Karta pracy z wychowania fizycznego dla klasy 6 dziewcząt
II półrocze

Realizowane są działy: PIŁKA NOŻNA cd, TENIS STOŁOWY, REKREACJA, SPORTY CAŁEGO ŻYCIA, PIŁKA RĘCZNA, ZABAWY I GRY , GIM KOREKCYJNA, BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ , DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, WYPOCZYNEK

55. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji.
56. Zwodzimy przeciwnika , stosując zwody ciałem i z piłką.
57. Stosujemy obronę „ każdy swego”.
58. Praca bramkarza.
59.60. Organizujemy miniturniej piłki nożnej.
61. Nauka odbicia piłeczki bekhendem i forhendem.
62.63. Doskonalimy umiejętność poruszania się przy stole.
64.65. Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami.
66.67. Uczymy się atakowania i obrony.
68. Doskonalimy serwis.
69.70. Doskonalimy technikę gry.
71.Doskonalimy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej.
72.73. Organizujemy rozgrywki wewnątrz klasowe.
74. Uczymy się chwytać i podawać piłkę w parach w miejscu i w ruchu.
75. Rzucamy piłkę na bramkę dowolnym sposobem.
76. Rzut na bramkę z wyskoku.
77. Uczymy się uwalniać od obrońcy.
78. Doskonalimy obronę każdy swego.
79. Doskonalimy poznane elementy w grze.
80.81. Gimnastyka korekcyjna. Wzmacniamy czynnie kręgosłup.
82. Wzmacnianie mięśni słabych, rozciąganie napiętych.
83. Kształtujemy szybkość uczestnicząc w zabawach ruchowych z przyborem i bez.
84.85. Kształtujemy zwinność w czasie zabaw w terenie naturalnym.
86.87. P R Stosujemy atak pozycyjny i szybki w grze.
88.89. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.
90. Test sprawności motorycznej- skoczność.

91.92. Piłka siatkowa -doskonalenie i zastosowanie w grze poznanych elementów.
93.Przygotowanie do biegów długich – marszobieg.
94. Przekazywanie pałeczki sztafetowej- przypomnienie, strefa zmian.
95. MTSF - siła mm RR.
96. Ćwiczenia rozciągające z zastosowaniem piłek fitness.
97. Przypomnienie startu niskiego- LA.
98. Bieg krótki- 50m.
99.100. Organizujemy mecz piłki siatkowej-sami sędziujemy i stosujemy się do przepisów gry.
101. Doskonalimy sędziowanie, kwestie sporne, zasady czystej gry w sporcie i w życiu.
102. Test sprawności motorycznej -zwinność.
103. Doskonalenie elementów piłki siatkowej w grze.
104. Ringo gra szkolna.
105. Piłka siatkowa gra szkolna.
106. Serwobieg gra szkolna.
107. Bawimy się w podchody.
108. Uczestniczymy w marszobiegu.
109. Organizujemy turniej zabaw i gier.
110. Badminton odbicie forhendem i backhandem.
111. Gra deblowa i singlowa.
112. Gry i zabawy wg inwencji uczniów.
113. Dzień sportu.