KARTA PRACY

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE
Grupa: CHŁOPCY
Klasa: VII SZKOŁA PODSTAWOWA
Półrocze: I

1.2. Kontrakt przedmiotowy uczeń - nauczyciel. Zapoznanie się z regulaminami, kryteriami oceniania, wymogami edukacyjnymi oraz zasadami BHP na lekcji wychowania fizycznego.

3. Lekka atletyka. Kształtowanie szybkości. Sprint 50m. Doskonalenie startu niskiego.
4. Lekka atletyka. Kształtowanie mocy eksplozywnej mięśni nóg. Wieloskoki. Wyskok dosiężny.
5. Lekka atletyka. Kształtowanie siły mięśni przedramienia. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką lekarską 2kg.
6. Lekka atletyka. Kształtowanie siły mięśni obręczy barkowej i ramion. Ćwiczenia z dźwiganiem ciężaru własnego ciała. Zwisy czynne i bierne.
7. Lekka atletyka. Kształtowanie zwinności. Bieg wahadłowy. Starty i zatrzymania z różnych pozycji wyjściowych. Skipy A, B i C.
8. Lekka atletyka. Kształtowanie siły mięśni brzucha. Ćwiczenia mm brzucha w zwisach.
9. Lekka atletyka. Kształtowanie gibkości. Podstawy stretchingu. Ćwiczenia rozciągające. Skłon tułowia w przód o nogach wyprostowanych. Siady lekkoatletyczne. Szpagaty.
10. Lekka atletyka. Kształtowanie wytrzymałości długodystansowca. Co to jest wysiłek tlenowy i beztlenowy. Test – 1000m. Bieg długi.
11. Lekka atletyka. Gry i zabawy terenowe wg inwencji uczniów. Budujemy ścieżkę zdrowia. Obwód stacyjny.

12. Gimnastyka podstawowa. Przewrót w przód z miejsca, z marszu, z biegu, z odbicia obunóż.
13. Gimnastyka podstawowa. Przewrót w tył z dowolnej pozycji do skłonu podpartego w rozkroku.
14. Gimnastyka podstawowa. Stanie na głowie w podporze na rękach z dowolnej pozycji wyjściowej.

15. Lekka atletyka. Gry i zabawy bieżne, skoczne i rzutne w terenie - rzut piłeczką palantową.
16. Lekka atletyka. Gry i zabawy bieżne, skoczne i rzutne w terenie - budujemy własną ścieżkę zdrowia.
17. Lekka atletyka. Ćwiczenia kształtujące skoczność. Skok w dal metodą naturalną.

18. Lekka atletyka. Biegi na krótkich dystansach ze współzawodnictwem 20m, 30m, 40m.
19. Lekka atletyka. Doskonalenie rzutu piłeczką palantową. Sprawdzian własnych umiejętności we współzawodnictwie klasowym.
20. Lekka atletyka. Pokonanie toru przeszkód szybkościowo - zwinnościowego w terenie.

21. Piłka koszykowa. Poruszanie się po boisku z piłką i bez.
22. Piłka koszykowa. Podania i chwyty piłki w miejscu i w ruchu. Podania sprzed klatki piersiowej w miejscu.
23. Piłka koszykowa. Podania i chwyty piłki w miejscu i w ruchu. Podania sprzed klatki piersiowej w ruchu.
24. Piłka koszykowa. Kozłowanie piłki w miejscu lewą i prawą ręką. Omówienie błędu podwójnego kozłowania.
25. Piłka koszykowa. Kozłowanie piłki w ruchu lewą i prawą ręką z omijaniem przeszkód. Slalomy koszykarskie.
26. Piłka koszykowa. Nauka rzutu do kosza oburącz z miejsca. Gra szkolna.
27. Piłka koszykowa. Rzut do kosza z miejsca. Doskonalenie rzutu oburącz i nauka rzutu hakiem.
28. Piłka koszykowa. Gry i zabawy ruchowe z uwzględnieniem elementów techniczno - taktycznych koszykówki „żywy kosz”.
29. Piłka koszykowa. Gry i zabawy ruchowe z uwzględnieniem elementów techniczno - taktycznych koszykówki „ Do pięciu podań”.
30. Piłka koszykowa. Gra szkolna i właściwa, nauka sędziowania. Omówienie błędu kroków.

31. Piłka koszykowa. Gra szkolna i właściwa, nauka sędziowania. Omówienie błędu nieprzepisowego zastawiania i połowy.
32. Piłka koszykowa. Sprawdzian umiejętności wybranych elementów - rzut do kosza z miejsca.
33. Piłka koszykowa. Gra szkolna z naciskiem na poznane elementy oraz sędziowanie.
34. Piłka koszykowa. Streetball. Przepisy i podstawowe zasady gry w grze szkolnej i we fragmentach.

35. Piłka siatkowa. Nauka i doskonalenie odbić piłki sposobem dolnym i górnym. Odbicia piłki w parach.
36. Piłka siatkowa. Doskonalenie odbić piłki sposobem dolnym i górnym. Odbicia piłki w większych zespołach ćwiczebnych przez siatkę.
37. Piłka siatkowa. Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym. Sterowanie piłką.
38. Piłka siatkowa. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym. Sterowanie piłką.
39. Piłka siatkowa. Przyjęcie i rozegranie piłki na trzy odbicia – małe gry 2x2, 3x3.
40. Piłka siatkowa. Przyjęcie i rozegranie piłki na trzy odbicia w grze szkolnej. Proste sędziowanie.
41. Piłka siatkowa. Wystawienie piłki do zbicia i przebicie atakujące.
42. Piłka siatkowa. Zastosowanie w grze szkolnej i właściwej poznanych elementów technicznych.
43. Piłka siatkowa. Zastosowanie w grze szkolnej i właściwej poznanych elementów technicznych - cd.
44. Piłka siatkowa. Gry rekreacyjno- sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno - taktycznych siatkówki.
45. Piłka siatkowa. Gra właściwa, nauka sędziowania.

46. Piłka ręczna. Poruszanie się po boisku z piłką i bez.
47. Piłka ręczna. Kozłowanie w miejscu, w ruchu i z omijaniem przeszkód. Slalomy.
48. Piłka ręczna. Rzuty do bramki po kozłowaniu.
49. Piłka ręczna. Rzuty do bramki z wyskoku.
50. Piłka ręczna. Zastosowanie w grze szkolnej i właściwej podstawowych elementów techniki.
51. Piłka ręczna. Zastosowanie w grze szkolnej i właściwej podstawowych elementów techniki - cd.
52. Piłka ręczna. Gra szkolna. Podstawowe sędziowanie. Omówienie błędu koła, gry pasywnej i kroków.
53. Piłka ręczna. Gra szkolna. Zmiana pasów działania.