ taneczny	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: DANCE CARDIO TANIEC I SPALANIE KALORII - YouTube
5.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje ćwiczenia wpływające na jego ogólny rozwój.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych B.P - Otwórz pudełko (wordwall.net)
6.	Ćwiczenia koordynacji ruchowej.	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem różnych przyborów.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: WF 2.0 / 8 - YouTube
7.	Aktywna Szkoła	Uczeń: wie czym jest ogólne zdrowie, co oznacza „W zdrowym ciele zdrowy duch.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: https://www.youtube.com/watch?v=Lu_K4UOotdk
8.	Pilates- smukła i zgrabna sylwetka	Uczeń: zna ćwiczenia pilates.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: TRENING PILATES Smukła i gibka - YouTube
9.	Kształtowanie wytrzymałości.	W zakresie umiejętności: Uczeń: zna i potrafi wykonać ćwiczenia wpływające na jego wytrzymałość.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: EXPRESS TRENING - szybki trening, kiedy nie masz czasu Codziennie Fit - YouTube

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 04 maja – 28 maja 2021 r.

10.	Wzmacnianie mięśni grzbietu i mięśni brzucha.	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu.	Zapoznaj się z materiałami dostępnymi pod: PLECY & BRZUCH trening wzmacniający popraw sylwetkę! Codziennie Fit - YouTube
11.	P.R: Zapoznanie z podstawowymi przepisami piłki ręcznej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: http://1310.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pr.pdf http://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf
12.	G.M :Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ogólnorozwojowe ćwiczenia fizyczne	W zakresie umiejętności. Uczeń: demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane cechy motoryczne	Wykonaj trening według filmiku instruktażowego trenerki fitness'u Pauli Piotrkowskiej: https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA&feature=share&fbclid=IwAR3ciDrIld_rGs5Y36SunglfNuh9MLIHQcDrgY7yZ6GstKQPuzOo05aRx0o
13.	L.A: Samoocena własnej wydolności Test Harwardzki (Step Test), pomiary tętna przed i po wysiłku fizycznym	W zakresie wiedzy. Uczeń: wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową	Należy zapoznać się z filmem instruktażowym dostępnym na : https://www.youtube.com/watch?v=tPUOCJdG64I wykonać próbę, zapisać wyniki tętna, przeprowadzić dyskusję, wyciągnąć wnioski do dalszej pracy nad sobą. e-lekcja dotycząca pomiarów tętna dostępna jest dla Was również tutaj: https://ewf.h1.pl/student/?token=hPrvU7k7qb96WZyUVukFbIpZIEbwrynixXs5ktzGhrpLIO194k
14.	L.A: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów nietypowych.	W zakresie umiejętności. Uczeń: potrafi ocenić poziom zmęczenia swojego organizmu	Ćwiczenia prowadzi nauczyciel w formie tabaty.
15.	P.S: Nauka i doskonalenie odbić piłki sposobem dolnym	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym.	Należy zapoznać się z e-lekcją dostępną poniżej https://ewf.h1.pl/student/?token=0IxBA0ZSMNqQ9MNB5uza3LKIFyn9h1OLzixE0qrfx4xxwVWNHM

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 04 maja – 28 maja 2021 r.

16.	P.K : Doskonalenie kożłowania prawą i lewą ręką	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje i stosuje w grze: kożłowanie piłki w miejscu i ruchu	https://ewf.h1.pl/student/?token=tJxP0r93IMvn1IVALzrAt3DI0UwKo5QSQzDTxajLiIdRkTf3Bx https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg
17.	G.M: Zdrowy kręgosłup	Uczeń potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm. kręgosłupa.	https://ewf.h1.pl/student/?token=jvpyHgdwcjxkxyd6VkgHa4UUIoPvfEVyIzH6ERpuL1JCjtG87
18.	E.Z: Czynniki wpływające na odporność człowieka	W zakresie wiedzy. Uczeń: Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna na odporność organizmu, zna zasady piramidy zdrowego żywienia	Lekcja prowadzona z nauczycielem. https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D27Cit0cN_3I%26feature%3Dshare%26fbclid%3DIwAR1fWbh2-hjamG-SL2JHmNc9fTkSAmEht0k6TZp5CXgJ146uyqUkif333A&h=AT18NKht4I3_7MS7XRKnC4-hk7bOchvq8st4yzwVwkHojtMYd8SLwmL8RzVsy2GF9b7RxHG491P99oCNSxb9WVRjYPziGGrRjKBjJsFX0eatobk2Q1929NFr8LFf5bSxtr0
19.	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej	W zakresie umiejętności: Uczeń demonstruje ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową.	https://www.youtube.com/watch?v=ekmy2OqHcck
20.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem krzesła	Uczeń wskazuje mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	Samodzielna rozgrzewa. https://www.youtube.com/watch?v=2sZG1MnyEhs