

24.06.2020

kl. IV

Bezpieczne wakacje - 2020

<https://mamotoja.pl/bezpieczne-wakacje-2020-zasady-ktorych-musisz-przestrzegac-w-polsce-i-za-granica,mama-artykul,29296,r1p1.html>

---

23.06.2020

kl. IV

Quiz siatkarski

<https://ewf.h1.pl/student/?token=lHFAG7hGlxfSMsPHpgd6zqivWK58aJVa4xdQbn7vH4luffVSAh>

---

22.06.2020

kl. IV

Trening kordynacji nóg.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jh1vqXoJB0LBXny1wqR6wyXNvIgW0r17zIe0zoiSwtZFJQbePM>

---

15.06.2020

kl. IV

Zabawy w parach

<https://ewf.h1.pl/student/?token=p1qKpa2iQpsevleZOjVclpCcplxd8HcLO9gtWDIFBBvd1eyfpC>

---

**10.06.2020**

kl. IV

Trening interwałowy - "Ćwicz jak Janusz Kusociński".

<https://ewf.h1.pl/student/?token=arA7sox6yNN6ICmezi5q6cCNxSec0dEgW2hdz30VLTmXdZXtur>

---

**09.06.2020**

kl. IV

Poranna gimnastyka - rozgrzewka.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=aFX7aicJAwijRxx0nU9lVYF0d0lrJKS7x5dlaDZ9Yy6uGRtrl3>

---

08.06.2020

kl. IV

Piłka nożna: Prowadzenie piłki nogą - zewnętrzną częścią stopy.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=YA78MnM6zJiG6omE6viebUkXUVns0qeiTcxm46DhkokyajElwj>

---

**04.06.2020**

kl. IV

Piłka nożna: Prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - zewnętrzną częścią stopy i podeszwą.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=NYCagWeqfQ7mImRWEuFoolDM6YzBgMpWM1phqQKm7INVzJc1tW>

---





**03.06.2020**

kl.IV

Piłka nożna: Prowadzenie piłki nogą - wewnętrzną częścią stopy.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=W6yZJrneShPbNHYPFP3Rmg2Vhk0fwLphXjAy5o7UA7VA6MPuLc>

---

02.06.2020

kl. IV

Piłka nożna- Prowadzenie piłki nogą - podeszwą.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=tx9ti4H4yNUY7XcRMJ719JypDE7EYivahZEwut8uJqRJru7csb>

---

01.06.2020

kl.IV

Trening ABS - wzmacnianie mięśni brzucha.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=PZ6QjLPPNA7sTK3Ykn4YdZDHfkUarO0JPBGaEp4Hcx57g4Tvzo>

---

**28.05.2020**

kl. IV

Temat: Tenis stołowy - Ćwiczenia oswajające z piłeczką i z raketką.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=u8C9wu07ITPWHHGZVa5PaEzAPgBKwqflX0HbM9CK7txgVbCR1c>

Wykonaj wszystkie ćwiczenia.

---

27.05.2020r.

**Prześlij wszystkie wyniki swojego testu Zuchory na meila [wojtii33@wp.pl](mailto:wojtii33@wp.pl)**

1. Wytrzymałość
  2. Szybkość
  3. Gibkość
  4. Mięśnie brzucha
  5. Skoczność - Skok w dal z miejsca - **dotyczy tych osób, które jeszcze nie przesłały wyniku**
- Temat: Biegi, skoki w terenie.
-

**26.05.202025**

kl. IV

Temat: Test Zuchory - Mięśnie brzucha.

1. Przygotowanie do lepszego wykonania testu Zuchory

<https://ewf.h1.pl/student/?token=8J518C5HfOZ9yU3Oq7Q9RRCLJDK1bvOpcLgDyKTHyxwCVYe1>

2. Wykonaj test Zuchory część 6 - Mięśnie brzucha

3. Zapisz swój wynik.

---

**25.05.2020**

kl. IV

Temat: Test Zuchory - Wytrzymałość.

1. Przygotowanie do lepszego wykonania testu Zuchory

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Q4AHrTZl1PDtB6FCGSHQocprWaxV8Vmml9zrRx0g3OzmdFS1WR>

2. Wykonaj test Zuchory część 5 - Wytrzymałość

3. Zapisz swój wynik.

---



21.05.2020

kl. IV

Temat: Test Zuchory - Gibkość.

1. Przygotowanie do lepszego wykonania testu Zuchory

<https://ewf.h1.pl/student/?token=hkW3Zo51w67sZ0F6RYYjwmCErMi6FcC56WI43zXLKKN2oPOeVU>

3. Wykonaj test Zuchory część 4 - GIBKOŚĆ

4. Zapisz swój wynik.

---

20.05.2020

kl. IV

Temat: Test Zuchory - Szybkość.

1. Pokaz testu Zuchory

<https://ewf.h1.pl/student/?token=3UZvTVu6ZJFs0kOWmTfhlc0hxob0nG8igz1Ss2TEevd3pFX5xQ>

2. Przygotowanie do lepszego wykonania testu Zuchory

<https://ewf.h1.pl/student/?token=74ftBB3LH7FzDpFI8YyIj5lio4qBcDv4IldY7W1rWMXUp7WMg>

3. Wykonaj test Zuchory część I - SZYBKOŚĆ

4. Zapisz swój wynik.

---

19.05.2020

kl. IV

Piłka ręczna - Sposoby poruszania się w ataku i w obronie.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=v1CZRnbyTOmEoFuqHRY8BdjLKrBQifL2r8zTgi7NRpWiYZkjG6>

---

18.05.2020

kl.IV

Piłka ręczna - Nauka i doskonalenie czynności, podania i kozłowania.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=PZ0IQNS3jLjyHWT4gtBjhO71L7vLSijCljfY8GZivg5Lt35H9m>

---

14.05.2020

kl. IV

Piłka ręczna - Rzut w wyskoku.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=3xBZi6udX6x40XFC3jRIpRrMVR5XWJqdcmkxwm5co5R3dP9WN>

---

13.05.2020

kl. IV

Piłka ręczna - Zwody ciałem.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=gvWDeJauFyt6s5cWmS9XXSkIVggdezLoBvBL6H3ohnBt7L9FTk>

---

12.05.2020

Temat: Gry i zabawy

[https://blog.doktortusz.pl/gry-rudego/?utm\\_source=FreshMail&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=22-maj-blog-zamienniki-otwierane-B2C-RZADKO&emhash=d29qdGlpMzNAd3AucGw=&utm\\_term=RZADKO-ZYSK&utm\\_content=drukarka-1&b2b\\_b2c=b2c](https://blog.doktortusz.pl/gry-rudego/?utm_source=FreshMail&utm_medium=email&utm_campaign=22-maj-blog-zamienniki-otwierane-B2C-RZADKO&emhash=d29qdGlpMzNAd3AucGw=&utm_term=RZADKO-ZYSK&utm_content=drukarka-1&b2b_b2c=b2c)

---

11.05.2020

kl. IV

Doskonalenie kosztowania II

<https://ewf.h1.pl/student/?token=IZ360EIS8dgmtmr2LncM4iXyEtml8mHN5CyodZX4yixVIGplo0>

---

07.05.2020

kl. IV

Doskonalenie kozłowania I

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jfpaltxHNBZxVRoFM2anGQWG3h5vAV0Yd2uXtcqhCIXetle4mV>

---



06.05.2020

kl. IV

Poranna gimnastyka.

>> <https://ewf.h1.pl/student/?token=tjWavKwOXHwuywtBZxmOMSM70fRfpax7Ykl8718hd3wIAEgcPu>

---

05.05.2020

kl. IV

Nauka i doskonalenie przekazania pałeczki w biegu sztafetowym

<https://ewf.h1.pl/student/?token=bCtNwvImAs0TC9D6AkrULrD79qE2auKa0QiVMsuwL6134MrV22>

---

04.05.2020

kl. IV

Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=j6nGTVyxDyR6UkjbybaICtFTUpKITJKxeVMpecw4pMw4luxHDN>

1. Wykonaj poprawnie skok w dal z miejsca.
2. Wykonaj pomiar.
3. Prześlij wynik na e-mail [wojtii33@wp.pl](mailto:wojtii33@wp.pl)

---

30.04.2020

Kl. IV

Temat: Podstawowe pozycje ćwiczeń.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=2RYNkthVjsmSEPkNVsJweC7oRcrpwFqZe6q5F1yJVpzXwFTIxY>

---

29.04.2020

Kl. IV

Temat: Prawidłowa technika biegu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=wQc0C3AeEgx3ED26R9KTgEeTGVU3B8P9jeuMbFbbzaaUjrlZU7>

---

28.04.2020

kl. IV

Temat: Nauka i doskonalenie startu niskiego.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=F6WmeaUaBMU17K24aFWL3xizwSkAiEelBwm3dCVQWOWNK77IQ>

---

27.04.2020

kl IV

Temat: Nauka i doskonalenie startu wysokiego.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Qe403h1mKwNKHGOAy9oZgNdj36OlsweokeHfSEtSrrmWK8NfjY>

---

23.04.2020

kl.IV

Temat: Gimnastyka - ćwiczenia z piłką.

Wykonaj wszystkie ćwiczenia z podanego linku

<https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU>

---



22.04.2020

kl. IV

Temat: Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej.

Wykonaj wszystkie ćwiczenia.

Wykonaj 2 powtórzenia każdego ćwiczenia.

[https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz\\_cxTY](https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz_cxTY)

---

21.04.2020

kl. IV

Temat: Gimnastyka- ćwiczenia ogólnorozwojowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4&pbjreload=10>

---

20.04.2020r.

Wskaźnik podstawowej przemiany materii - BMR

Praca domowa. Proszę o zapoznanie się z materiałami i wysłanie obliczenia razem z wynikiem na mój e-mail wojtii33@wp.pl

BMR – czym jest?

BMR, z angielskiego basal metabolic rate, oznacza i wskazuje nam najmniejsze zapotrzebowanie kaloryczne w ciągu całego, jednego dnia. Dzięki takiej właśnie ilości kalorii jesteśmy w stanie funkcjonować my i nasze organy. Jeżeli uprawiamy sport

wyczynowo albo ćwiczymy amatorsko nawet kilka razy w tygodniu, to zapotrzebowanie kaloryczne będzie znacznie większe, z tego względu, że więcej kalorii będzie potrzebował organizm, aby mieć energię.

BMR – kalkulator

Obliczanie podstawowego zapotrzebowania kalorycznego ( BMR )

metodą Mifflin-St Jeor:

BMR dla kobiet:  $[9,99 \times \text{masa ciała (kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost (cm)}] - [4,92 \times \text{wiek (lata)}] - 161$

BMR dla mężczyzn:  $[9,99 \times \text{masa ciała (kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost (cm)}] - [4,92 \times \text{wiek (lata)}] + 5$ .

Metoda Mifflin-St Jeor jest uważana za bardziej dostosowaną do współczesnego człowieka i jego metabolizmu. Została opracowana w 2005 roku przez lekarzy: Mifflina i St Jeora. Tę metodę obliczania wskaźnika BMR zaakceptowało Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne, a po nim już cały świat. Ten wzór również wymaga uwzględnienia jedynie trzech współczynników: masy ciała, wieku i wzrostu.

Przykład: mężczyzna 187 cm i 87 kg, 32 lata

$BMR = (9,99 \times 87) + (6,25 \times 187) - (4,92 \times 32) + 5 = 1885 \text{ kcal}$

$869,13 + 1168,75 - 157,44 + 5 = 1885 \text{ kcal}$

<https://drive.google.com/file/d/1OqA0XvKaqvQwamsWiHsmZrbeS5ORveIn/view?usp=sharing>

16.04.2020

Temat:Sprawdź swoje BMI

Oblicz swoje BMI i prześlij na e-mail wojtii33@wp.pl

>> <https://drive.google.com/file/d/1EgiyaXAd4Cu3UTlbU8YvH5NXzcaE1Dct/view?usp=sharing>

15.04.2020

Koszykówka - kozłowanie piłki.

Wykonaj wszystkie ćwiczenia z podanego linku.

<https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE>

**08.04.2020r.**

Rozgrzewka i rozciąganie statyczne

>>[https://drive.google.com/file/d/1aju6d9lDj6VDrCetd-S\\_Z0S-9xRR\\_HrB/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1aju6d9lDj6VDrCetd-S_Z0S-9xRR_HrB/view?usp=sharing)

07.04.2020r.

Witam

Gimnastyka korekcyjna - "Trzymaj się prosto"

Wykonujemy ćwiczenia zgodnie z filmikiem z podanego linku.

<https://www.youtube.com/watch?v=DP07hsaQiUM>

06.04.2020r.

Witam

Stabilizacja - trening mięśni głębokich.

Wykonujemy ćwiczenia zgodnie z filmikiem z podanego linku.

<https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyl>

Można zrobić przerwę pomiędzy intensywnymi ćwiczeniami (po 20s.) a stabilizacyjnymi ćwiczeniami.



02.04.2020r.

Sygnalizacja sędziowska w piłce siatkowej.

Proszę zapoznać się z podstawową sygnalizacją sędziowską z podanego linku

<https://www.youtube.com/watch?v=k2lPyN-tFTI>

Sygnalizacja sędziowska będzie w teście sprawdzającym waszą wiedzę).

01.04.2020r.

Jak ćwiczyć w domu?

Za pomocą podanego linku wykonujemy 3 serie po 7 ćwiczeń.

<https://www.fit.pl/jak-cwiczyc-w-domu-trening-z-butelkami-wody/14470/>

Sygnalizacja sędziowska w piłce siatkowej.

Dzień Dobry

31.03.2020 r.

Temat: Gimnastyka - ćwiczenia mięśni brzucha.

PŁASKI BRZUCH - DOMOWY TRENING NA BRZUCH I BOCZKI

Wejdź w poniższy link

<https://www.youtube.com/watch?v=VnDXI04Wkvc>

**Dzień Dobry**

**30.03.2020r.**

Temat: Doskonalenie odbić piłki.

Dzisiaj ćwiczenia z piłki siatkowej w domu.

Aby zaliczyć ćwiczenie wykonaj poprawnie 6 powtórzeń pod rząd.

Ile zaliczysz ćwiczeń - zanotuj

>> [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_L0JcYJE2g](https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g)

>> <https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

W-F w domu

>> <https://wordwall.net/pl/resource/937815/wychowanie-fizyczne/wf-medyk-online-w-domu-%C4%87wiczenia>