

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 – chłopcy – S. Ceglarek

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 wysoko.
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”.

Pilka 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.

Pilka 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 10 lekcji z wymienionych powyżej, aby doskonaląc pewne elementy z którymi uczniowie mają problemy. Nauczyciel zastrzega sobie prawo do zmian z powodu warunków pogodowych, zmiennych warunków lokalizacyjnych w czasie realizacji oraz zmian w organizacji szkoły.

Fakultety:

PIŁKA NOŻNA

1. Ćwiczenia oswajające z piłką.
2. Gry i zabawy kopne.
3. Prowadzenie po slalomie zakończone uderzeniem piłki do bramki.
4. Przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy.
5. Małe gry zadaniowe.
6. Zmiana tempa biegu i sposobu prowadzenia piłki.
7. Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem.
8. Wykończenie akcji 3:1 i 4:2.
9. Gry pomocnicze w piłce nożnej.
10. Zwody pojedyncze z piłką i bez.
11. Gry i zabawy – wyścigi rzędów.
12. Zwód podwójny, zakończenie akcji uderzeniem do bramki.
13. Gra szkolna.
14. Organizujemy mini turniej klasowy.
15. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.
16. Gry i zabawy kopne.
17. Doskonalenie zwodów z piłką.
18. Podania piłki bez przyjęcia zakończone uderzeniem do bramki.
19. Odbiór piłki przez podwojenie.
20. Gra pressingiem, żonglerka.
21. Stałe fragmenty gry.
22. Rzut z autu.
23. Przyjęcie piłki na klatkę piersiową.
24. Walka o piłkę w powietrzu.
25. Strzały głową.
26. Gra na jeden i dwa kontakty.
27. Gra właściwa.
28. Gra właściwa.
29. Małe gry 1:1, 2:2.
30. Wykorzystanie umiejętności technicznych w grze.

GRY ZESPOŁOWE:

PIŁKA RĘCZNA

31. Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku.
32. Nauka podań i chwytów w miejscu i w ruchu.
33. Podania i chyty piłki w różnych pozycjach, gra do 5 podań.
34. Rzut do bramki po kozłowaniu .
35. Gra szkolna, ustawienie zawodników na boisku, sędziowanie.
36. Rzut do bramki z wysokości.
37. Atak szybki ze zmianą miejsc.
38. Gry wspomagające.
39. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.

PIŁKA KOSZYKOWA

40. Postawa koszykarska, poruszanie się po boisku.
41. Podania i chyty piłki w marszu i biegu.
42. Kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu – kształtowanie orientacji przestrzennej.
43. Gra uproszczona bez kozłowania – krycie każdy swego.
44. Rzut do kosza jednorącz z miejsca – zabawy rzutne.

45. Tor przeszkod z wykorzystaniem piłki koszowej.
46. Doskonalenie elementów technicznych – Żywy kosz.
47. Rzut do kosza po dwutakcie.
48. Rzut do kosza z wyskoku.
49. Współzawodnictwo w grze.

PIŁKA SIATKOWA

50. Przyjęcie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku.
51. Odbicia piłki sposobem górnym- doskonalenie techniki.
52. Odbicie piłki sposobem dolnym- doskonalenie techniki.
53. Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach i trójkach.
54. Zagrywka górna- doskonalenie.
55. Zagrywka górna- kontrola nad piłką.
56. Doskonalenie naskoku i wyskoku do zbitcia.
57. Zbitcie piłki z własnego podrzutu.
58. Fragmenty gry - ustawienie na boisku w obronie.
59. Fragmenty gry - ustawienie na boisku w ataku.
60. Wystawienie piłki. Rozegranie piłki na trzy odbicia.