

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE INNOWACJA KLASA 3a,b			
	Tematyka treści	Treści podstawy programowej	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	Poznajemy dyscyplinę olimpijską - Curling	Uczeń respektuje przepisy gier ruchowych, samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy	Zapoznaj się z materiałem filmowym przedstawiającym grę: Curling również na polskich lodowiskach - YouTube Zobacz jak grają najlepsi na świecie: Top 15 curling shots of 2020 - YouTube Wykonaj ćwiczenia zawarte w filmie: KSOS Gimnastyka Korekcyjna - Ćwiczenia zwiększające elastyczność obręczy barkowej. - YouTube
2	Palant – gra rekreacyjna	Uczeń potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych. Uczeń potrafi dobrać strój sportowy do aktywności fizycznej na zewnątrz. Uczeń respektuje przepisy gier ruchowych. Uczeń samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy,	Zapoznaj się z materiałem filmowym prezentującym zasady gry: Palant na Arenie. Tradycja idzie w świat. - YouTube Wybicie i bieg w Palancie? - YouTube Sprawdź czy prawidłowo korzystasz z urządzeń elektronicznych podczas nauki zdalnej: KSOS - Bezpieczne korzystanie z urządzeń elektronicznych podczas nauki zdalnej - YouTube Wykonaj ćwiczenia zawarte w filmie KSOS Gimnastyka Korekcyjna - wzmacnianie mm kończyn dolnych - YouTube