

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Rozkład materiału – klasa 7 i 8

Klasa VII–VIII					
Lekkoatletyka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1.2.3	4.1.4	Uczeń aktywnie uczestniczy w pomiarach swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej – poszukuje sposobu rozwoju i ma świadomość swoich słabych i mocnych stron, nad którymi należy pracować.
2.	Doskonalenie umiejętności interpretacji wyników pomiaru rozwoju fizycznego		1.2.3		
3.	Kontrolujemy zdolności motoryczne wybranym testem sprawności fizycznej		1.2.2		
4.	Nauka umiejętności posługiwania się kalkulatorem sprawności fizycznej		1.2.3		
5.	Poznajemy nowe metody kształtowania zdolności motorycznych		1.2.4		
6.	Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne		1.2.5		
7.	Poznajemy ćwiczenia o różnej intensywności kształtujące wytrzymałość podczas biegów w terenie		1.2.4		
8.	Nauka umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących wytrzymałość z wykorzystaniem ukształtowania terenu (cross)		1.2.3		
9.	Sprawdzamy swoją wytrzymałość biegową – test Coopera		1.1.2		
S	Uczeń dokonuje samooceny swojego rozwoju fizycznego. Uczeń przedstawia zestawy ćwiczeń kształtujących różne zdolności motoryczne.				

1.	Nauka umiejętności posługiwania się mapą podczas biegów w terenie	Aktywność fizyczna	2.2.8	4.2.2	Uczeń akceptuje potrzebę samokontroli i samooceny – dokonuje samooceny aktualnych możliwości sprawności fizycznej.
2.	Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości		2.2.11		
3.	Doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian		2.2.9		
4.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki		2.2.10		
5.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną		2.1.2		
6.	Doskonalenie umiejętności wykonania startu niskiego w biegach sprinterskich		2.1.1		
7.	Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej		2.2.12		
S	Uczeń prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną z zachowaniem toku ćwiczeń Uczeń przedstawia sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej.				
1.	Nauka umiejętności organizowania klasowych zawodów lekkoatletycznych	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	2.2.2	4.1.1	Uczeń angażuje się w odpowiedzialność za swoje zdrowie – tempo biegu dostosowuje do swojego tętna wysiłkowego.
2.	Doskonalenie techniki indywidualnej w pchnięciu kulą		3.1.2		
3.	Doskonalenie techniki indywidualnej w skoku wzwyż		3.2.1		
S	Uczeń objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. Uczeń wymienia zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania konkurencji lekkoatletycznych.				
Koszykówka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie techniki kozłowania piłką w koszykówce	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.2.1	Uczeń dostrzega potrzebę współpracy i współdziałania –współpracuje z zespołem, przydziela role, osiąga kompromisy.
2.	Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki sprzed klatki piersiowej w biegu w koszykówce		2.2.2		
3.	Doskonalenie umiejętności wykonania podań sytuacyjnych		2.2.1		
4.	Doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu		2.2.12		
5.	Doskonalenie techniki indywidualnej podczas rzutu osobistego		2.2.1		
6.	Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów z półdystansu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa		1.2.3		

7.	Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów do kosza z wyskoku		2.2.2		
8.	Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się w ataku i w obronie		3.1.2		
9.	Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie		3.2.2		
10.	Doskonalenie umiejętności obrony „każdy swego” i obrony strefą w trakcie gry		2.2.2		
11.	Doskonalenie ataku pozycyjnego i ataku szybkiego		3.1.1		
12.	Doskonalenie umiejętności gry 1x1 w ataku i w obronie		2.1.1		
13.	Doskonalenie umiejętności współpracy dwójkowej i trójkowej w kontrataku		2.2.3		
14.	Nauka postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym		2.1.2		
15.	Doskonalenie umiejętności postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym		2.2.12		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z koszykówki – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki – kreatywność w doborze ćwiczeń.				
Piłka siatkowa					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i obronie	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.1.2	Uczeń wdraża się do kontroli i oceny współwiczających – wskazuje współwiczającemu błędy przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń.
2.	Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się na boisku w związku z fazą gry		2.2.3		
3.	Doskonalenie wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym		2.2.1		
4.	Nauka umiejętności sytuacyjnego wystawienia piłki		2.2.1		
5.	Doskonalenie ataku po prostej i po skosie		3.2.1		
6.	Doskonalenie ataku przez plasowanie		2.1.3		
7.	Nauka umiejętności odbić sytuacyjnych		3.2.1		
8.	Nauka umiejętności wykonania bloku pojedynczego		3.2.2		
9.	Doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego		1.2.3		
10.	Doskonalenie zagrywki sposobem górnym		2.2.2		

11.	Doskonalenie umiejętności rozegrania piłki „na trzy”		2.2.3		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z piłki siatkowej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki – kreatywność w doborze ćwiczeń.				
Piłka ręczna					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki w biegu ze zmianą pozycji po podaniu	Aktywność fizyczna	3.2.2	4.2.1	Uczeń dba o bezpieczeństwo współwiczających – przestrzega zasad czystej gry, akceptuje poziom techniki indywidualnej każdego uczestnika gry w piłkę ręczną.
2.	Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki		2.2.2		
3.	Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce ręcznej		2.2.1		
4.	Doskonalenie zwodu pojedynczego i podwójnego		2.2.1		
5.	Doskonalenie rytmu 3 kroków zakończonego podaniem lub rzutem do bramki		2.2.2		
6.	Doskonalenie umiejętności obrony „każdy swego” i obrony strefą		3.2.2		
7.	Doskonalenie umiejętności gry w ataku na różnych pozycjach		3.1.1		
8.	Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w obronie		2.2.2		
9.	Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w ataku		2.2.1		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z piłki ręcznej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do piki ręcznej – kreatywność w doborze ćwiczeń.				
Piłka nożna					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.1.4	Uczeń współpracuje w grupie, szanując wysiłki innych graczy – wykazuje zrozumienie w przypadku popełnionych błędów, wspiera i udziela wskazówek.
2.	Doskonalenie umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu		2.2.2		
3.	Doskonalenie umiejętności wykonania strzału		2.1.3		

	do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem				
4.	Doskonalenie umiejętności techniki indywidualnej w trakcie gry na różnych pozycjach		2.1.11		
5.	Doskonalenie umiejętności wyprowadzenia ataku szybkiego i kontrataku		2.2.12		
6.	Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie „każdy swego” i obrony strefą		2.2.3		
7.	Doskonalenie umiejętności gry na pozycji bramkarza		2.2.2		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z piłki nożnej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do piki nożnej – kreatywność w doborze ćwiczeń.				
Gimnastyka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności kształtowania sprawności ogólnej	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1.2.3	4.2.3	Angażuje się w rozwijanie własnej sprawności ogólnej – wskazuje najstabsze parametry swojej sprawności i sposoby ich poprawy.
2.	Doskonalenie umiejętności rozwijania siły mięśni kształtujących prawidłową postawę ciała		1.2.5		
3.	Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych		1.1.4		
S	Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała – posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń.				
1.	Doskonalenie umiejętności stania na rękach z asekuracją	Aktywność fizyczna	2.2.5	4.2.2	Uczeń wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych – podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych projektuje działania, tworząc model rozwiązań zadań problemowych, koryguje błędy.
2.	Doskonalenie umiejętności przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych		2.2.6		
3.	Doskonalenie umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył		2.2.6		
4.	Doskonalenie umiejętności kształtowania równowagi z wykorzystaniem różnych przyborów		1.2.4		
5.	Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń równoważnych i gimnastycznych w proste układy gimnastyczne		1.2.3		
6.	Nauka umiejętności tworzenia piramid dwójkowych i trójkowych		3.2.1		
7.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku kucznego		3.2.2		

	przez skrzynię z asekuracją				
8.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją		3.1.1		
9.	Poznajemy różne systemy ćwiczeń fizycznych (pilates, aerobik, joga, stretching, tabata, salsa itp.)		2.1.4		
S	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny według własnej inwencji – kreatywność w doborze ćwiczeń gimnastycznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną z zachowaniem toku ćwiczeń.				
1.	Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania skoków przez przyrządy	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.2.1	4.1.2	Uczeń dba o własne bezpieczeństwo – przygotowuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń gimnastycznych
2.	Doskonalenie umiejętności asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i skoków przez przyrządy		3.1.2		
3.	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń akrobatycznych do poziomu swoich możliwości fizycznych		2.2.6		
S	Uczeń demonstruje układ gimnastyczny – dobiera ćwiczenia do swoich możliwości fizycznych, stosując zasady bezpieczeństwa.				
Gry rekreacyjne					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokey, tenis stołowy, ultimate)	Aktywność fizyczna	2.1.2	4.1.1	Uczeń dostrzega potrzebę współpracy i współdziałania – wybiera skuteczny wariant taktyczny mający pozytywny wpływ na wynik zespołu.
2.	Doskonalenie techniki indywidualnej w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokey, tenis stołowy, ultimate)		2.2.1		
3.	Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia w gronie rówieśników wybranej gry (ringo, kwadrant, badminton, unihokey, tenis stołowy, ultimate)		2.2.2		
4.	Doskonalenie umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej regionalnej i spoza Europy		2.2.3		
5.	Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.		2.2.12		

6.	Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.		2.1.3		
S	Uczeń przedstawia i prowadzi swoją, uproszczoną wersję gry lub zabawy rekreacyjnej.				
1.	Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokey, tenis stołowy, ultimate)	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.2.1	4.2.1	Uczeń współuczestniczy w organizacji lekcji – proponuje swoją uproszczoną grę rekreacyjną zwracając uwagę na wybór miejsca i bezpieczną organizację gry.
2.	Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokey, tenis stołowy, ultimate)		2.1.5		
3.	Doskonalenie umiejętności sędziowania wybranej gry rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokey, tenis stołowy, ultimate)		2.1.6		
S	Uczeń prowadzi wybraną grę rekreacyjną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.				
Taniec					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie poznanych układów tanecznych	Aktywność fizyczna	2.2.7	4.1.3	Uczeń właściwie zachowuje się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną – przestrzega etykiety tańca.
2.	Doskonalenie poznanych kroków tanecznych w układzie choreograficznym do wybranej muzyki		2.1.4		
3.	Doskonalenie umiejętności łączenia kroków tanecznych w dowolny układ według własnej inwencji		2.2.7		
S	Uczeń przedstawia swój układ taneczny do wybranej muzyki.				

Nauczyciele uczący: Iwona Puchacz, Lidia Więckowska, Marek Frączyk