Karta pracy z wychowania fizycznego dla klasy 5 dziewcząt
I półrocze

Realizowane są działy; DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO, GRY I ZABAWY, TRENING ZDROWOTNY, SPORTY CAŁEGO ŻYCIA, BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA, SPORT, RYTM , MUZYKA, TANIEC

1.2. Bezpieczeństwo na zajęciach WF, regulamin Sali gimnastycznej, kontrakt z uczniami. Wymagania edukacyjne, zasady oceniania.
3. Międzynarodowy test sprawności fizycznej, bieg na 50 metrów.
4. MTSF mm brzucha.
5. MTSF skoczność.
6. MTSF zwinność.
7. MTSF siła mm ramion.
8. MTSF bieg na 800m. Wpływ ruchu na adaptację organizmu do wysiłku.
9. Nauka i doskonalenie rzutów jednorącz
10. Doskonalenie chwytów piłki.
11. Zabawy wzmacniające współpracę w zespole
12. Gry i zabawy wzmacniające współpracę w zespole - 5 podań.
13. Ringo zasady gry nauka chwytów i rzutów.
14. Doskonalenie rzutów i chwytów ringo.
15. Zasady sędziowania w ringo – doskonalenie rzutów i chwytów.
16. Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku.
17. Doskonalenie odbić sposobem górnym – piłka siatkowa.
18. Odbicia sposobem dolnym.
19. Nauka zagrywki sposobem dolnym.
20. Nauka zagrywki sposobem górnym.
21. Doskonalenie poznanych elementów piłki siatkowej w grze szkolnej.
22. Zabawy zwinnościowe z przyborem typowym i nietypowym.
23. Zabawy rzutne.
24. Nauka przejścia równoważnego po ławeczce.
25. Przejście równoważne z obrotem. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.
26. Przewrót w przód – doskonalenie.
27. Przewrót w przód z marszu. Zasady samoasekuracji.
28. Przewrót w tył nauka.
29. Przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych.

30. Leżenie przewrotne i przerzutne. Dobieramy odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń.
31. Łączymy poznane elementy w układ ćwiczeń wg własnej inwencji.
32. Dokonujemy pomiaru wysokości i masy ciała – interpretujemy wyniki.
33. Podania i chwyty półgórne w miejscu i w ruchu zakończone rzutem.
34. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
35. Prowadzimy piłkę w dwójkach i wykonujemy rzut na bramkę.
36. Uczymy się obrony „każdy swego”
37. Uczymy się obrony strefą.
38. Uczymy się ataku pozycyjnego.
39. Stosujemy poznane elementy w grze. Podporządkowujemy się decyzjom sędziego.
40. Stosujemy elementy techniczne w grze. Dziękujemy przeciwnikowi za grę.
41.42. Zasady i metody hartowania organizmu.
43. Zabawy na świeżym powietrzu.
44. Łyżwiarstwo ,jazda przodem .Bezpieczeństwo na lodzie, dobór stroju.
45. Nauka jazdy tyłem.
46.47. Zabawy na lodzie, tory przeszkód, slalomy.
48.49 Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki. Zasady zachowania się na dyskotece i zabawie tanecznej.
50. Ćwiczymy aerobik.
51.52. Ćwiczymy w rytm muzyki wg własnej inwencji.
53. Ćwiczymy z muzyką pilates.
54. Muzyka relaksacyjna i ćwiczenia rozciągające.