KARTA PRACY

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

54. Piłka nożna. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
55. Piłka nożna. Strzały do bramki z różnych pozycji, z miejsca i w ruchu.
56. Piłka nożna. Strzały do bramki z różnych pozycji, z miejsca i w ruchu - cd.
57. Piłka nożna. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą ze zmianą kierunku i omijaniem przeciwnika statycznego.
58. Piłka nożna. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą ze zmianą kierunku i omijaniem przeciwnika aktywnego.
59. Piłka nożna. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą ze zmianą kierunku, pasów działania.
60. Piłka nożna. Gry rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno - taktycznych piłki nożnej. Wyścigi rzędów.
61. Piłka nożna. Gry rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno - taktycznych piłki nożnej. Sztafety wahadłowe.

62. Gry i zabawy ruchowe orientacyjno – porządkowe. Gry ruchowe wg pomysłu i inwencji uczniów.
63. Gry i zabawy ruchowe. Gry ruchowe z różnymi przyborami wg pomysłu i inwencji uczniów.

64. Łyżwiarstwo. Doskonalenie kroku podstawowego z odbicia. Slalomy.
65. Łyżwiarstwo. Doskonalenie jazdy po łuku. Przekładanka w prawą i lewą stronę. Zatrzymanie.

~~**66. Piłka koszykowa.** Podania i chwyty piłki w biegu we fragmentach gry(3x1, 3x2).~~
~~**67. Piłka koszykowa.** Piłka Koszykowa. Krycie zawodnika kozłującego piłkę. Obrona indywidualna.~~
~~**68. Piłka koszykowa.** Piłka Koszykowa. Obrona –postawa, poruszanie się. Ćwiczenia w sytuacji 1 x 1.~~
~~**69. Piłka Koszykowa.** Doskonalenie poznanych elementów techniki gry. Zatrzymanie na 1 i 2 tempa. Pivot.. Gra szkolna z podstawowym sędziowaniem.~~
70. Piłka Koszykowa. Obrona –postawa, poruszanie się. Zastawianie i zbiórka z tablicy.
71. Piłka Koszykowa. Piłka Koszykowa. Małe gry 2 x 2, 3 x 3. Doskonalenie poznanych elementów w grze. - "Streetball". Przepisy i zasady gry.
72. Piłka Koszykowa. Doskonalenie poznanych elementów. Pivot, zatrzymania wraz z rzutem do kosza.
73. Piłka koszykowa. Gra szkolna. Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki. Podstawowe sędziowanie. Współzawodnictwo międzyklasowe.

74. Piłka Siatkowa. Podania piłki sposobem górnym w przód i w tył.
75. Piłka Siatkowa. Podania piłki sposobem dolnym w przód i w tył.
76. Piłka Siatkowa. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.
77. Piłka Siatkowa. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w trójkach.
78. Piłka Siatkowa. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w trójkach.
79. Piłka Siatkowa. Piłka Siatkowa. Odbicie piłki w polu gry w postawach niskich.
80. Piłka Siatkowa. Odbicie piłki podanej z różnych kierunków na różnych wysokościach.
81. Piłka Siatkowa. Zagrywka sposobem dolnym, szybującym. Przyjęcie piłki ze zgraniem do rozgrywającego.
82. Piłka siatkowa. Gra szkolna. Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki. Podstawowe sędziowanie. Współzawodnictwo międzyklasowe.
83. Piłka Siatkowa. Piłka Siatkowa. Wystawienie piłki oburącz w przód w górę - wystawa do zbicia.
84. Piłka Siatkowa. Pika Siatkowa. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym. Przyjęcie zagrywki i zgranie piki do rozgrywającego.

85. Piłka siatkowa. Pika Siatkowa. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym i dolnym. Przyjęcie zagrywki i zgranie piki do rozgrywającego.
86. Piłka Siatkowa. Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w zespołach ćwiczebnych.
87. Piłka Siatkowa. Doskonalenie poznanych elementów w grze. Gra szkolna 6 x 6. Zasady liczenia punktów.

88. Gimnastyka podstawowa. Przewrót w przód z postawy zasadniczej po jednym kroku i przewrót w tył z postawy zasadniczej przez siad prosty.
89. Gimnastyka podstawowa. Przewroty w przód z naskoku na ręce. Lotny przewrót w przód.
90. Gimnastyka podstawowa. Przewrót w przód z naskoku na ręce ponad przeszkodą (piłka lekarska, ławeczka, laska, część skrzyni).
91. Gimnastyka podstawowa. Samodzielny układu ćwiczeń równoważnych wg inwencji uczniów z wykorzystaniem: wagi bokiem, tyłem i przodem oraz łączonych przewrotów w przód i w tył.
92. Gimnastyka podstawowa. Przypomnienie i doskonalenie techniki skoku rozkrocznego przez kozła.
93. Gimnastyka podstawowa. Gimnastyka. Przerzut bokiem. Ćwiczenia przygotowujące.
94. Gimnastyka podstawowa. Gimnastyka. Przerzut bokiem. Ćwiczenia doskonalące.
95. Gimnastyka podstawowa. Skok rozkroczny przez kozła. Doskonalenie.

96. Piłka nożna. Zmiana kierunku poruszania się z piłką różnymi sposobami.
97. Piłka nożna. . Zmiana kierunku poruszania się z piłką. Slalomy i tory przeszkód piłkarskie.
98. Piłka nożna. Zmiana kierunku poruszania się z piłką w asyście obrońcy. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą w biegu.
99. Piłka nożna. Piłka Nożna. Strzał na bramkę głową.

100. Piłka Ręczna. Poruszanie się w obronie ze zmianą pozycji obronnej.
101. 102. Piłka Ręczna. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze uproszczonej. Podania i chwyty ze zmianą pozycji na boisku. Podstawowe sędziowanie.

103. Lekkoatletyka. Ćwiczenia na dystansie 10m – kształtowanie techniki skipu - ćwiczenia specjalne w skipach A, B i C.
104. Lekkoatletyka. Doskonalenie rzutu piłeczką palantową metodą naturalną. Współzawodnictwo wewnątrzklasowe.
105. Lekkoatletyka. Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył. .
Edukacja Prozdrowotna. Bezpieczeństwo w lesie i w górach. Co to jest udar słoneczny i jak mu zapobiegać. Bezpieczne wakacje.

106. Gry i zabawy sportowe. ”Dzień Sportu”
107. Gry i zabawy sportowe. ”Dzień Sportu”