

## Szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego.

Klasa VII Szkoły Podstawowej

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	3	IX-X, V VI
II.	Aktywność fizyczna	70	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	4	IX-VI
V.	Zajęcia w środowisku wodnym	50	IX- VI

Lp.	Treści programowe	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 3 godz.</b>							
1.	Diagnoza siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, zwinności, wytrzymałości, skoczności, szybkości według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej, zna nazwę przykładowego testu	IX-X, V-VI	1
2.	Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory	Uczeń wykonuje próby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej	Uczeń potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną i zinterpretować wynik	Uczeń kształtuje zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość	Uczeń zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny	IX, V	1
3.	Diagnoza wydolności fizycznej - Test	Uczeń jest świadomy	Uczeń potrafi	Uczeń kształtuje	Uczeń zna	IX, V	1

	Coopera	potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	przeprowadzić Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	wydolność fizyczną	wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku		
<b>II. Aktywność fizyczna: 70 godz.</b>							
1	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe, zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX-X, IV-V	2
2	Marsz terenowy zimą, gry i zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII-II	2
3	Bieg na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	2
4	Start niski, technika biegu krótkiego, bieg na 60-100 m	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start niski, skiping a, b, c	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna komendy do startu niskiego	IX, V	2
5	Start wysoki, technika biegu długiego, biegi na dystansach od 600 m do 1000 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich	IX, X, IV, V	2
6	Rzuty piłeczką palantową, piłkami lekarskimi: 2 kg	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i biegu, wykonuje rzuty piłką lekarską z ustawienia przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	2

7	Skok w dal z miejsca, skok wzwyż	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać skok w dal techniką naturalną z rozbiegu i skok wzwyż techniką naturalną (nożycową)	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak zmierzyć długość i wysokość skoku	IX, X, IV, V	2
8	Gimnastyka - wymyk na drążku, przerzut bokiem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej, przerzut bokiem z miejsca lub marszu	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość,	Uczeń zna zasady ochrony	X	2
9	Gimnastyka - stanie na rękach, „piramidy” dwójkowe	Uczeń stosuje samoochronę	Uczeń wykonuje stanie na rękach, „piramidę” dwójkową	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna rodzaje podporów w gimnastyce	XI, XII	2
10	Skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez 4 części skrzyni	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, skoczność	Uczeń zna podział skoków gimnastycznych	XI, XII	2
11	Ćwiczenia równoważne na ławeczce - układ według inwencji ucznia	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	2
12	Układ gimnastyczny na ścieżce	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się ze stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	2
13	Gry i zabawy ruchowe: bieżne, skoczne, rzutne, z mocowaniem, orientacyjno-porządkowe	Uczeń angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw	Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację	Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu <i>fair play</i>	IX-V1	2

				ruchową, skoczność, siłę			
14	Gry drużynowe i indywidualne: „W dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Kwadrant” Badminton, tenis stołowy, ringo	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić piłkę oburącz lub jednorącz, odbić lotkę, odbić piłeczkę tenisową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość	Uczeń zna przepisy gry, wiejedydy zorganizowano starożytne igrzyska olimpijskie	V	10
15	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie przyjąć, podać, prowadzić i uderzyć piłkę dowolną nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki nożnej, wie, co symbolizuje znicz olimpijski	IX, IV	2
16	Technika i taktyka piłki nożnej: zwody pojedyncze, przyjęcia i uderzenia piłki, obrona „każdy swego”	Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej, właściwej, uproszczonej, małych grach	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki, umie poruszać się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń rozróżnia pojęcia technika, taktyka	IX, IV	6
17	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę; chwycić i podawać piłkę oraz rzucać piłkę do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ilu zawodników liczy drużyna w koszykówce	X, XI	2
18	Technika i taktyka koszykówki: kozłowanie piłki, rzuty do kosza z dwutaktu, chwyt i podania oburącz sprzed klatki piersiowej, obrona „każdy swego”	Uczeń chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki, umie poruszać się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	X, XI	6
19	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej	Uczeń sędziuje zabawy i gry ruchowe	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić i	Uczeń kształtuje szybkość,	Uczeń wie, ilu zawodników liczy	I, II	2

			podawać piłkę oraz rzucać piłką do bramki	wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	drużyna w piłce ręcznej		
20	Technika i taktyka piłki ręcznej: kozłowanie piłki, rzuty jednorącz na bramkę, rzut z przeskokiem, obrona „każdy swego”	Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno- -sportowe - pozalekcyjne	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki, umie poruszać się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	I, II	6
21	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej	Uczeń potrafi odbijać piłkę siatkową sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rozdzaje rozgrywek ligowych w piłce siatkowej	II, III	2
22	Technika i taktyka piłki siatkowej: atak przez „plasowanie”, blok pojedynczy, zagrywka dolna	Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach	Uczeń potrafi wykonać „plasowanie” piłki, zagrywkę dolną	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	II, III	6
23	Taniec – polka, polonez	Uczeń kulturalnie zachowuje się na szkolnej imprezie tanecznej	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury polki	Uczeń kształtuje gibkość i koordynację ruchową	Uczeń wymienia tańce współczesne	VI	2

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 3 godz.

1	Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Wymagania edukacyjne.	Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych				IX	1
2	Wypadki na zajęciach ruchowych	Uczeń stara się zawsze bezpiecznie wykonywać ćwiczenia ruchowe	Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego		Uczeń wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych	IX,	1
3	Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania	Uczeń zawsze chętnie	Uczeń potrafi udzielić		Uczeń zna	VI	1

	fizycznego	pomaga innym	pierwszej pomocy osobie poszkodowanej		numery alarmowe służb ratowniczych, zna numer 112		
--	------------	--------------	---------------------------------------	--	---	--	--

#### IV. Edukacja zdrowotna: 4 godz.

1	Zdrowie i jego pozytywne czynniki	Uczeń zawsze dba o zdrowie własne i innych	Potrafi obliczyć własne BMI		Uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia	I	1
2	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	Uczeń unika sytuacji, które mogą prowadzić do stresu	Uczeń umie radzić sobie z czynnikami stresującymi		Uczeń zna metody redukcji nadmiernego stresu	II	1
3	Substancje psychoaktywne - zagrożenia	Uczeń unika stosowania substancji psychoaktywnych	Uczeń potrafi odróżnić suplementy diety od substancji psychoaktywnych		Uczeń wie, jakie są skutki zdrowotne stosowania substancji psychoaktywnych	III	1
4	Choroby cywilizacyjne - otyłość	Uczeń unika produktów żywnościowych prowadzących do otyłości	Uczeń umie właściwie odczytać skład produktów żywnościowych, stosuje odpowiedni sposób odżywiania		Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości	IV	1

#### V. Zajęcia w środowisku wodnym: 50 godz.

1	Rola pływania i jej wpływ na rozwój organizmu człowieka.	Uczeń przestrzega regulaminu pływania.	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje zdolności koordynacyjne.	Uczeń wie, jaka jest rola i wpływ wody na rozwój organizmu człowieka	IX	1
2	Zabawy kształtujące elementy techniki pływania	Uczeń sam poszukuje najlepszego rozwiązania określonego zadania,	Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach w środowisku	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną.	Uczeń zna zasady rywalizacji w	IX	2

		aktywizuje się do pracy na lekcji.	wodnym.		duchu <i>fair play</i>		
3	Nauka/doskonalenie poślizgów na piersiach i grzbiecie	Uczeń poznaje celowość wykonywanego zadania.	Uczeń potrafi wykonać poślizgi na piersiach i grzbiecie.	Uczeń kształtuje wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie jak przesuwać się w wodzie.	IX	2
4	Nauka/doskonalenie elementarnych skoków do wody.	Uczeń stara się zawsze bezpiecznie wykonywać ćwiczenia ruchowe w wodzie.	Uczeń potrafi prawidłowo wykonywać skoki do wody.	Uczeń kształtuje skoczność.	Uczeń zna zasady i formy współpracy ucznia z nauczycielem.	X	2
5	Samoocena poprawności wykonania skoków do wody	Uczeń rozwija swoją odwagę i śmiałość podczas wykonywania zadania.	Uczeń potrafi prawidłowo odbić się od podłoża stopami oraz wyczuć fazę lotu.	Uczeń kształtuje skoczność.	Uczeń wie jaką rolę pełni skoki w pływaniu.	X	2
6	Nauka/doskonalenie pracy NN z przyborem w kraulu na grzbiecie.	Uczeń dba o bezpieczeństwo współwiczającego.	Uczeń potrafi pływać na plecach z różnym przyborem za pomocą samych kończyn dolnych	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń szanuje sprzęt sportowy	X	2
7	Nauczanie/doskonalenie pracy NN w kraulu na grzbiecie.	Uczeń sam ocenia poprawność wykonywanego zadania.	Uczeń potrafi samodzielnie płynąć na plecach za pomocą kończyn dolnych.	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń wie jak poruszać się w wodzie	XI	2
8	Nauka/doskonalenie pracy RR z przyborem w kraulu na grzbiecie.	Uczeń dba o bezpieczeństwo współwiczającego.	Uczeń potrafi pływać na plecach z różnym przyborem .	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń zna przybory pływackie.	XI	2
9	Nauczanie/doskonalenie pracy RR w kraulu na grzbiecie.	Uczeń sam ocenia poprawność wykonywanego zadania.	Uczeń potrafi samodzielnie płynąć na plecach .	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń wie jak poruszać się w wodzie	XI	2
10	Nauczanie/doskonalenie koordynacji ruchów kończyn górnych i dolnych w kraulu na grzbiecie.	Uczeń poznaje celowość wykonywania zadania	Uczeń potrafi pływać w wolnym i szybkim tempie.	Uczeń kształtuje zdolności koordynacyjne.	Uczeń wie jak poruszać się na basenie, pływając na jednym torze wraz z innymi.	XII	2
11	Nauczanie/doskonalenie koordynacji ruchów	Uczeń poznaje celowość	Uczeń rozwija	Uczeń kształtuje	Uczeń wie, że	XII	2

	kończyn górnych i oddychania z pracą kończyn dolnych w kraulu na grzbiecie.	wykonywania zadania	umiejętności techniczne w pływaniu na grzbiecie.	zdolności koordynacyjne.	na jeden ruch ramienia przypada wdech, na drugi ruch ramienia przypada wydech.		
12	Samoocena poprawności pływania stylem grzbietowym.	Uczeń ocenia swoje predyspozycje do kraula na grzbiecie.	Uczeń umie poprawnie pływać stylem grzbietowym	Uczeń hartuję organizm	Uczeń zna jakie mamy style pływackie.	I	2
13	Nauka/doskonalenie pracy NN z przyborem w kraulu na piersiach.	Uczeń sam ocenia poprawność wykonywanego zadania.	Uczeń prawidłowo wykonuję ruch pracy kończyn dolnych w kraulu na piersiach.	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń zna rekordy świata w pływaniu.	I	2
14	Nauczanie/doskonalenie pracy NN w kraulu na piersiach.	Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i partnera.	Uczeń potrafi pływać z różną szybkością.	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń wie jaką ważną rolę odgrywa praca kończyn dolnych w kraulu na piersiach.	I	2
15	Nauka/doskonalenie pracy RR z przyborem w kraulu na piersiach.	Uczeń sam ocenia poprawność wykonywanego zadania.	Uczeń potrafi poruszać się w wodzie z różnym ułożeniem przyboru.	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń umie wymienić polskich pływaków.	II	2
16	Nauczanie/doskonalenie pracy RR w kraulu na piersiach.	Uczeń kontroluję prawidłowość wykonywanego ruchu.	Uczeń potrafi prawidłowo pracować kończynami górnymi w kraulu na piersiach.	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń szanuję sprzęt sportowy.	II	2
17	Nauczanie/doskonalenie koordynacji ruchów kończyn górnych i dolnych w kraulu na piersiach.	Uczeń rozwija swoją sprawność fizyczną	Uczeń potrafi wyczuć swoje ciało w przestrzeni.	Uczeń kształtuje zdolności koordynacyjne.	Uczeń wie, że nieodpowiedni tryb życia ma ujemny wpływ na spr fizyczną.	III	2



18	Nauczanie/doskonalenie koordynacji ruchów kończyn górnych i oddychania z pracą kończyn dolnych w kraulu na piersiach.	Uczeń dba o estetykę wykonywanych ruchów.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową w podejmowanym zadaniu.	Uczeń kształtuje zdolności koordynacyjne.	Uczeń rozwija precyzję i elegancję ruchów.	III	2
19	Samooceń poprawności pływania kraulem na piersiach.	Uczeń ocenia swoje predyspozycje do kraula na piersiach.	Uczeń umie poprawnie pływać kraulem na piersiach.	Uczeń hartuje organizm	Uczeń zna walory pływania rekreacyjnego	III	2
20	Wyławianie przedmiotów z różnej głębokości basenu.	Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i partnera.	Uczeń kształtuje swoją orientację pod wodą.	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną i wytrzymałość fizyczną	Uczeń ocenia różnice wyławianie z różnej głębokości basenu.	IV	2
21	Samooceń poprawności nurkowania.	Uczeń sam ocenia poprawność wykonywanego zadania.	Uczeń potrafi wyławiać przedmioty z różnej głębokości.	Uczeń hartuje organizm	Uczeń zna zasady fizyki – prawo wyporu.	IV	2
22	Nauka/doskonalenie pracy kończyn dolnych z przyborem w stylu klasycznym	Uczeń poznaje zasadę celowości wykonywania zadań ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie wykorzystując różny sprzęt pływacki	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, kondycję.	Uczeń zna komendy startowe.	IV	2
23	Nauka/doskonalenie pracy kończyn górnych z oddychaniem w stylu klasycznym.	Uczeń poznaje zasadę celowości wykonywania zadań ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie wykorzystując współwiczającego.	Uczeń kształtuje zdolności koordynacyjne.	Uczeń rozumie pojęcia wypoczynek czynny i bierny.	V	2
24	Sprawdzian pływacki	Uczeń przeżywa radość zwycięstwa i gorycz porażki.	Uczeń doskonali swoje umiejętności techniczne z pływania.	Uczeń kształtuje zdolności kondycyjne, koordynacyjne.	Uczeń organizuje wewnątrzklaso we zawody pływackie	XII,I, V, VI	4