Karta pracy z wychowania fizycznego dla klasy 5 dziewcząt
II półrocze

Realizowane są działy: REKREACJA, MINI PIŁKA NOŻNA, SPORTY ZIMOWE, TENIS STOŁOWY, SPORTY CAŁEGO ŻYCIA, MINI PIŁKA KOSZYKOWA, BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ, TRENING ZDROWOTNY

55. Przyjmujemy i podajemy piłkę prawą i lewą nogą w miejscu.
56. Prowadzimy piłkę w parach L i P NN.
57. Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
58. Prowadzimy piłkę slalomem.
59.60. Doskonalimy jazdę na łyżwach przodem i tyłem.
61. Uczymy się zwodzić przeciwnika stosując zwody z piłką i bez.
62. Doskonalimy poznane elementy gry.
63. Poznajemy taktykę obrony.
64. Strzały na bramkę ,praca bramkarza.
65. Stosujemy poznane elementy w małych grach 2x2 i 3x3.Stosujemy zasady czystej gry.
66. Prowadzenie piłki nogą w biegu –doskonalenie.
67. 68. Nauka odbicia piłeczki bekhendem i forhendem.
69.Uczymy się zagrywki rotacyjnej.
70.71. Uczymy się atakowania i obrony.
72.73. Doskonalimy technikę gry.
74. Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego.
75.76.Organizujemy rozgrywki wewnątrz klasowe.
77.78. Podajemy i chwytamy piłkę w miejscu i w ruchu-p.koszykowa.
79. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i tempa.
80. Rzucamy piłkę do kosza po kozłowaniu.
81. Zwody ciałem w piłce koszykowej.
82. 83. Zastosowanie poznanych elementów piłki koszykowej w grze.
84. Stosujemy obronę każdy swego.- p koszykowa .
85. Stosujemy atak pozycyjny i szybki w czasie gry.
86. Gramy w p koszykową stosując uproszczone zasady.
87.88. Odbicie piłki sposobem górnym z obrotem.
89. Odebranie piłki po zagrywce.
90.Odbiór piłki po zagrywce - cd.
91.92. Kierowanie piłki na pole przeciwnika w zagrywce.

93.94. P siatkowa - gra szkolna -sędziowanie zasady czystej gry w sporcie i w życiu.
95. Testy motoryczne - skoczność.
96. Przygotowanie do biegów długich - marszobieg.
97.98. Zabawy i gry wg inwencji uczniów.
99. Bieg krótki- 50m.
100. Test sprawności motorycznej -zwinność.
101. Testy motoryczne - siła mm brzucha.
102. Wzmacniamy mm słabe i rozciągnięte.
103. Rozciągamy mm napięte i przykurczone.
104. Wzmacniamy mm wysklepiające stopę.
105. Kształtujemy zwinność podczas zabawi gier.
106.107.Organizujemy turniej gier i zabaw.
108.109. Serwobieg gra szkolna.
110.111. Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.
112. Gry i zabawy wg inwencji uczniów.
113. Dni sportu.