Rozkład materiału WF – klasa 6 (chłopcy)

Diagnoza siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa,zwinności,wytrzymałości,skoczności, szybkości według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.
Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej według Zuchory
Pomiar wysokości i masy ciała.
Diagnoza wydolności fizycznej-Test Coopera
Kształtowanie wytrzymałości.
Biegi przełajowe.
Gry i zabawy ruchowe na śniegu.
Start niski. Technika biegu krótkiego.
Bieg na 60 m. Pomiar czasu.
Star wysoki technika biegu długiego.
Wytrzymałość - bieg 600 m. dz./ 1000 m. chł. Pomiar czasu.
Biegi z przekazywaniem pałeczki sztafetowej.
Rzut piłką lekarską 2 kg w przód i w tył. Pomiar rzutu.
Skok w dal techniką naturalną.
Poznanie zasobów ćwiczeń wzmacniających mięśnie ramion, nóg, brzucha, tułowia, grzbietu.
Nauka i doskonalenie przerzutu bokiem.
Stanie na rękach, stanie na głowie.
Piramidy dwójkowe.
Rozbieg i odbicie z odskoczni - przygotowanie do skoku kucznego przez skrzynię.
Skok kuczny przez 4 części skrzyni.
Kształtowanie zdolności motorycznych na obwodzie ćwiczebnym.
Układ gimnastyczny na ścieżce.
Gry i zabawy ruchowe: bieżne,skoczne, rzutne, z mocowaniem, orientacyjno- porzadkowe.
Rekreacyjne gry drużynowe : "W dwa ognie","Zbijaka", "Pięć ogni"
Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.
Uderzenia i przyjęcia piłki wewn. częścią stopy.
Uderzenia i przyjęcia piłki zewn. częścią stopy.
Przyjęcia piłki różnymi częściami ciała.
Strzały na bramkę po podaniu partnera.
Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.
Zapoznanie z podstawowymi zasadami taktyki. Nauka gry w obronie.
Doskonalenie poznanych umiejętności, wykorzystanie ich podczas gry szkolnej.Przypomnienie zasad gry.
Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki.
Doskonalenie kozłowania P/L ręką ze zmianą tempa, podani i chwyty piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach.
Rzut do kosza z dwutaktu.
Obrona "każdy swego", zastosowanie obrony "każdy swego" w grze szkolnej.
Gra właściwa - przepisy, sędziowanie.
Sprawdzian umiejętności koszykarskich.
Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej.
Doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
Doskonalenie zagrywki sposobem górnym i dolnym.
Wystawienia piłki do zbicia.

Nauka przyjęcia piłki po zagrywce.
Nauka rozegrania piłki w ataku.
Plasowanie piłki po wystawieniu przez partnera.
Doskonalenie poznanych umiejętności w grze szkolnej, uproszczonej.
Sprawdzian z umiejętności siatkarskich.
Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej.
Kozłowanie P/L R w miejscu i w ruchu oraz z omijaniem przeszkód.
Rzuty jednorącz na bramkę z miejsca.
Nauka zwodu pojedynczego przodem bez piłki.
Poruszanie się w obronie - praca RR i NN.
Doskonalenie poznanych umiejętności w grze szkolnej. Poznanie zasad i przepisów gry.
Ćwiczenia siłowe, koordynacyjne i orientacji przestrzennej z elementy samoobrony.
Gry i zabawy z elementami tenisa stołowego.
Tenis stołowy - przyjęcia i uderzenia bekhendowe.
Tenis stołowy - przyjęcia i uderzenia forhendowe.
Przepisy i zasady sędziowania w tenisie stołowym.Klasowy turniej tenisa stołowego.
Gry i zabawy z elementami unihokeja.
Unihokej- podania i przyjęci piłki w miejscu i w biegu w parach.
Unihokej - prowadzenie piłeczki po prostej, slalomem, zakończone strzałem na bramkę.
Unihokej - doskonalenie elementów technicznych w grze szkolnej.
Układ taneczny - według inwencji nauczyciela.
Wypadki na zajęciach ruchowych.
Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.
Zdrowie i jego pozytywne czynniki.
Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.
Substancje psychoaktywne- zagrożenia.
Choroby cywilizacyjne: otyłość,anoreksja, bulimia.
Gry i zabawy rozwijające podstawowe umiejętności gry w badmintona.
Doskonalenie odbijania lotki bekhendem i forhendem- badminton.
Zasady gry w badmintona.
Nauczanie serwisu krótkiego i długiego - badminton.