

W związku z koniecznością nauki zdalnej w terminie 25 marzec- 10 kwietnia 2020 r. nastąpią zmiany i dostosowania w planach dydaktycznych. Główny akcent będzie stanowić nauczanie prozdrowotnego trybu życia, organizacji bezpiecznej aktywności fizycznej, teoria sportu i rekreacji. Mniej będzie bezpośredniej aktywności fizycznej, ze względu na:

- a) Niejednorodność otoczenia uczniów ( warunki domowe mogą być niebezpieczne ze względu na – przedmioty, meble, brak odpowiedniego metrażu, domowników )
- b) Brak odpowiedniego wyposażenia ucznia w warunkach domowych
- c) Brak możliwości stosowania pokazów w czasie rzeczywistym oraz korygowania technik

Wszystkie korekty programu nauczania będą zgodne z głównymi wytycznymi realizowanych programów, higieną procesu uczenia się, oraz główną ideą wychowania fizycznego, którą jest aktywizacja ucznia.

### **Rozkłady materiału dla klas 4 – 8 Szkoły Podstawowej**

#### **Klasa 4**

##### **1. *Kształtujemy prawidłową postawę ciała.***

Wykonaj ćwiczenia „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia dla początkujących” wraz z prowadzącą.

Link poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>

##### **2. *Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby szybkości - Test Zuchory.***

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Następnie do próby szybkości uczeń przygotowuje się poprzez bieg z wysokim unoszeniem kolan 5 razy po 10 sekund.

Później wykonaj 5 razy próbę szybkości Testu Zuchory – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaskaniem pod kolanami. Liczymy ile razy uda nam się klasnąć w ciągu 10 sekund.

Link do Testu Zuchory:

[http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\\_zuchory.pdf](http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf)

##### **3. *Poznajemy miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;***

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Napisz do nauczyciela: jakie znasz w swojej okolicy miejsca, w który można uprawiać sport. Jeżeli chcesz możesz napisać jakie dyscypliny sportu można wykonywać w określonym miejscu np:

Park - bieganie,

##### **4. *Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby siły mięśni brzucha - Test Zuchory***

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Następnie do próby mięśni brzucha uczeń przygotowuje się poprzez wykonanie ćwiczeń, które znajdziecie wchodząc na stronę – link poniżej:

[https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a\\_349147](https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a_349147)

Wykonujecie:

ĆWICZENIA NA MIĘŚNIĘ PROSTY BRZUCHA:

unoszenie klatki piersiowej – 10 razy

unoszenie bioder – 10 razy

deska przodem – licząc do 10

Całość powtórz 3 razy.

**5. Wykonujemy marszobiegi w domu.**

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Na pierwszej lekcji Zaczniemy od 1 minutki. Bieganie w miejscu przez minutę, następnie maszerujecie przez minutę. Całość powtarzamy dzisiaj 3 razy.

Na kolejnej lekcji wszystko robimy po 2 minutki.

Jeżeli kogoś roznosi energia - może wykonać te ćwiczenia 5 razy. Uzupełniamy tabelkę w Dzienniku aktywności fizycznej.

**6. Poznajemy zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.**

Sprawdź, czy jesteś prawidłowo ubrany do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Jeżeli tak to wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Pobaw się w „Otwórz okno” i poćwicz.

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-cwiczenia>

Po ćwiczeniach zapisz w karcie aktywności co dzisiaj robiłeś. Następnie napisz krótką informację do nauczyciela wychowania fizycznego - Jak wygląda strój do ćwiczeń fizycznych w domu, a jak należy ubrać się kiedy ćwiczymy na dworze. Prześlij wiadomość przez Librusa lub na maila.

**7. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby gibkości - Test Zuchory.**

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Następnie wykonajcie rozciąganie zgodnie z własnymi możliwościami – NIC NA SIĘ.

Poniżej link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgfw>

Później wykonujemy 5 razy próbę gibkości wg Testu Zuchory.

Link do Testu Zuchory:

[http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\\_zuchory.pdf](http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf)

## 8. *Udział w wybranej regionalnej zabawie - Losowe karty.*

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Pobaw się w „Losowe karty” i poćwicz.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

Jeżeli masz pomysł na zabawę ruchową w domu bawisz się w coś fajnego z młodszym rodzeństwem – napisz do swojego nauczyciela wychowania fizycznego, podając jej nazwę i opisując zasady tej zabawy.

## 9. Sposoby mierzenia tętna w spoczynku i po wysiłku. ( filmik edukacyjny )

## 10. Opisujemy zasady ulubionej zabawy lub gry ruchowej- zasady bezpiecznego zachowania się podczas zabawy.

## 11. Pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. Co symbolizują flaga i znicz olimpijski?

link do informacji <https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpvIs>

## 12. Jak zachować się w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

## 13. Przypominamy wiadomości dotyczące piramidy żywienia- zasady zdrowego żywienia.

## 14. Aktywności fizycznej- jakie ma znaczenie dla naszego zdrowia.

## 15. Zasady zdrowego żywienia.

## 16. Higiena osobista i czystość odzieży - dlaczego jest taka ważna?

## **Klasa 5 – 6**

### 1. Przygotowanie do próby gibkości i szybkości ISF Zuchory

Podajemy link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających

[https://www.youtube.com/watch?v=vq\\_4SghsXUg](https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg)

Dodatkowo: Bieg w miejscu 4x20 sek. z przerwą 30 sek.

### 2. Przygotowanie do próby siły m. brzucha i skoku w dal ISF Zuchory

Wykonujemy przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami

- Uczeń wykonuje kolejno 20 przeskoków z nogi na nogę w bok.
- 20 przeskoków w przód i w tył
- 10 przeskoków przód i tył jedną nogą i 10 przeskoków drugą nogą

Dla odpoczynku może wykonać jedno ćwiczenie rozciągające w siadzie.

- 20 przeskoków obunóż bokiem
- 20 przeskoków obunóż przód tył
- Na koniec wykonuje skok w dal z miejsca 3x i mierzy swoją stopą.  
Próbie skoczności najlepiej wykonać na boso bez skarpetek lub w butach które się nie ślizgają.

Uczeń skacze obunóż w przód, a następnie odwraca się i mierzy odległość własną stopą. Wynik sprawdza w tabeli i zapisuje do dziennika.

### Przygotowanie do testu m. brzucha

- Na początku wykonujemy 3 serie po 20 sek. nożyc poziomych z przerwą 1-2min.
  - W kolejnej przerwie między odrabianiem lekcji można przy ścianie wykonać
  - 3 serie prostych brzuszków do 30 powtórzeń także z przerwą 1-2 min.
  - Na koniec wykonuje próbę prawidłową z testu Zuchory.
3. Wykonuje próby sprawnościowe zgodne z ISF Zuchory : próba gibkości, próba szybkości, próba m. brzucha oraz próba kocy – skok w dal i zapisuje je w Dzienniku aktywności
  4. Opisujemy zasady wybranej gry lub zabawy poznanej na lekcji wf (np. zabawy bieżne, kopne, rzutne lub orientacyjno-porządkowe)
  5. Zaplanuj prawidłową rozgrzewkę – wymień znane Ci ćw. w truchcie i ćw. rozciągające (maksymalnie po 6 różnych ćw.)
  6. Poznajemy idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego  
link do informacji <https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpvIs>
  7. Sprawdzamy swoją wiedzę na temat idei olimpijskiej – test online (na podstawie filmu)
  8. Zachowanie w czasie wypadków i urazów – pierwsza pomoc

### **Klasy 7 – 8**

1. Diagnoza własnej aktywności fizycznej, wykorzystanie nowoczesnych technologii (aplikacje, monitoring), ćw. z wykorzystaniem wyżej wymienionych technologii.
2. Prawidłowa rozgrzewka dostosowana do aktywności fizycznej, ćw. kształtujące prawidłową postawę.
3. Narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (BMI, ISF), wykonanie próby szybkości - Indeks Sprawności Fizycznej
4. Sposoby radzenia sobie ze stresem, wykonanie próby gibkości - Indeks Sprawności Fizycznej
5. Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie, wykonanie próby siły mięśni brzucha Indeks Sprawności Fizycznej.
6. Sposoby radzenia sobie ze stresem, ćw. kształtujące szybkość
7. Wyjaśnienie pojęć idei olimpijskiej, paraolimpijskiej i olimpiad specjalnych, ćw. kształtujące wytrzymałość siłową – link do informacji <https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpvIs>
8. Sprawdzamy swoją wiedzę na temat idei olimpizmu
9. Zachowanie w czasie wypadków i urazów, ćw. kształtujące siłę

Obecność będzie sprawdzana na podstawie odczytanych wiadomości z Librusa, weryfikacja wiedzy na bazie testów i quizów do wypełnienia, weryfikacja aktywności fizycznej na podstawie przygotowanej rozgrzewki w formie pisemnej lub pokazu (nagranie) oraz Dziennika Aktywności Fizycznej.

Przygotowali: **Anna Szuba, Justyna Szostek, Piotr Górski i Dariusz Stelmasiak nauczyciel SP nr 111 w Łodzi**