KARTA PRACY NR 1 WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA I, II, III LICEUM I SEMESTR (DZIEWCZĘTA)

1/2.Bezpieczeństwo na zajęciach WF, regulamin Sali gimnastycznej, kontrakt z uczniami. Wymagania edukacyjne, zasady oceniania.
3.Siłownia – ćwiczenia ogólnorozwojowe.
4.Siłownia – ćwiczenia ogólnorozwojowe.
5.Ćwiczenia kształtujące wybrane cechy motoryczne.
6.Ćwiczenia rozciągające.
7.MTSF – siła mm brzucha, skok w dal.
8.MTSF – bieg zwinnościowy 4x10m.
9.Piłka koszykowa – doskonalenie kozłowania.
10.Aerobik – podstawowe kroki.
11.Piłka koszykowa – doskonalenie podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu.
12.Ćwiczenia kształtujące obręcz barkową. Na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.
13.Piłka nożna – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą. Podania piłki w dwójkach.
14.Piłka nożna – strzały na bramkę. Gra szkolna, sędziowanie, przepisy gry.
15.Ćwiczebny obwód stacyjny.
16.PS – doskonalenie zagrywki tenisowej.
17.Poznajemy różne metody treningowe, określamy cele swojego treningu siłowego.
18.Poznajemy wyposażenie siłowni i uczymy się prawidłowej obsługi trenażerów.
19.Poznajemy zasady prawidłowej rozgrzewki w treningu siłowym.
21.PN – prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód.
22.PN – wyrzut piłki z autu, rzut wolny i rożny.Gra szkolna.
23.Unihokej – gry i zabawy. Złość i agresja -jak zapanować nad uczuciami.
24.Unihokej – doskonalenie prowadzenia piłki i strzały na bramkę. Gra szkolna 2x2. Odpoczynek i jego formy.
25.PR – poruszanie się z piłką i bez piłki. Praca ramion i nóg w obronie.
26.PR – kozłowanie piłki w miejscu i w biegu z omijaniem przeszkód.
27.Fitness – układ przy muzyce.
28.Ćwiczenia kształtujące obręcz barkową i mm brzucha.
29.PK –doskonalenie techniki i celności podań i chwytów w miejscu i w biegu.
30.PN – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, strzały na bramkę
31.Gry i zabawy z piłkami.
32.Sztafetowy tor przeszkód.
33.Ćwiczebny obwód stacyjny.
34.PS – doskonalenie wystawienia piłki, zbicie. Gra szkolna. Organizacja meczu i sędziowanie.
35.Piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym i doskonalenie odbioru zagrywki. Na czym polega prozdrowotny tryb życia?
36.Piłka siatkowa – gra szkolna, zasady sędziowania. Współpraca w zespole.
37.Zajęcia na lodowisku.
38.Zajęcia na lodowisku.
39.Gry i zabawy z piłkami.
40.Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową.
41.Gimnastyka – stanie na rękach i na głowie.
42.Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia przy muzyce z przyborem. Bezpieczeństwo w czasie zajęć.
43.Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.
44.Piłka ręczna – podania i chwyty z różnych odległości.
45.Piłka koszykowa – doskonalenie elementów technicznych w grze szkolnej. Przepisy gry. Sędziowanie.
46.Piłka siatkowa – doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w trójkach, w różnych

pozycjach wyjściowych.
47.Piłka siatkowa – gra szkolna, zastosowanie elementów technicznych w grze. Przepisy gry. Szkodliwy wpływ używek na organizm.
48.Piłka koszykowa – poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki. Zmiana szybkości i kierunku, zatrzymanie i zwody.
49.Piłka koszykowa – gra szkolna. Zasady gry. Sędziowanie.
50.Piłka nożna – prowadzenie piłki w parach, pojedynczo z omijaniem przeszkód. Strzał na bramkę.
51.Piłka nożna – uderzenia piłki różnymi częściami stopy. Gra szkolna. Zasady gry. Sędziowanie.
52.Dopasowujemy obciążenia treningowe poprzez określenie ilości serii i powtórzeń.
53.Dokonujemy samokontroli i samooceny w wybranych ćwiczeniach.
54.Poznajemy ćwiczenia rozwijające mięśnie ramion.
55.Poznajemy ćwiczenia rozwijające mięśnie klatki piersiowej.