

**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 VIII 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. Nauka umiejętności posługiwania się kalkulatorem sprawności fizycznej.
4. Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.
5. Poznajemy ćwiczenia o różnej intensywności kształtujące wytrzymałość podczas biegów w terenie.
6. Nauka umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących wytrzymałość z wykorzystaniem ukształtowania terenu (cross).
7. Sprawdzamy swoją wytrzymałość biegową – test Coopera.

Aktywność fizyczna:

8. Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości.
9. Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki.
10. Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną.
11. Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

12. Doskonalenie techniki indywidualnej w pchnięciu kulą.
13. Doskonalenie techniki indywidualnej w skoku wzwyż.

Koszykówka

Aktywność fizyczna:

14. Doskonalenie umiejętności wykonania podań sytuacyjnych.
15. Doskonalenia techniki indywidualnej podczas rzutu osobistego.
16. Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów do kosza z wysokości.
17. Doskonalenie umiejętności obrony „każdy swego” i obrony strefą w trakcie gry.
18. Doskonalenie ataku pozycyjnego i ataku szybkiego.
19. Doskonalenie umiejętności gry 1x1 w ataku i w obronie.
20. Nauka postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym.
21. Doskonalenie umiejętności postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym.

Pilka siatkowa

Aktywność fizyczna:

22. Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się na boisku w związku z fazą gry.
23. Doskonalenie ataku po prostej i skosie.
24. Nauka umiejętności odbić sytuacyjnych.

25. Doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego.
26. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym.
27. Doskonalenie umiejętności rozegrania piłki „na trzy”.

Piłka ręczna

Aktywność fizyczna:

28. Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki.
29. Doskonalenie zwołu pojedynczego i podwójnego.
30. Doskonalenie umiejętności obrony „każdy swego: i obrony strefą.
31. Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w obronie.
32. Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w ataku.

Piłka nożna

Aktywność fizyczna:

33. Doskonalenia umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu.
34. Doskonalenie umiejętności techniki indywidualnej w trakcie gry na różnych pozycjach.
35. Doskonalenie umiejętności wyprowadzenia ataku szybkiego i kontrataku.
36. Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie „każdy swego” i obrony strefą.

Gimnastyka

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

37. Doskonalenia umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych.

Aktywność fizyczna:

38. Doskonalenie umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył.
39. Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń równoważnych i gimnastycznych w proste układy gimnastyczne.
40. Doskonalenie umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię z asekuracją.
41. Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją.
42. Poznajemy różne systemy ćwiczeń fizycznych (pilaste, aerobik, joga, stretching, tabata, salsa itp.).

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

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

Gry rekreacyjne

Aktywność fizyczna:

45. Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia w gronie rówieśników wybranej gry (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).
46. Doskonalenie umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej regionalnej i spoza Europy.
47. Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

48. Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry 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 kroków tanecznych w układzie choreograficznym do wybranej muzyki.

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 zbitia.
- PS - Zbitie piłki z własnego podrzutu.
- PS - Zbitie plasowanie piłki po wystawieniu przez współwiczającego.
- PS - Zbitie piłki z 2 linii.
- PS - Zbitie 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 oswajające 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 jednorącz 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.

Piłka 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.

Piłka 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 odstawnym – 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.