

Plan pracy dydaktycznej opracowany na podstawie programu nauczania „Magia ruchu” dla II etapu edukacji – wykaz tematów do realizacji na lekcjach wychowania fizycznego w Zespole Szkół w Krzywiniu w roku 2018/2019 klasa VII A
opracowanie: Lidia Walczak

Lekkoatletyka

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

1. Bhp na lekcji wychowania fizycznego, system oceniania, materiał nauczania.
2. Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem.
3. Doskonalenie umiejętności interpretacji wyników pomiaru rozwoju fizycznego.
4. Kontrolujemy zdolności motoryczne wybranym testem sprawności fizycznej.
5. Poznajemy nowe metody kształtowania zdolności motorycznych.
6. Poznajemy ćwiczenia o różnej intensywności kształtujące wytrzymałość podczas biegów w terenie.
7. Sprawdzamy swoją wytrzymałość biegową – test Coopera.

Aktywność fizyczna:

8. Nauka umiejętności posługiwania się mapą podczas biegów w terenie.
9. Doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian.
10. Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki.
11. Doskonalenie umiejętności wykonania startu niskiego w biegach sprinterskich.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

12. Nauka umiejętności organizowania klasowych zawodów lekkoatletycznych.
13. Doskonalenie techniki indywidualnej w skoku wzwyż.

Koszykówka

Aktywność fizyczna:

14. Doskonalenie techniki kozłowania piłką w koszykówce.
15. Doskonalenia umiejętności chwytów i podań piłki sprzed klatki piersiowej w biegu w koszykówce.
16. Doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu.
17. Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów z półdystansu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa.
18. Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się w ataku i w obronie.
19. Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie.
20. Doskonalenie umiejętności gry 1x1 w ataku i w obronie.
21. Doskonalenie umiejętności współpracy dwójkowej i trójkowej w kontrataku.

Piłka siatkowa

Aktywność fizyczna:

22. Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie.
23. Doskonalenia umiejętności wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym.
24. Nauka umiejętności sytuacyjnego wystawienia piłki.
25. Doskonalenie ataku przez plasowanie.
26. Nauka umiejętności wykonania bloku pojedynczego.
27. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym.

Piłka ręczna

Aktywność fizyczna:

28. Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki w biegu ze zmianą pozycji po podaniu.
29. Doskonalenia techniki indywidualnej w piłce ręcznej.
30. Doskonalenie rytmu trzech kroków zakończonego podaniem lub rzutem do bramki.
31. Doskonalenie umiejętności gry w ataku na różnych pozycjach.
32. Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w ataku.

Piłka nożna

Aktywność fizyczna:

33. Doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku.
34. Doskonalenia umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu.
35. Doskonalenie umiejętności wykonania strzału do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.
36. Doskonalenie umiejętności gry na pozycji bramkarza.

Gimnastyka

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

37. Doskonalenie umiejętności kształtowania sprawności ogólnej.
38. Doskonalenia umiejętności rozwijania siły mięśni kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna:

39. Doskonalenie umiejętności stania na rękach z asekuracją.
40. Doskonalenie umiejętności kształtowania równowagi z wykorzystaniem różnych przyborów.
41. Nauka umiejętności tworzenia piramid dwójkowych i trójkowych.
42. Doskonalenie umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię z asekuracją.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

43. Doskonalenie umiejętności samo asekuracji podczas wykonywania skoków przez przyrządy.
44. Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń akrobatycznych do poziomu swoich możliwości fizycznych.

Gry rekreacyjne

Aktywność fizyczna:

45. Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).
46. Doskonalenie techniki indywidualnej w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).
47. Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

48. Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).
49. Doskonalenie umiejętności sędziowania w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).

Taniec

Aktywność fizyczna:

50. Doskonalenie poznanych układów tanecznych.

Dodatkowo nauczyciel ma do dyspozycji 20 lekcji z wymienionych powyżej, aby doskonalić pewne elementy z którymi uczniowie mają problemy. Nauczyciel zastrzega sobie prawo do nielicznych zmian z powodu warunków pogodowych, zmiennych warunków lokalizacyjnych w czasie realizacji oraz zmian w organizacji szkoły.

Fakultety:

PIŁKA SIATKOWA:

- PS - Przyjęcie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku.
- PS - Obwód stacyjny z elementami techniki siatkarskiej.
- PS - Obwód stacyjny siłowy i skocznościowy.
- PS - Doskonalenie skoczności siatkarskiej.
- PS - Kształtowanie siły i dynamiki siatkarskiej.
- PS - Doskonalenie poruszania się po boisku krokiem dostawny i skrzyżnym.
- PS - Odbicia piłki sposobem górnym- doskonalenie techniki.
- PS - Odbicie piłki sposobem dolnym- doskonalenie techniki.
- PS - Doskonalenie odbić łączonych i naprzemiennych.
- PS - Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach i trójkach.
- PS - Zagrywka górna- kontrola nad piłką.
- PS - Doskonalenie naskoku i wyskoku do zbicia.
- PS - Zbicie piłki z własnego podrzutu.
- PS - Zbicie plasowanie piłki po wystawieniu przez współwiczającego.
- PS - Zbicie piłki z 2 linii.
- PS - Zbicie plasowane.
- PS - Asekuracja ataku.
- PS - Fragmenty gry - ustawienie na boisku w obronie.
- PS - Fragmenty gry - ustawienie na boisku w ataku.
- PS - Wystawienie piłki. Rozegranie piłki na trzy odbicia.
- PS - Zastawianie pojedyncze – asekuracja.
- PS - Zastawianie pojedyncze i podwójne.
- PS - Gry zadaniowe.
- PS - Doskonalenie elementów technicznych w grze – 2x2 i 3x3.
- PS - Gra zawodnika Libero.
- PS - Gra szkolna.
- PS - Gra właściwa.
- PS - Przepisy gry i sędziowanie.
- PS - Kontuzje w piłce siatkowej- zapobieganie.
- PS - Piłka siatkowa plażowa – różnice, taktyka i technika gry.

GRY ZESPOŁOWE:

Piłka koszykowa:

- PK - Ćwiczenia osvajające z piłką, postawa koszykarska.
- PK - Podania i chwyt w miejscu, w marszu i w biegu.
- PK - Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po prostej, slalomem, ze zmianą kierunku biegu.
- PK - Rzutu do kosza jednoręcz z miejsca – zabawy rzutne.
- PK - Poruszanie się po boisku ze zmianą kierunku biegu z piłką i bez piłki.
- PK - Zatrzymanie się na jedno i dwa tempa.

PK - Doskonalenie dwutaktu z prawej i lewej strony.
PK - Doskonalenie techniki w grach 2x2 i 3x3.
PK - Szybki atak bez kozłowania.
PK - Rzut do kosza po zatrzymaniu.
PK - Rzut do kosza z naskoku.
PK - Przepisy gry i sędziowanie.
PK - Gra szkolna.
PK - Sprawdzian umiejętności.

Pilka nożna:

PN - Ćwiczenia oswajające z piłką.
PN - Gry i zabawy kopne.
PN - Przyjęcia i podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
PN - Doskonalenie poznanych elementów w grze.
PN - Strzał do bramki prawą i lewą nogą.
PN - Prowadzenie piłki w slalomie zakończone strzałem.
PN - Zasady fair play, poszanowanie przeciwnika, zdrowa rywalizacja.
PN - Gra szkolna.

Pilka ręczna:

PR - Zabawy i gry oswajające z piłką ręczną.
PR - Podania i chwyt piłki w miejscu, w marszu, w biegu.
PR - Kozłowanie ręką prawą, lewą w marszu i biegu w różnych pozycjach.
PR - Poruszanie się po boisku krokiem odstawno – dostawnym.
PR - Podrzut i chwyt piłki i rzut na bramkę po kozłowaniu.
PR - Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grze szkolnej bez bramkarza.
PR - Gra szkolna.