Rozkład materiału z wychowania fizycznego dla klasy VIII

Na podstawie Programu Nauczania Wychowania Fizycznego dla Ośmioletniej Szkoły Podstawowej Krzysztofa Warchoła

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p | Temat | Hasło podstawy programowej (blok tematyczny) | uwagi |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25    26  27  28  29  30  31  32  33  34  35 -  36      37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79    80  81  82  83  84  85  86  87-  88  89  90  91  92    93  94  95  96  97  98  99  100-  101  102  103  104  105  106  107  108  109  110  111  112  113  114  115  116  117  118  119  120  121  122  123  124  125  126  127  128  129  130  131  132  133  134  135  136 | Lekcja organizacyjna. Omówienie zasad bhp i kryteriów oceniania  Zaprawa ogólnorozwojowa. Co jeść i jak jeść?  Ćwiczenia biegowe.  LEKKOATLETYKA  Berek w różnych formach  Doskonalenie szybkości  Biegi krótkie na dystansie 50 - 100 m  Skipy, starty niskie i wysokie  Taktyka i technika biegu średniego.  Marszobieg w terenie  Bieg z przeszkodami na dystansie 200m  Bieg na dystansie 100 m  Podstawowe elementy treningu lekkoatletycznego  Bieg na dystansie 60 m  Biegi sztafetowe – doskonalenie techniki  Bieg przełajowy. Uzależnienia …  Bieg na dystansie 600 -1000m  Doskonalenie rzutu piłeczką palantową  Rzut piłeczka palantową z rozbiegu na odległość  Doskonalenie techniki skoku w dal techniką naturalną  Skok w dal z rozbiegu - pomiar Konstruktywne metody redukowania stresu  Rzut piłką lekarską  Skok w dal z miejsca , skok dosiężny– technika ruchu  Start wysoki i bieg na 50 m  MINI PIŁKA RĘCZNA  Zmiana miejsc z piłka i bez piłki  zastosowanie podań i chwytów  Doskonalenie podań w biegu w grze właściwej.  Atak szybki na małej sali gimnastycznej.  Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku i tempa biegu  Taktyka obrony w grze szkolnej.  Obrona „ każdy swego”  Obrona 6 : 0, 5 : 1  Atak szybki 2x2, 3x2  Zwód pojedynczy przodem  Gra szkolna  Piłka ręczna – gra właściwa  Zadania kontrolno – oceniające  MINI PIŁKA NOŻNA  Uderzenie, przyjęcia, prowadzenie, zwody, odbieranie piłki, gra ciałem  Drybling, przebój  Zabawy z piłką – nauka zwodów  Gra bramkarza w obronie  Taktyka ataku w grze właściwej  Piłka nożna – 3x3  Gra w dziadka  Stałe fragmenty gry  MINI PIŁKA KOSZYKOWA  Poruszanie się po boisku  Technika zatrzymania na jedno i dwa tempa i rzuty na kosz prawą i lewą ręką  Zwód pojedynczy -doskonalenie  Rozegranie przewagi liczebnej w ataku.  Obrona strefą i „każdy swego”.  Kozłowanie piłki slalomem po podaniu zakończone rzutem do kosza  Atak szybki w trójkach. Gra właściwa.  Przepisy i sędziowanie w grze szkolnej  Zadania kontrolno – oceniające  Piłka koszykowa – mini gra  Rzuty osobiste technika  GIMNASTYKA, TANIEC  Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną  Przewroty , przetoczenia,  Przewroty z różnych pozycji i przeszkodami  Ćwiczenia utrzymujące poprawna postawę  Stanie na rękach z przewrotem w przód  Przerzut bokiem  Układ gimnastyczny wg inwencji ucznia  Zabawy zwinnościowe  Układ taneczny wg inwencji ucznia  Walc wiedeński  Układ sprawnościowy z przyrządami  Zabawy koordynacyjne  Ćwiczenia akrobatyczne  Obwód ćwiczebny  Skoki przez skrzynię w formie zabawy  Trening obwodowy  Skok zawrotny przez skrzynię  Skok kuczny przez skrzynię  Skok przez kozła  SPORTY ZIMOWE  Ćwiczenia rzutne na śniegu  Marszobieg w terenie  GIMNASTYKA  Ćwiczenia równoważne na przyrządach  Tabata  Ćwiczenia równoważne –waga przodem  Obwód ćwiczebny usprawniający pracę błędnika  Ćwiczenia relaksacyjno rozciągające –forma walki ze stresem  Samoobrona  Zabawy na równoważni  Układ gimnastyczny na równoważni  Piramidy gimnastyczne, stanie na barkach  Zabawy koordynacyjne  MINI PIŁKA SIATKOWA  Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym  Taktyka ataku w grze właściwej  Asekuracja własnego ataku w grze szkolnej Mini gra  Taktyka obrony w grze właściwej.  Gra w bloku przy wyprowadzaniu ataku  Zadania kontrolno – oceniające  MINI PIŁKA NOŻNA  Zabawy z piłką - berki  Taktyka obrony w grze właściwej Stałe fragmenty gry w grze właściwej  Gra ciałem  Doskonalenie technik w grze właściwej  Taktyka zespołowa we fragmentach gry  Zestaw ćwiczeń podnoszących sprawność ogólną z piłką  Zadania kontrolno-oceniające  Gra szkolna  UNIHOKEJ  Zabawy z kijem do unihokeju w parach  Doskonalenie prowadzenia piłki (krążka) w grupach  Podania i przyjęcia piłki w grze  Gra szkolna  Nauka przyjęcia piłki i zwód pojedynczy  Gra 2\*2  LEKKOATLETYKA  Zabawy zwinnościowo szybkościowe  Sterydy i ich wpływ na zdrowie  Bieg na dystansie 60 m  Biegi wahadłowe z przenoszeniem ciężarka  Marszobieg terenowy za liderem  Odchudzanie …. Czy warto?  Ćwiczenia wytrzymałościowe na schodach  Skok w dal sposobem naturalnym  Bieg na 800 i 1000m  Zabawy wytrzymałościowe w terenie  Rzut piłeczką palantową na odległość  Rzut piłką lekarską na odległość  Pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem  Rozkład dnia – po co?  Test coopera  MINI PIŁKA RĘCZNA  Doskonalenie techniki w grze właściwej.  Rzut na bramkę po zwodzie. Gra właściwa.  Samodzielna organizacja prowadzenia gry i kibicowania  Fragmenty gier  Obrona strefą  Przejście z obrony do ataku we fragmentach gry  Mini piłka ręczna  BADBINKTON  Doskonalenie odbicia lotki w badbinktonie  Podania w parach – uderzenia z bekhendu  Zagrywka w badbinktonie  Mini gra  Gra z zasadami | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej  Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna  Aktywność fizyczna  Edukacja zdrowona |  |

W tematach rekreacji uwzględniam wszelkie gry i zabawy wspomagające odpowiednią do realizowanych tematów dyscypliny.

Tematy realizowane w miarę możliwości – biorąc pod uwagę warunki atmosferyczne oraz zawody..

Opracowała :