KARTA PRACY

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE
Grupa: CHŁOPCY
Klasa: VIII 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. Podciągania na linie.
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. Marszobieg terenowy jako forma przygotowania do biegu długodystansowego.
11. Lekka atletyka. Kształtowanie wytrzymałości długodystansowca. Co to jest wysiłek tlenowy i beztlenowy. Test – 1000m. Bieg długi.
12. Lekka atletyka. Gry i zabawy terenowe wg inwencji uczniów. Budujemy ścieżkę zdrowia. Obwód stacyjny.
13. Lekka atletyka. Marszobieg terenowy jako forma przygotowania do biegu długodystansowego.
14. Lekka atletyka. Sztafetowy bieg przełajowy. Przekazanie pałeczki sztafetowej.

15. Gimnastyka podstawowa. Przewroty łączone w przód i w tył.
16. Gimnastyka podstawowa. Próba samodzielnego stania na RR z asekuracją.
17. Gimnastyka podstawowa. Ćwiczenia równoważne oraz wprowadzające do przerzutu bokiem.
18. Gimnastyka podstawowa. Nauka przerzutu bokiem.
19. Gimnastyka podstawowa. Skok zawrotny przez skrzynię.
20. Gimnastyka podstawowa. Przygotowanie wolnego układu gimnastycznego z poznanych elementów gimnastycznych.
21. Gimnastyka podstawowa. Utrwalenie wolnego układu gimnastycznego z poznanych elementów gimnastycznych.
22. Gimnastyka podstawowa. Waga przodem i bokiem oraz różne rodzaje chodu po przyrządach.

23. Gry i zabawy terenowe. Geocaching. Co to jest? Długość i szerokość geograficzna.
24. Gry i zabawy. Rekreacja w terenie wg inwencji uczniów.
25. Gry i zabawy. Freesbee.

26. Piłka koszykowa. Doskonalenie techniki podań w dwójkach. Rozgrywanie przewagi 2x1.
27. Piłka koszykowa. Nauczanie krycia zawodnika z piłką. Krycie ”każdy swego”. Gra szkolna. EP. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
28. Piłka koszykowa. Krycie zawodnika z piłką , doskonalenie kozłowania ze zmianą tempa i kierunku w asyście przeciwnika.
29. Piłka koszykowa. Krycie zawodnika bez piłki. Gra szkolna - wykorzystanie elementów technicznych w grze 1x1, 2x2 i 3x3.
30. Piłka koszykowa. Krycie zawodnika bez piłki wg zasady „trójkąta”.

31. Piłka koszykowa. Doskonalenie poznanych elementów w grze. 5x5. Gra szkolna - krycie w strefie. Doskonalenie rzutu z miejsca.
32. Piłka koszykowa. Gra szkolna. Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki. Podstawowe sędziowanie. Współzawodnictwo międzyklasowe.

33. Piłka siatkowa. Przyjęcie piłki sposobem dolnym z dograniem do wystawiającego.
34. Piłka siatkowa. Wykonanie zagrywki sposobem górnym w wyskoku, przyjęcie piłki sposobem dolnym.

35. Piłka siatkowa. Przyjęcie piłki po zagrywce i nagranie na wystawiającego pod siatkę.
36. Piłka siatkowa. Wykonanie indywidualnego ataku zbicia piłki. Gra szkolna 6x6.
Edukacja prozdrowotna. Znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi, rówieśnikami , rodzicami.
37. Piłka siatkowa. Zbicie piłki po wystawieniu przez partnera.
38. Piłka siatkowa. Wykonanie zbicia piłki przez plasowanie i kiwniecie.
39. Piłka siatkowa. Doskonalenie poznanych elementów we fragmentach gry.
40. Piłka siatkowa. Sprawdzian poznanych elementów. Zagrywka oraz odbicia sposobem górnym i dolnym.

41. Piłka nożna. Małe gry 1x1, 2x2, 3x3.
42. Piłka nożna. Kształtowanie techniki indywidualnej. Żonglerka LN, PN, głową oraz udem.
43. Piłka nożna. Prowadzenie piłki, podania i przyjęcia. Piłkarski tor przeszkód.

44. Piłka ręczna. Prowadzenie piłki w dwójkach z jednym przeszkadzającym- rozgrywanie.
45. Piłka ręczna. Prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc i rzut do bramki. Rzut do bramki po kozłowaniu.
46. Piłka ręczna. Doskonalenie ataku szybkiego w pasach działania zakończone rzutem do bramki.
47. Piłka ręczna. Krycie zawodnika z piłką w pobliżu pola bramkowego.
48. Piłka ręczna. Taktyka obrony- doskonalenie elementów taktycznych we fragmentach gry.
49. Piłka ręczna. Doskonalenie poznanych umiejętności z klasy I i II w formie małych gier.

50. Łyżwiarstwo. Podstawowy krok łyżwiarski z odbicia. Gry i zabawy na łyżwach.
51. Łyżwiarstwo. Przekładanka w prawą i w lewą stronę.
52. Łyżwiarstwo. Doskonalenie kroku podstawowego z odbicia. Slalomy.
53. Łyżwiarstwo. Doskonalenie jazdy po łuku. Przekładanka w prawą i lewą stronę. Zatrzymanie.