WF – klasa 3 LO (chłopcy)

Ocena własnej sprawności fizycznej.
Siatkówka. Gry i zabawy, formy doskonalące technikę przyjęć i odbić piłki.
Siatkówka. Doskonalenie odbić łączonych sposobem górnym i dolnym w trójkach w różnych pozycjach.
Siatkówka.Gra szkolna, zastosowanie poznanych elementów w grze 3x3, 4x4.
Siatkówka. Rekreacyjne formy siatkówki.
Siatkówka. Doskonalenie odbić piłki oburącz górą i dołem w różnych pozycjach.
Siatkówka. Wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych i taktycznych w grze- rozgrywki klasowe i międzyklasowe. Kultura kibicowania, stosowanie się do zasad fair play.
Koszykówka. Rzuty do kosza z miejsca, z biegu, po podaniu i kozłowaniu.
Koszykówka. Taktyka obrony zespołowej, strefą i każdy swego.
Koszykówka. Zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze właściwej.
Koszykówka. Doskonalenie kozłowania po slalomie i prostej zakończone dwutaktem, zbiórka piłki i rzut osobisty- sprawdzian umiejętności.
Piłka nożna. Ćwiczenia kształtujące umiejętność przyjęcia piłki. Mini gry 2x2, 3x3.
Piłka nożna. Gry i zabawy utrwalające i rozwijające poznane elementy techniki.
Piłka nożna.Rekreacyjne formy piłki nożnej, piłka halowa. Przepisy, sędziowanie
Piłka nożna. Gry i zabawy kształtujące elementy zwodów bez piłki i z piłką w przyjęciu, uderzeniu i prowadzeniu piłki.
Piłka nożna. Taktyka gry, ustawienie defensywne i ofensywne.
Piłka nożna. Wykorzystanie poznanych elementów w grze właściwej. Sędziowanie, kulturalne kibicowanie, fair-play w piłce nożnej.
Piłka ręczna. Ćwiczenia i gry z elementami piłki ręcznej. Podania, rzuty, kozłowanie.
Piłka ręczna. Wykorzystanie opanowanych elementów techniki w grze właściwej.
Piłka ręczna. Doskonalenie gry w obronie i ataku we fragmentach gry.
Lekka atletyka. Wymagania, kryteria, samoocena i porównanie uzyskanych wyników- skok w dal.
Lekka atletyka. Doskonalenie techniki rzutu piłką lekarską 3/5kg w tył z nad głowy
Lekka atletyka. Kształtowanie wytrzymałości w biegach średnich i długich.
Lekka atletyka. Kształtowanie szybkości w biegach krótkich.
Atletyka terenowa. Mała zabawa biegowa — kształtowanie wytrzymałości tor przeszkód.
Atletyka terenowa. Ćwiczenia w terenie, zabawy biegowe. Pokonywanie naturalnych przeszkód.
Atletyka terenowa. Doskonalenie techniki chodzenia na kijach.
Atletyka terenowa. Doskonalenie chodzenia z na kijach nordic walking.
Atletyka terenowa. Marszobieg w terenie- ocena własnej sprawności.
Gimnastyka. Gimnastyka ciała i ducha. Ćwiczenia relaksacyjne.
Gimnastyka. Gimnastyka lecznicza, ćwiczenia korekcyjne.
Gimnastyka. Doskonalenie przewrotów gimnastycznych.
Gimnastyka.Doskonalenie stania na rękach i głowie.
Indeks sprawności fizycznej- samoocena.
Muzyka, rytm i taniec. Ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha, bioder, pośladków (TBC).
Muzyka, rytm i taniec. Doskonalenie kroków podstawowych w aerobiku.
Muzyka, rytm i taniec. Doskonalenie podstawowych kroków na stepie.
Muzyka, rytm i taniec. Polonez-nauka kroku podstawowego.
Muzyka, rytm i taniec. Polonez- nauka figur w układzie tanecznym.
Tenis stołowy. Doskonalenie przyjęć bekhendowych.

Tenis stołowy. Doskonalenie przyjęć forhendowych.
Muzyka, rytm i taniec. Doskonalenie układu tanecznego w polonezie.
Tenis stołowy. Doskonalenie poznanych odbić.
Tenis stołowy. Technika i taktyka gry pojedynczej.
Tenis stołowy. Technika i taktyka gry podwójnej.
Gry i zabawy ruchowe. Gra w dwa ognie.
Gry i zabawy ruchowe. Gra w cztery ognie.
Gry i zabawy ruchowe. Ćwiczenia z linami.
Siłownia. Poznajemy wpływ ćwiczeń siłowych na kształtowanie sylwetki.
Siłownia. Ćwiczenia kształtujące wybrane partie mięśniowe. Dobór ćwiczeń. Indywidualny plan treningowy.
Siłownia. Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu.
Siłownia. Zwiększamy wytrzymałość siłową w obwodzie stacyjnym.
Siłownia. Kształtowanie wytrzymałości w treningu obwodowym.
Sporty zimowe. Gry i zabawy na śniegu.
Edukacja zdrowotna. Badania profilaktyczne w okresie całego życia.
Edukacja zdrowotna. Prawa pacjenta , aktywny pacjent, łamanie praw pacjenta.
Edukacja zdrowotna. Stowarzyszenia, instytucje działające na rzecz pacjenta
Edukacja zdrowotna. Przyczyny i skutki stereotypów , stygmacji osób dyskryminowanych i chorych psychiczne (HIV< AIDS) Wpływ człowieka na kształtowanie zdrowego środowiska (żywność eko, segregacja śmieci, oszczędność i wody)
Edukacja zdrowotna. Projekt edukacyjny – zdrowe , bezpieczne odżywianie- prezentacja
Edukacja zdrowotna. Zasady prawidłowego planowania zajęć i sposoby uczenia
Edukacja zdrowotna. Zasady bezp. I higienicznego wypoczynku w wolnym czasie – wypoczynek aktywny.
Edukacja zdrowotna. Formy i sposoby pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych
Edukacja zdrowotna. Różnice między sportem profesjonalnym , a sportem dla wszystkich w kontekście zdrowia.