

# PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

## LEKKOATLETYKA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Lekcja organizacyjna: zasady BHP oraz przedmiotowego systemu oceniania.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji wychowania fizycznego.	Przestrzega zasad BHP na lekcji w-f i zna podstawowe zasady oceniania.
1	Zaprawa ogólnorozwojowa z akcentem szybkości.	Wykonuje start z różnych pozycji wyjściowych po uprzedniej demonstracji. Potrafi zmierzyć tętno techniką palpacyjną.	Samodzielnie wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Wie jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe.
2	Kształtowanie sprawności ogólnej.		
3	Gry i zabawy lekkoatletyczne.		
4	Doskonalenie techniki biegowej.	Przebiega dystans w wolnym tempie poprawnie technicznie.	Przebiegł dystansie w szybkim tempie poprawnie technicznie.
5	Doskonalenie startu wysokiego.	Wykonanie startu wysokiego i niskiego po korekcie nauczyciela start niski z małymi błędami technicznymi.	Bezbłędnie wykona start wysoki o niski. Zna komendy do startu start poprawny technicznie.
6	Doskonalenie startu niskiego.		
7	Bieg na dystansie 60m.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Przebiegnie dystans w szybkim tempie.
8	Bieg na dystansie 100m. Pomiar i ocena wyników.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Przebiegnie dystans w szybkim tempie. Potrafi dokonać samooceny własnego wyniku.
9			
10	Bieg średni na dystansie 300m. Pomiar i ocena wyników.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Przebiegnie dystans w szybkim tempie. Potrafi dokonać samooceny własnego wyniku.
11	Kształtowanie wytrzymałości podczas biegów długich.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Potrafi rozłożyć siły i przebiec dystans w szybkim tempie.
12			
13	Bieg wytrzymałościowy – od 600m dz. do 1000m chł.		
14	Rzut piłeczką palantową na odległość.	Wykona z niewielkimi błędami rzut na bliską odległość.	Wykona prawidłowo technicznie rzut, na dużą odległość.
15	Nauka techniki rzutu oszczepem.		
16	Rzut piłką lekarską 2 kg oburącz w przód i w tył. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w czasie rzutów.	Wykonanie rzutu po pokazie nauczyciela, na bliską odległość.	Wykona prawidłowo technicznie rzut, na dużą odległość.
17			
18	Doskonalenie techniki skoku w dal - rozbieg, odbicie i lądowanie.	Technika skoku wymaga korekty. Skok wykonany na bliską odległość	Wykona prawidłowy technicznie skok, na dużą odległość.
19	Skok w dal z pełnego rozbiegu techniką naturalną.		
20	Skok wzwyż techniką nożycową.	Technika skoku wymaga korekty.	Wykona prawidłowy technicznie skok.
21	Marszobieg i biegi przełajowe, wykorzystanie terenu naturalnego.	Pokona dystans w wolnym tempie.	Marszobieg w większości jest pokonany w biegu i w szybkim tempie.
22			
23	Współpraca w grupie podczas biegów na orientację.	Potrafi korzystać z mapy terenu.	Zna sportowe odmiany biegu na orientację.
24			

## PIŁKA NOŻNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu gry w piłkę nożną.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
2	Kształtowanie sprawności koordynacyjnej poprzez żonglerkę z piłką.	Wykonuje żonglerkę piłką z małymi błędami.	Wykonuje żonglerkę prawidłowo PN i LN.
3	Doskonalenie podań i przyjęć piłki wewnętrzną częścią stopy.	Potrafi prawidłowo ułożyć stopę i przyjąć postawę do przyjęcia piłki i podania.	Potrafi ułożyć stopę, przyjąć postawę do przyjęcia piłki i prawidłowo podać.
4	Doskonalenie prowadzenia piłki ze strzałem na bramkę.	Wykonuje strzał do bramki po prowadzeniu piłki z małą siłą.	Wykonuje precyzyjnie strzał do bramki po prowadzeniu piłki, z dużą siłą.
5	Doskonalenie strzału na bramkę prostym podbiciem.	Wykonuje strzał do bramki z różnych odległości z małą siłą.	Wykonuje precyzyjnie strzał do bramki z różnych odległości, z dużą siłą.
6	Nauka zwodu pojedynczego bez piłki.	Wykonuje zwód bez piłki z małymi błędami.	Wykonuje prawidłowo zwód bez piłki.
7 8	Nauka rozgrywania sytuacji 1x1.	Potrafi wykonać zwód „na raz”, wykorzystać indywidualne umiejętności i współdziałać z partnerem.	Potrafi wykonać zwód „na raz”, wykorzystać indywidualne umiejętności i współdziałać z partnerem zdobywając lub przyczyniając się do zdobycia gola.
9	Taktyka gry, obrona „każdy swego”, przyjmowanie pozycji na boisku.	Zna podstawowe zasady, które charakteryzują grę w ataku i w obronie, zna zasady krycia indywidualnego.	Zna zasady, które charakteryzują grę w ataku i w obronie, zasady krycia indywidualnego, ocenić własną technikę, wskazać błędy i sposoby ich eliminowania.
10	Nauka podstawowych zasad przy stałych fragmentach gry.		
11 12 13 14	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Potrafi wykorzystać poznane elementy w grze.	Skutecznie wykorzystuje swoje umiejętności w grze zespołowej.

# KOSZYKÓWKA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu gry w koszykówkę.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
2	Doskonalenie postawy koszykarskiej.	Przyjmuje postawę koszykarską i prawidłowo porusza się po boisku wykorzystując starty, zatrzymania, zmiany kierunku biegu.	Bezbłędnie przyjmuje postawę koszykarską i skutecznie porusza się po boisku wykorzystując starty, zatrzymania, zmiany kierunku biegu.
3	Doskonalenie podań i chwytów oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu, w biegu, po kozłowaniu.	Wykonuje podania i chwyt z niewielkimi błędami.	Potrafi dokładnie wykonać technicznie podania i chwyt w różnych sytuacjach.
4	Doskonalenie kozłowania w miejscu, w biegu, bez kontroli wzrokowej.	Wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką z małymi błędami w miejscu, w biegu, bez kontroli wzrokowej.	Dokładnie wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, w biegu, bez kontroli wzrokowej.
5	Doskonalenie techniki rzutu do kosza jednorącz z miejsca, z różnych pozycji.	Wykona rzut celny z różnych pozycji z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie rzut celny z różnych pozycji.
6	Doskonalenie zatrzymania na jedno tempo zakończone rzutem do kosza.	Wykonuje zatrzymanie na jedno i dwa tempa z niewielkimi błędami.	Dokładnie wykonuje zatrzymanie na jedno i dwa tempa.
7 8	Doskonalenie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony.	Z niewielkimi błędami wykonuje rzut do kosza z biegu po kozłowaniu i po podaniu., z prawej i lewej strony.	Prawidłowo wykonuje rzut do kosza z biegu po kozłowaniu i po podaniu., z prawej i lewej strony.
9	Nauka zwodów, uwalniania się od przeciwnika.	Wykona zwód i obrót przed podaniem i rzutem z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie zwód i obrót przed podaniem i rzutem.
10	Doskonalenie obrony „każdy swego” pod własnym koszem.	Potrafi pokryć przeciwnika i poruszać się w obronie.	Potrafi pokryć przeciwnika i stworzyć sytuację korzystną dla zespołu.
11 12 13 14	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Poprawnie stosuje elementy techniczne w grze, potrafi ocenić własną technikę, wskazać błędy i sposoby ich eliminowania.	Poprawnie stosuje elementy techniczne w grze, potrafi ocenić własną technikę, wskazać błędy i sposoby ich eliminowania, pomagać współwiczającym w dokonywaniu najlepszych rozwiązań.

## PIŁKA RĘCZNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu techniki gry w piłkę ręczną.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
3	Doskonalenie chwytów i podań piłki, w miejscu i w biegu.	Wykona poprawnie chwyt piłki i celnie poda do współwiczającego.	Wykona poprawnie chwyt piłki i celnie poda do współwiczającego w miejscu i w biegu.
4	Doskonalenie kozłowania bez kontroli wzrokowej.	Wykona kozłowanie prawą i lewą ręką w marszu i w biegu.	Wykona kozłowanie prawą i lewą ręką bez kontroli wzrokowej.
5 6	Doskonalenie rzutu z biegu i po zatrzymaniu.	Wykonuje rzuty z dopuszczalnymi błędami.	Prawidłowo wykonuje rzuty do bramki w różnych kierunkach i pozycjach.
7	Nauka rzutu z wyskoku.		
8	Nauka zwodów z piłką i bez piłki.	Wykona zwód przed podaniem i rzutem z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie zwód przed podaniem i rzutem.
9 10	Nauka obrony „każdy swego”, obrony strefowej.	Zna zasady obrony „każdy swego” i obrony strefowej.	Potrafi pokryć przeciwnika i stworzyć sytuację korzystną dla zespołu.
11 12 13 14	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Poprawnie wykonuje poznane elementy w grze.	Skutecznie wpływa na grę zespołu, prawidłowo wykonując poznane elementy techniczne gry.

## PIŁKA SIATKOWA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu gry w siatkówkę.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
2	Doskonalenie postawy siatkarskiej i poruszania się po boisku.	Umie przyjąć postawę siatkarską, poruszać się i ustawić się na boisku.	Umie przyjąć postawę siatkarską i skutecznie poruszać się po boisku. Ustawić się na boisku w odpowiednim miejscu i momencie gry.
3	Doskonalenie ustawienia zawodników na boisku.		
4 5	Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.	Potrafi wykonać odbicia z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie odbicia w postawie niskiej i wysokiej.
6	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym i górnym.	Wykona prawidłowo zagrywkę dolną i górną z małymi błędami.	Wykona prawidłowo zagrywkę dolną i górną, i kieruje ją w odpowiednie miejsce na polu przeciwnika.

7	Doskonalenie zbitcia piłki przez „plasowanie”.	Wykonuje zbitcie przez plasowanie kierując piłkę w dowolne miejsce na boisku.	Poprawnie wykonuje zbitcie przez plasowanie kierując piłkę w określone miejsce na boisku.
8	Nauka taktyki ataku i obrony z zastawieniem pojedynczym.	Z małymi błędami współpracuje z zawodnikami z zespołu.	Skutecznie współpracuje z zawodnikami z zespołu zdobywając lub przyczyniając się do zdobycia punktu.
9 10 11 12	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Wykonuje z niewielkimi błędami elementy techniczne gry.	Potrafi wykorzystać umiejętności skutecznie dla swojego zespołu.

## GIMNASTYKA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Ćwiczenia kształtujące sprawność ogólną.	Potrafi wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne, zna potrzeby ich stosowania.	Wykona w różnych płaszczyznach i postawach ćwiczenia gimnastyczne, zna ich potrzeby stosowania.
3 4	Doskonalenie przetoczenia i przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.	Wykona z niewielkim i błędami przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.	Wykona prawidłowo technicznie przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.
5	Doskonalenie przewrotu w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.		
6 7	Doskonalenie stania na rękach z pomocą przy drabinkach.	Wykona stanie na głowie i stanie na rękach z uniku podpartego i przy drabinkach z asekuracją i z pomocą współwiczającego.	Wykona stanie na głowie i stanie na rękach z uniku podpartego i przy drabinkach z asekuracją i bez pomocy.
8 9	Doskonalenie odmyku i wymyku na drążku.	Wykona ćwiczenie z pomocą partnera.	Wykona odmyk do przysiadu zwieszonoego bez pomocy.
10	Przerzut bokiem z miejsca lub marszu.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach.	Wykona prawidłowo technicznie przerzut bokiem.
11	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła.	Wykona skok przez kozła i skrzynię z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie skok rozkroczny przez kozła i skok przez skrzynię z wydłużoną fazą lotu.
12 13	Doskonalenie skoku kucznego przez 4 części skrzyni.		
14 15 16	Doskonalenie prostych układów gimnastycznych – piramidy dwójkowe.	Potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny.	Samodzielnie ułoży i prawidłowo wykona układ gimnastyczny.
17 18 19 20	Ćwiczenia równoważne – układ według inwencji ucznia.	Potrafi wykonać proste ćwiczenia.	Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia ułożone samodzielnie.

## GRY I ZABAWY RUCHOWE

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Gry i zabawy rozwijające różne cechy motoryki.	Zna zasady różnych gier i zabaw.	Potrafi przeprowadzić zabawę bieżną, rzutną, itp.
3 4 5 6	Gry i zabawy ruchowe na śniegu.	Potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą.	Wie, na czym polega hartowanie organizmu.

## GRY REKREACYJNE – TENIS STOŁOWY

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Doskonalenie posługiwania się raketką tenisową.	Poprawnie wykona odbicia z forhendu	Poprawnie technicznie wykona odbicia
2	Doskonalenie odbić bekhendem i forhendem.	i bekhendu.	i skutecznie stosuje w grze.
3	Doskonalenie zagrywki bekhendem i forhendem.	Poprawnie wykona zagrywkę.	Wykona zagrywkę z nadaniem rotacji.
4	Doskonalenie umiejętności w grze pojedynczej.	Bierze czynny udział w zajęciach, wykonuje odbicia i zagrywkę z małymi błędami.	Właściwie i skutecznie wykorzystuje elementy techniczne. Zna zasady sędziowania.
5	Doskonalenie umiejętności w grze podwójnej.		
6 7 8	Gra właściwa - turniej klasowy.	Bierze czynny udział w zajęciach, wykonuje odbicia i zagrywkę z małymi błędami.	Właściwie i skutecznie wykorzystuje elementy techniczne. Zna zasady sędziowania.

## GRY REKREACYJNE – UNIHOKEJ

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Doskonalenie posługiwania się kijem i prowadzenia piłeczki.	Prawidłowo trzyma kij i prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem.	Prawidłowo trzyma kij i prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem w szybkim tempie.
3	Nauka strzału na bramkę.	Wykonuje z niewielkiej odległości strzał na bramkę.	Wykonuje strzał na bramkę z różnych odległości.
4	Gra szkolna i właściwa.	Aktywnie uczestniczy w grze.	Stwarza sytuacje korzystne dla swojego zespołu.

## EDUKACJA ZDROWOTNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Pojęcie zdrowia i jego pozytywnych czynników.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach.	Aktywnie uczestniczy i zna pojęcia zdrowia i choroby.
3 4	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	Zna sytuacje prowadzące do stresu.	Zna metody redukowania nadmiernego stresu.
5 6	Substancje psychoaktywne – zagrożenia.	Wie, jaki wpływ na zdrowie mają substancje psychoaktywne.	Potrafi odróżnić suplementy diety od substancji psychoaktywnych.
7 8	Choroby cywilizacyjne – otyłość.	Wie, co to są choroby cywilizacyjne.	Stosuje odpowiedni sposób odżywiania.

## ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2 3 4 5	Testy sprawności fizycznej. Bieg wahadłowy 4x10m, skok w dal z miejsca oraz siady z leżenia.	Przystępuje do testu sprawności fizycznej z niewielkimi błędami.	Prawidłowo i w szybkim tempie wykonuje testy sprawności fizycznej.
1* 2* 3* 4* 5*	Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej wg ISF Zuchory.	Potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną.	Zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny.
6	Bieg wytrzymałościowy 12' - Test Coopera.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Potrafi rozłożyć siły i przebiec dystans w szybkim tempie.

## SIŁOWNIA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Nauka zasad zachowania się na siłowni, BHP i dyscypliny związane ze sportem siłowym.	Zna dyscypliny i konkurencje sportowe, w których dominująca jest siła.	Potrafi zorganizować grupę ćwiczebną, przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do poziomu sprawności.
2 3	Metody pracy na siłowni rekreacyjne i sportowe.	Potrafi bezpiecznie wykonać ćwiczenia na siłowni.	Umie ocenić własną sylwetkę w celu zaplanowania i doboru ćwiczeń na siłowni.
4 5	Trening siły ogólnej: kompleksowy trening siły na wszystkie grupy mięśniowe.	Potrafi asekurować i pomóc ćwiczącemu koledze.	Potrafi dobrać i wykonać prawidłowo ćwiczenia na wszystkie grupy mięśniowe.
6	Ogólnorozwojowe ćwiczenia siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową.	Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące całą sylwetkę.	Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia wpływające na rozwój mięśni.
7 8	Ogólnorozwojowe ćwiczenia siłowe kształtujące wybrane partie mięśniowe metodą obwodową-stacyjną.	Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące wybrane partie mięśniowe.	Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia, aby kształtować odpowiednie partie mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową sylwetkę.



## BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Wypadki na zajęciach ruchowych.	Potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego.	Zna przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych.
3 4	Ochrona i samoochrona.	Wie czym jest ochrona i samoochrona.	Stosuje zasady ochrony i samoochrony.
5 6	Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.	Zna numery alarmowe służb ratunkowych.	Potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.

W/G PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

AUTOR: KRZYSZTOF WARCHOŁ