

## ROZKŁAD MATERIAŁU DLA KLASY VIII

### SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR59 w Poznaniu.

na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego

dla ośmioletniej szkoły podstawowej

KSZYSZTOF WARCHOŁ

LP.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	6	IX,X,V,VI
II.	Aktywność fizyczna	118	IX-VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	4	IX-VI

Liczba godzin : 134

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
<b>I.ROZWOJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: 6 godzin</b>							
1.	Diagnoza siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg. MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu.	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu.	Uczeń kształtuje siłę i gibkość.	Uczeń wie do czego służą testy sprawności fizycznej	IX-X, V-VI	2
2.	Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej według ISF K.Zuchory	Uczeń chętnie ćwiczy wybrane grupy mięśni posturalnych.	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w określonej pozycji wyjściowej, posiada zasób ćwiczeń koordynacyjnych,	Uczeń kształtuje zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość.	Uczeń wie co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	IX,V	2
3.	Diagnoza wydolności fizycznej Test Coopera	Uczeń dokonuje samokontroli i	Uczeń potrafi sam ocenić swoją	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną.	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego.	IX,V	2

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
<b>II. Aktywność fizyczna : 118 godzin</b>							
1.	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe, zabawy ruchowe w terenie.  Marsz terenowy zimą, gry i zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych.  Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm,	Uczeń potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”  Uczeń potrafi bezpiecznie się poruszać w terenie zimą.	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną.	Uczeń wie jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe.  Uczeń wie , na czym polega hartowanie organizmu.	IX-X,V-VI	6
2.	Bieg na orientację w terenie.	Uczeń współpracuje w grupie.	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu.	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną.	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację.	X, V	4
3.	Start niski, nauka techniki biegu krótkiego, bieg na 60-100 m  Rzut oszczepem, pchnięcie kulą.	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia.  Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać start niski, skiping a,b,c  Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z krótkiego rozbiegu, pchnięcie kulą z miejsca.	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, zwinność, koordynację, gibkość.  Uczeń kształtuje, szybkość, siłę, koordynację ruchową.	Uczeń zna komendy do startu niskiego  Uczeń zna konkurencje rzutowe w LA	IX,V  IX,V	4  2
4.	Start wysoki, technika biegu długiego, biegi na dystansie od 600m do 1000m	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 fizyczna.	Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich.	IX,X,IV,V	4
			Uczeń umie wykonać wymyk na niskim				

5.	Wymyk na drążku, przerzut bokiem.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.	drążku z postawy zwieszanej, przerzut bokiem z marszu z miejsca.	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową.	Uczeń zna zasady samoochrony.	IX,X,IV,V	4
6.	Skok w dal, skok wzwyż techniką flop ( tylko na profesjonalny zeskok).	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji.	Uczeń potrafi wykonać skok w dal techniką naturalną z rozbiegu, skok wzwyż techniką flop.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń wie , jak zmierzyć długość i wysokość skoku.	IX,X,IV,V	4
7.	Gry i zabawy ogólnorozwojowe.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.	Uczeń umie wykonać skoki przez skakankę, pokonać dowolnym sposobem różnorodne przeszkody.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń zna reguły zabaw.	X	4
8.	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne ( przewroty gimnastyczne)  Gimnastyka- stanie na rękach, piramidy trójkowe.	Uczeń stosuje samoochronę.	Uczeń wykonuje przewrót w przód w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.  Uczeń potrafi wykonać piramidę dwójkową	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, koordynację	Uczeń zna rodzaje podporów w gimnastyczne.	XI,XII	4
9.	Skok kuczny przez skrzynię.	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia.	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez 5 części skrzyni.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, skoczność, koordynację ruchową.	Uczeń zna podział skoków gimnastycznych.	XI,XII	2
10.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce ,równoważni gimnastycznej- układ według inwencji ucznia.	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących.	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po równoważni, stanie równoważne, wspięcia, przysiady, obroty, zeskok z równoważni.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, koordynację	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych.	XI,XII	3

	Układ gimnastyczny na ścieżce.	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych.	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z : przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, przewrót w tył, stanie na rękach,		Uczeń wie jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne.		
11.	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 .	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, szybkość, koordynację ruchową Skoczność, gibkość.	Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu fair play.	XII.III	2
12.	Gry drużynowe i indywidualne : „ Dwa Ognie”, „ Cztery ognie”, „ Kwadrant”, Palant, tenis stołowy, ringo, Badminton,	Uczeń współpracuje w drużynie.	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić piłkę oburącz i jednorącz, odbić lotkę, piłkę do tenisa.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość.	Uczeń zna przepisy gry, wie kiedy zorganizowano starożytne igrzyska olimpijskie.	XII,V	2
13.	Technika piłki nożnej. Zwody pojedyncze, przyjęcia i uderzenia piłki, obrona strefowa, atak szybki.  Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.	Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej, właściwej, uproszczonej, małych grach.  Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką, umie poruszać się w obronie strefowej, ataku szybkim.  Uczeń potrafi przyjąć, podać, prowadzić i uderzyć piłkę dowolną nogą.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację	Uczeń rozróżnia pojęcia taktyka, technika.  Uczeń zna wymiary boiska do mini-piłki nożnej, wie co symbolizuje flaga olimpijska.	IX,V	6
14.	Technika i taktyka koszykówki; kozłowanie piłki, rzuty do kosza z dwutaktu, obrona strefowa, atak szybki,	Uczeń chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry.	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką, umie poruszać się w obronie strefowej, ataku szybkim,	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację	Uczeń zna sygnalizację sędziego.	X, XI	9

	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki.	Uczeń pomaga w organizacji zabaw.	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić i podawać oraz rzucać do kosza.		Uczeń zna podstawowe ustawienia taktyczne w koszykówce.		
15.	Technika i taktyka piłki ręcznej ,kozłowanie piłki , rzut jednoręcz na bramkę, rzut z wysokości na bramkę, obrona strefowa, atak szybki.	Uczeń chętnie przychodzi na zajęcia rekreacyjno-sportowe- pozalekcyjne.	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką, umie poruszać się w obronie strefowej, ataku szybkim.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową.	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę. Uczeń zna wymiary bramki.	I,II	9
	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej	Uczeń sędziuje zabawy i gry ruchowe.	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić , podawać oraz rzucać piłkę do bramki.		Uczeń wie ,jak sędzia sygnalizuje błędy podczas gry,		
16.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej	Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach .	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłkę siatkową odbijając ją dowolnym sposobem.	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę	II,III	8
17.	Technika piłki siatkowej: odbicia sposobem oburącz górnym, oburącz dolnym, zagrywka dolna, atak przez zbiecie, blok podwójny, potrójny, rozegranie piłki po przyjęciu zagrywki na trzy, zagrywka tenisowa.		Uczeń umie wystawić piłkę do zbiecia, ustawić się w bloku , wykonać zagrywkę.		Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące zagrywki.		

	Technika mini hokeja Prowadzenie krążka , strzał na bramkę .	Uczeń współpracuje w zespole.	Uczeń umie prowadzić piłeczkę slalomem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę	III,IV	9
18.	Pływanie podstawowymi stylami. Kraulem na grzbiecie, na piersiach, stylem klasycznym.	Uczeń podejmuje aktywność fizyczna w czasie wolnym.	Uczeń umie pływać podstawowymi stylami na odległości 25 m.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń potrafi nazwać style w pływaniu.	Cały rok	32
19.	Taniec – walc Wiedeński	Uczeń kulturalnie zachowuje się podczas tańca.	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca wiedeńskiego.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i gibkość.	Uczeń wymienia tańce standardowe.	IV,V	4

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej : 4 godziny**

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
1.	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 Lekcje W.F	1
2.	Ochrona i samoochrona.	Uczeń stosuje zasady ochrony i samoochrony.	Uczeń potrafi korzystać z urządzeń i pomocy zabezpieczających miejsce ćwiczeń.		Uczeń zna zasady ochrony i samoochrony.	Lekcje W.F	1
3.	Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.	Uczeń zawsze chętnie pomaga innym.	Uczeń potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.		Uczeń zna numery alarmowe służb ratowniczych, zna 112.		2

**III. Edukacja zdrowotna:**

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
-----	-----------------	-----------------------	--------------	--------------------	------------	-------------------	---------------

1.	Zdrowie i jego negatywne czynniki.	Uczeń zawsze dba o zdrowie własne i innych.	Uczeń potrafi obliczyć własne BMI i nanieś swoje wyniki na siatki centylowe.		Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.	X Lekcje W.F	1
2.	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	Uczeń wspiera swoich rówieśników w trudnych sytuacjach szkolnych i poza szkolnych.	Uczeń umie radzić sobie z czynnikami stresującymi.		Uczeń zna metody redukcji nadmiernego stresu.	Lekcje W.F	1
3.	Sterydy i ich wpływ na zdrowie.	Uczeń unika stosowania sterydów.	Uczeń potrafi odróżnić suplementy diety od sterydów.		Uczeń wie, jakie są skutki zdrowotne stosowania sterydów.	Lekcje W.F	1
4.	Choroby cywilizacyjne - anoreksja	Uczeń unika nadmiernego odchudzania.	Uczeń umie układać swoją dietę.		Uczeń wymienia przyczyny i skutki anoreksji.	Lekcje W.F	1

Aneks do **ROZKŁADU MATERIAŁU DLA KLASY VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR59 w Poznaniu** na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej

1. Zwracanie szczególnej uwagi dot. wytycznych związanych z COVID-19
2. Zwiększenie ilości zajęć na świeżym powietrzu do maksimum (rekreacja ruchowa, LA, ograniczenie ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu sportowego, a w razie konieczności dezynfekcja przyrządów)
3. Obowiązkowe jest posiadanie kompletnego stroju sportowego (całorocznego) odpowiedniego do pogody (buty na zmianę, spodenki, bluzka, skarpety, dres, czapki, rękawiczki)
4. W razie konieczności realizacja programu online
5. W związku z pandemią COVID - 19 dopuszcza się wprowadzanie zmian w rozkładzie materiału na potrzeby przeprowadzenia zajęć lekcyjnych