**Treści nauczania zmodyfikowanego programu wychowania fizycznego**

**na czas nauczania zdalnego**

1. PS – ćwiczenia ogólnorozwojowe doskonalące technikę piłki siatkowej.
2. Nowoczesne technologie w sporcie i rekreacji: aplikacje i programy komputerowe do monitorowania poziomu aktywności fizycznej.
3. Pierwsza pomoc w stłuczeniach i zwichnięciach.
4. Prawidłowa postawa ciała i elementy gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
5. Znaczenie gimnastyki porannej, śródlekcyjnej i międzylekcyjnej.
6. Zmiany w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego, pomiar tętna spoczynkowego i wysiłkowego: ocena, samoocena.
7. Substancje uzależniające. Szkodliwy wpływ alkoholu, nikotyny i narkotyków na organizm.
8. Historia starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich. Symbole olimpiady.
9. Zasady racjonalnego wypoczynku. Wypoczynek fizyczny i psychiczny.
10. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem.
11. Zdrowy styl życia. Podstawowe nawyki higieniczne.
12. Higiena ciała i odzieży.
13. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w leżeniu, staniu i w pozycji siedzącej. Bezpieczne wykonywanie różnych codziennych czynności – podnoszenie i przenoszenie przedmiotów.
14. Zasady zdrowego stylu życia, rytm dnia, zdrowe odżywianie. Mierniki zdrowia.
15. Zależność masy ciała od trybu życia i odżywiania się. Zaburzenia odżywiania, anoreksja, bulimia. Zasady prawidłowego żywienia.
16. Szkodliwość stosowania suplementów diety oraz napojów energetycznych.
17. Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i sportowych.
18. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego.
19. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. wpływ aktywności fizycznej na organizm.
20. Zasady czystej gry w sporcie i w życiu codziennym. Zasada fair play, przepisy gier i zabaw.

Ocena aktywności i zaangażowanie ucznia oraz włożonego wysiłku w realizację przesyłanych uczniom wiadomości i zadań poprzez:

- krótkie sprawozdania z aktywności i wiadomości;

 przesłany wynik nauczycielom na mobidziennik np:

- brzuszki na minutę

- skoki na skakance/15 sek.

- wynik mierzenia tętna spoczynkowego i wysiłkowego;

- korzystanie z nowoczesnych technologi w aktywności fizycznej (na oc. celującą)