

Platforma e-WF to portal wspierający nauczycieli w pracy

Co zyskujesz dołączając do platformy?

- Nieocenioną pomoc w przygotowaniu i prowadzeniu lekcji (stacjonarnie i online)
- Zajęcia prowadzone zgodnie z podstawą programową
- Olbrzymią i stale powiększającą się bazę lekcji i zadań domowych w atrakcyjnej formie video
- Zajęcia prowadzone i konsultowane z wykwalifikowanymi trenerami



## Platforma e-WF to również program PREMIUM Sprawność i Zdrowie



Jakie są korzyści z dołączenia do programu?

- Profesjonalne szkolenia dla dyrekcji i nauczycieli
- Certyfikaty dla szkół, nauczycieli i gmin
- Ponad 70 testów do diagnozowania i testowania sprawności uczniów stacjonarnie oraz online
- Wygodna analiza dzięki raportom i wykresom
- Dostęp do filmów premium

# OLBRZYMA I STAŁE POWIĘKSZAJĄCA SIĘ BAZA LEKCJI I ZADAŃ DOMOWYCH W ATRAKCYJNEJ FORMIE VIDEO



**MO**

**UWF PREMIUM**  
SPRAWNOŚĆ I ZDROWIE

### Czeski Test Motoryczny Ogólny

Czeski Test Motoryczny Ogólny – najczęściej stosowany jest wśród uczniów kl. I-III szkoły podstawowej. Polega na wykonaniu sekwencji prostych i naturalnych ruchów w sposób ściśły (przyjmowanie różnych pozycji), najlepiej z wykorzystaniem materaca lub w warunkach domowych maty do ćwiczeń. Test pozwala sprawdzić reakcję organizmu na obciążenie fizyczne.

Trener: Mikołaj Moszkowicz  
Klasy: 1-3, 4, 5-6, 7-8, liceum



### Prawidłowa technika biegu

Demonstracja i omówienie prawidłowej techniki biegu oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

Dyscyplina: Lekkoatletyka  
Trener: Klaudia Żurek  
Poziom trudności: Średni  
Klasy: 1-3, 4, 5-6, 7-8, liceum



**UWF PREMIUM**  
SPRAWNOŚĆ I ZDROWIE

### Trening Cardio dla początkujących

4 ćwiczenia (35 sekund pracy, 15 sekund odpoczynku).  
Trener: Weronika Barton  
Klasy: 1-3, 4, 5-6, 7-8, liceum



### Ćwiczenia naciągające ETAP 1

Podstawowe ćwiczenia naciągające, przygotowujące ciało do zwiększonej aktywności fizycznej.

Dyscyplina: Taniec  
Trener: Justyna Rutkowska  
Poziom trudności: Łatwy  
Klasy: 1-3, 4, 5-6, 7-8, liceum  
#taniec #naciąganie #rozgrzewka #taniec dla początkujących



### Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki - część 2

Ćwiczenia doskonalące technikę pokonywania płotków. Pokaz na profesjonalnych płotkach. Uczeń może wykonywać ćwiczenia na innych przeszkodach np. Pudłach.

Dyscyplina: Lekkoatletyka  
Trener: Klaudia Żurek  
Poziom trudności: Trudny  
Klasy: 4, 5-6, 7-8, liceum  
#plotki



### Ćwiczenia zawierające podstawowe elementy Jogi

Kilka prostych technik zawierających elementy Jogi dla początkujących.

Dyscyplina: Joga  
Trener: Monika Boratyn  
Poziom trudności: Łatwy  
Klasy: 4, 5-6, 7-8, liceum  
#podstawy jogi #rozciąganie



### Prawidłowa technika biegu - część 2

Druga część lekcji o technice biegu. Tym razem demonstracja i omówienie prawidłowej techniki biegu oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

Dyscyplina: Lekkoatletyka  
Trener: Klaudia Żurek  
Poziom trudności: Średni  
Klasy: 4, 5-6, 7-8, liceum  
#technika biegu #bieg #skipingi



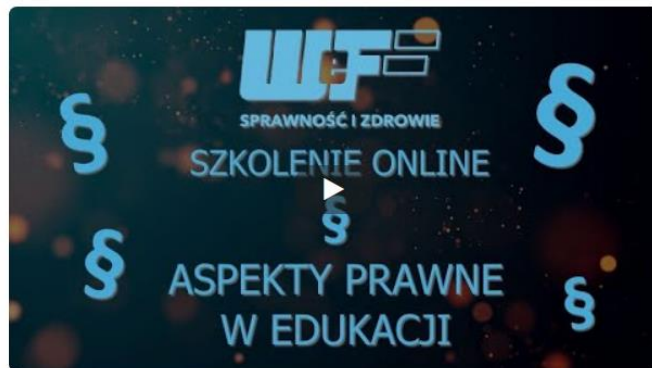
### Ćwiczenia przygotowujące do padów, amortyzacji upadków KOHO UKEMI

Podstawowe ćwiczenia w amortyzacji upadków (bezpieczne upadanie).

Dyscyplina: Judo  
Trener: Michał Oleksy  
Poziom trudności: Łatwy  
Klasy: 1-3, 4, 5-6, 7-8, liceum  
#judo #koordynacja #sporty walki #koho ukemi #brównowaga #upadki

# PROFESJONALNE **SKOLENIA** DLA DYREKCJI SZKOŁY I NAUCZYCIELI

- Szkolenia w zakresie zagadnień prawnych, diagnostyki, testowania sprawności uczniów i wiele innych.
- W przypadku dołączenia do programu użytkownicy mają pełny dostęp do materiałów z przeprowadzonych wcześniej szkoleń.
- Codzienne konsultacje online z naszymi specjalistami.



# CERTYFIKATY DLA SZKÓŁ, NAUCZYCIELI I GMIN



Certyfikaty dla szkół i gmin

za przystąpienie do programu Sprawność i Zdrowie



Certyfikaty dla nauczycieli

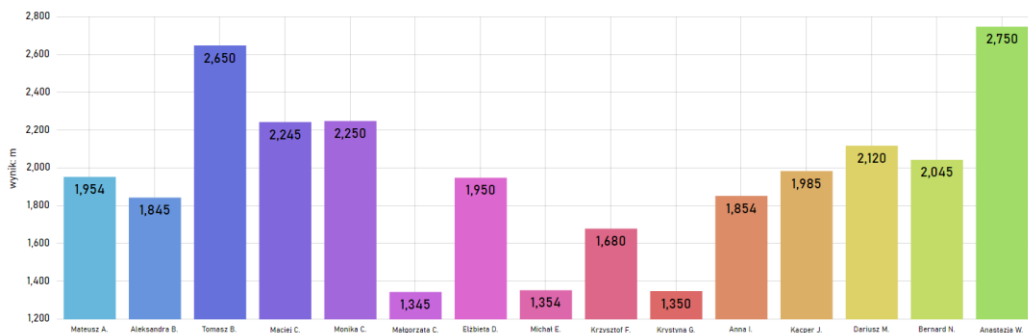
za udział w szkoleniach

# PONAD 70 TESTÓW DO DIAGNOZOWANIA I TESTOWANIA SPRAWNOŚCI UCZNIÓW STACJONARNIE ORAZ ONLINE



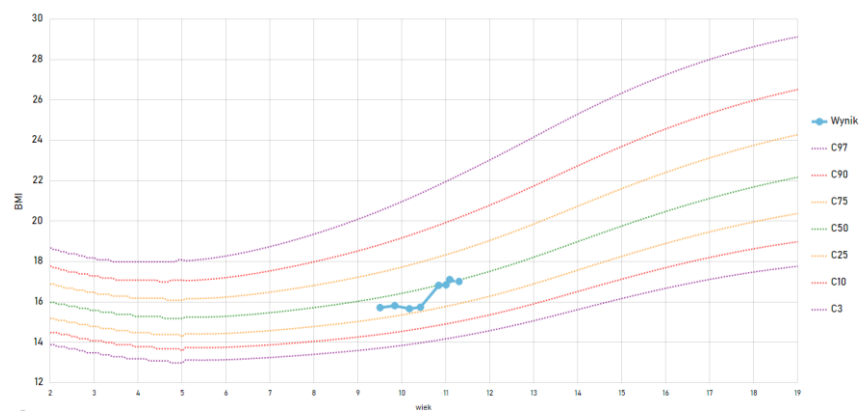
- Dostęp do innowacyjnego oprogramowania
- Diagnozowanie i testowanie wiedzy uczniów z zakresu Wychowania Fizycznego oraz Edukacji Zdrowotnej
- Testy dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym
- Testy dla uczniów szkół specjalnych

# WYGODNA ANALIZA DZIĘKI RAPORTOM I WYKRESOM



- Karta ucznia: kontrolowanie zmian sprawności fizycznej.
- Monitorowanie zmian BMI (zdrowia i otyłości dzieci).

Data	Wiek	Wysokość	Masa	BMI
wtorek, 22.10.2019	9.5 lat	131 cm	27 kg	15.7 pkt
sobota, 22.02.2020	9.8 lat	133 cm	28 kg	15.8 pkt
piątek, 12.06.2020	10.2 lat	136 cm	29 kg	15.7 pkt
wtorek, 22.09.2020	10.4 lat	138 cm	30 kg	15.8 pkt
czwartek, 18.02.2021	10.8 lat	140 cm	33 kg	16.8 pkt
sobota, 10.04.2021	11.0 lat	142 cm	34 kg	16.9 pkt
czwartek, 13.05.2021	11.1 lat	145 cm	36 kg	17.1 pkt
sobota, 04.09.2021	11.4 lat	148 cm	37 kg	16.9 pkt
czwartek, 16.09.2021	11.4 lat	151 cm	41 kg	18.0 pkt
poniedziałek, 20.09.2021	11.4 lat	152 cm	43 kg	18.6 pkt



# WYGODNA ANALIZA DZIĘKI RAPORTOM I WYKRESOM

- Monitorowanie aktywności i obecności ucznia na lekcjach Wychowania Fizycznego.
- Wpływ aktywności i obecności ucznia na lekcjach WF do jego sprawności.

Nr	Uczeń	Aktywny	Nieprzygotowany	Nieobecny	Zwolniony
1	Mateusz A.	✓			
2	Aleksandra B.	✓			
3	Tomasz B.				✓
4	Maciej C.	✓			
5	Monika C.			✗	
6	Małgorzata C.	✓			
7	Elżbieta D.		✗		
8	Michał E.	✓			
9	Krzysztof F.				✓
10	Krzyszyna G.	✓			
11	Anna I.	✓			
12	Kacper J.	✓			
13	Dariusz M.	✓			
14	Bernard N.				✓
15	Anastazja W.	✓			
Razem:		10 / 66.7%	1 / 6.7%	1 / 6.7%	3 / 20.0%

