

KLASY PIERWSZE.

PIŁKA NOŻNA :

Ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Podstawowe ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki prostym podbiciem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Ćwiczenia piłkarskie do nauki i doskonalenia zwodów pojedynczego oraz podwójnego z przełożeniem nogi nad piłką.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

GIMNASTYKA:

Przygotowanie do stania na rękach ETAP 1

Ćwiczenia przygotowujące do wykonania ćwiczenia „stanie na rękach” poprzez poprawę mobilności, rozciągnięcie oraz wzmocnienie mięśni.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do stania na rękach ETAP 2

Ćwiczenia przygotowujące do wykonania ćwiczenia „stanie na rękach” poprzez wzmocnienie przedramion, mięśni głębokich oraz brzucha

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do stania na rękach ETAP 3

Ćwiczenia specjalistyczne, przygotowujące do wykonania pełnej formy ćwiczenia „stanie na rękach”.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do przewrotu w przód ETAP 1

Ćwiczenia przygotowujące do wykonania przewrotu w przód poprzez odpowiednie rozciągnięcie mięśni przedramion.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do przewrotu w przód ETAP 2

Ćwiczenia w podporach przygotowujące do wykonania przewrotu w przód poprzez odpowiednie wzmocnienie obręczy barkowej i brzucha.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do przewrotu w przód ETAP 3

Ćwiczenia w podporach przygotowujące do wykonania przewrotu w przód. Aktywacja mięśni brzucha, ustawienie rąk, przenoszenie ciężaru ciała, podpór z oderwaniem nóg.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do przewrotu w przód ETAP 4

Ćwiczenia w podporach przygotowujące do wykonania przewrotu w przód. Aktywacja mięśni całego ciała oraz przygotowanie do wykonania pełnej formy ćwiczenia.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do przewrotu w tył ETAP 1

Ćwiczenia przygotowujące do wykonania przewrotu w tył poprzez odpowiednie rozciągnięcie mięśni przedramion, grzbietu oraz barków.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Przygotowanie do przewrotu w tył ETAP 2

Ćwiczenia w podporach przygotowujące do wykonania przewrotu w tył. Rozciągnięcie mięśni, przygotowanie do wykonania pełnej formy ćwiczenia.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Poranna gimnastyka dla uczniów. Zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie duże grupy mięśniowe oraz stawy. Zwiększa uelastycznienie i mobilność ciała.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

PIŁKA RĘCZNA

Omówienie i ćwiczenia przygotowujące do nauki poruszania się w ataku i w obronie.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie i ćwiczenia doskonalące rzut w wyskoku.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie i ćwiczenia doskonalące chwyt piłki, podania oraz kozłowanie.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie i ćwiczenia doskonalące zwody ciałem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie i ćwiczenia doskonalące rzut z przeskokiem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

KOSZYKÓWKA

Doskonalenie kozłowania ETAP 1

Metodyczne oraz progresywne ćwiczenia doskonalące umiejętność kozłowania piłki do koszykówki.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Doskonalenie kozłowania ETAP 2

Ćwiczenia doskonalące kozłowanie piłki do koszykówki dla bardziej zaawansowanych uczniów z wykorzystaniem jednej lub dwóch piłek.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Teoretyczne omówienie techniki rzutu pozycyjnego. Nauka oraz ćwiczenia doskonalące umiejętność rzutu w różnych pozycjach - na stojąco, w siadzie oraz w leżeniu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

LEKKOATLETYKA

Proste ćwiczenia nauki techniki biegu, pomagające ulepszyć krok biegowy. Rozgrzewka, dynamiczny stretching.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Demonstracja i omówienie prawidłowej techniki biegu oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Demonstracja i omówienie techniki startu niskiego oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

OGÓLNOROZWOJÓWKA

8 ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. W każdej serii 45 sekund pracy, 15 sekund odpoczynku.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Rozgrzewka funkcjonalna wraz z przykładami ćwiczeń siłowych opartych na skurczu izometrycznym. Kształtowanie siły bez wykonywania ruchu. Możliwość znacznego zaangażowania różnych grup mięśniowych w specjalnie przygotowanych pozycjach.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Intensywna rozgrzewka z użyciem skakanki. Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie stopy i łydek. Proste przykłady różnych form przemieszczania się, do samodzielnego wykonania nawet w niewielkim pomieszczeniu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Rozgrzewka funkcjonalna kompleksowo angażująca wszystkie płaszczyzny ruchu naszego ciała. W części głównej do wykonania dwa ogólnorozwojowe obwody z użyciem plecaka jako obciążenia.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Trening obwodowy z obciążeniem własnego ciała.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Ćwiczenia mobilizujące mięśnie klatki piersiowej, mięśnie oddechowe oraz odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa. W pozycjach izolowanych pobudzamy mięśnie głębokie wzmacniając tym samym nasz gorset mięśniowy. Podczas wykonywania ćwiczeń staramy się lekko napinać m. brzucha dla lepszej stabilizacji, pamiętamy także o oddechu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

TENIS STOŁOWY

Ćwiczenia oswajające z piłeczką i z raketką ETAP 1

Metodyczne ćwiczenia przygotowujące do gry w tenisa stołowego oraz kształtujące podstawowe umiejętności techniczne.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Ćwiczenia oswajające z piłeczką i z raketką ETAP 2

Metodyczne i progresywne ćwiczenia z tenisa stołowego dla bardziej zaawansowanych uczniów.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Demonstracja i omówienie techniki odbić bekhendem w tenisie stołowym ze ścianą.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Demonstracja i omówienie techniki odbić forhendem w tenisie stołowym ze ścianą. Ćwiczenia doskonalące odbicia piłki różnymi sposobami - forhendem i bekhendem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie teorii oraz przepisów gry w tenisa stołowego. Ćwiczenia przygotowujące do nauki oraz doskonalące serwis.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Propozycja treningu tenisa stołowego w parach przy użyciu dowolnego stolika. Uczeń może zaangażować domowników do wspólnych ćwiczeń.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

PIŁKA SIATKOWA

Metodyczne oraz progresywne ćwiczenia siatkarskie doskonalące naukę odbić sposobem górnym. Ćwiczenia w pozycji stojącej, w siadzie i leżeniu z wykorzystaniem piłki lub balonu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie techniki zagrywki oraz metodyczne ćwiczenia siatkarskie przygotowujące do zagrywki sposobem górnym.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie techniki zagrywki oraz metodyczne ćwiczenia siatkarskie przygotowujące do zagrywki sposobem dolnym.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Metodyczne oraz progresywne ćwiczenia siatkarskie doskonalące naukę odbić sposobem dolnym. Ćwiczenia do wykonania w warunkach domowych.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie techniki „ataku” oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące „zbiecie piłki”.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)