

**ROZKŁAD MATERIAŁU DLA KLASY VII**

**SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR59 w Poznaniu**

na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego

dla ośmioletniej szkoły podstawowej

KRZYSZTOF WARCHOŁ

<b>Lp.</b>	<b>Treści programu wychowania fizycznego</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Termin realizacji</b>
I	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	6	IX, X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna.	118	IX-VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	6	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna.	8	IX-VI

Liczba godzin: 138

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
<b>I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: 6 godzin</b>							
1.	Diagnoza siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, zwinności, wytrzymałości, skoczności, gibkości 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	2
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	2
3.	Diagnoza wydolności fizycznej – Test Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi przeprowadzić Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku	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	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-VI	4
2.	Marsz terenowy zimą, gry i zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie na czym polega hartowanie organizmu	XII-II	1

		hartujących organizm	poruszać się w terenie zimą				
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 100m	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	4
5.	Start wysoki, technika biegu długiego, biegi na dystansach od 600 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 fizyczną	Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich	IX, X, IV, V	4
6.	Rzut piłeczką palantową, piłkami lekarskimi: 2kg	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sp. naturalnym z miejsca i biegu, wykonuje rzut 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	1
7.	Rzut oszczepem	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa podczas rzutu	Uczeń potrafi trzymać oszczep, przyjmując pozycję wyrzutną,	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady rozgrywania konkurencji rzutowych w lekkiej atletyce	IX, V, VI	2

			wykonać rzut z marszu				
8.	Skok w dal, 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	4
9.	Gimnastyka – wymyk na drążku, przerzut bokiem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk na niskim drążku z podstawy zawieszanej, przerzut bokiem z miejsca lub marszu	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna zasady ochrony	X	3
10.	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	3
11.	Skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez 4 części skrzyni	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, skoczność	Uczeń zna podział skoków gimnastycznych	XI, XII	2

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
12.	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	1
13.	Układ gimnastyczny na ścieżce	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się ze stania na rękach, przewroty w przód, przewrotu w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1
14.	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 ruchową, skoczność, siłę	Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu fair play	IX-VI	2
15.	Unihokej	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi prowadzić i podawać piłeczkę w dwójkach, wykonać strzał do bramki	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i gry kijem, zna podstawowe przepisy dotyczące gry	III, IV	6

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
16.	Gry drużynowe i indywidualne: „w dwa ognie”, „w cztery ognie”, „w kwadrant”, badminton, tenis stołowy, ringo, palant	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, wie kiedy zorganizowano starożytne Igrzyska Olimpijskie	XII-V	4
17.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę fair play	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-VI	1
18.	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-VI	5
19.	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić i podawać piłkę, rzucać piłkę do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie ilu zawodników liczy drużyna w koszykówce	X-XII	1

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
20.	Technika i taktyka koszykówki: kozłowanie piłki, rzuty do kosza z dwutaktu, chwyt i podania oburącz z przed 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-XII	9
21.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej	Uczeń sędziuje gry i zabawy ruchowe	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić i podawać piłkę, rzucać piłką do bramki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie ile zawodników liczy drużyna w piłce ręcznej	I-II	1
22.	Technika i taktyka piłki ręcznej: kozłowanie piłki, rzuty jednorącz na bramkę, rzut z przeskokiem, obrona „każdy swego”	Uczeń chętnie uczy się taktycznych i technicznych 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 gry piłką	I - II	9
23.	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 i gibkość	Uczeń zna rodzaje rozgrywek ligowych w piłce siatkowej	II-III	1

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
24.	Technika i taktyka piłki siatkowej: atak przez plasowanie, blok pojedynczy, zagrywka	Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach	Uczeń potrafi wykonać plasowanie piłki, zagrywkę dolną	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową i gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	II-III	9
25.	Taniec – „Polka”, elementy aerobiku	Uczeń kulturalnie zachowuje się na szkolnej imprezie tanecznej	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury „Polki”, podstawowe kroki aerobikowe	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i gibkość	Uczeń wymienia tańce współczesne	IV-V	6
26.	Pływanie podstawowymi stylami: kraul na grzbiecie, na piersiach, styl klasyczny	Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym	Uczeń umie pływać podstawowymi stylami na odległość 25m	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, szybkość i wytrzymałość	Uczeń potrafi nazwać style w pływaniu	IX-VI	32



LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 6 godzin</b>							
1.	Wypadki na zajęciach ruchowych	Uczeń stara się zawsze bezpiecznie wykonać ćwiczenia ruchowe	Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego		Uczeń wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych	IX-VI	2
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	IX	2
3.	Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń zawsze chętni pomaga innym	Uczeń potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej		Uczeń zna numery alarmowe służb ratowniczych, zna numer 112	V, VI	2

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godzin</b>							
1.	Zdrowie i jego pozytywne czynniki	Uczeń zawsze dba o zdrowie własne i innych	Uczeń potrafi obliczyć własne BMI		Uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia	I	2
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	2
3.	Substancje psychoaktywne i zagrożenia	Uczeń unika stosowania substancji psychoaktywnych	Uczeń potrafi odróżnić suplementy diety od substancji psychoaktywnych		Uczeń wie jakie są skutki zdrowotne stosowania substancji psychoaktywnych	III	2
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	2

Aneks do **ROZKŁADU MATERIAŁU DLA KLASY VII 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