

Rozkład materiału- program MAGIA RUCHU dla klasy VII

- 1 Zapoznajemy się z zasadami oceniania w klasie VII
- 2 Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem
- 3 Doskonalenie umiejętności interpretacji wyników pomiaru rozwoju fizycznego
- 4 Kontrolujemy zdolności motoryczne wybranym testem sprawności fizycznej
- 5 Nauka umiejętności posługiwania się kalkulatorem sprawności fizyczne
- 6 Poznajemy nowe metody kształtowania zdolności motorycznych
- 7 Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne
- 8 Poznajemy ćwiczenia o różnej intensywności kształtujące wytrzymałość podczas biegów w terenie
- 9 Nauka umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących wytrzymałość z wykorzystaniem ukształtowania terenu (cross)
- 10 Sprawdzamy swoją wytrzymałość biegową – test Coopera
- 11 Nauka umiejętności posługiwania się mapą podczas biegów w terenie
- 12 Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości
- 13 Doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- 14 Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki
- 15 Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną
- 16 Doskonalenie umiejętności wykonania startu niskiego w biegach sprinterskich
- 17 Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej
- 18 Nauka umiejętności organizowania klasowych zawodów lekkoatletycznych
- 19 Doskonalenie techniki indywidualnej w pchnięciu kulą
- 20 Doskonalenie techniki indywidualnej w skoku wzwyż
- 21 Doskonalenie techniki kozłowania piłką w koszykówce
- 22 Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki sprzed klatki piersiowej w biegu
- 23 Doskonalenie umiejętności wykonania podań sytuacyjnych
- 24 Doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu
- 25 Doskonalenie techniki indywidualnej podczas rzutu osobistego
- 26 Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów z półdystansu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa
- 27 Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów do kosza z wyskoku

- 28 Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się w ataku i w obronie
- 29 Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie
- 30 Doskonalenie umiejętności obrony „każdy swego” i obrony strefą w trakcie gry
- 31 Doskonalenie ataku pozycyjnego i ataku szybkiego
- 32 Doskonalenie umiejętności gry 1x1 w ataku i w obronie Aktywność-Koszyk.
- 33 Doskonalenie umiejętności współpracy dwójkowej i trójkowej w kontrataku
- 34 Nauka postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym
- 35 Doskonalenie umiejętności postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym
- 36 Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i obronie
- 37 Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się na boisku w związku z fazą gry
- 38 Doskonalenie wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym
- 39 Nauka umiejętności sytuacyjnego wystawienia piłki
- 40 Doskonalenie ataku po prostej i po skosie
- 41 Doskonalenie ataku przez plasowanie
- 42 Nauka umiejętności odbić sytuacyjnych Aktywność-P. Siat.
- 43 Nauka umiejętności wykonania bloku pojedynczego
- 44 Doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego
- 45 Doskonalenie zagrywki sposobem górnym
- 46 Doskonalenie umiejętności rozegrania piłki „na trzy”
- 47 Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki w biegu ze zmianą pozycji po podaniu

- 48 Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki
- 49 Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce ręcznej
- 50 Doskonalenie zwodu pojedynczego i podwójnego
- 51 Doskonalenie rytmu 3 kroków zakończonego podaniem lub rzutem do bramki
- 52 Doskonalenie umiejętności obrony „każdy swego” i obrony strefą
- 53 Doskonalenie umiejętności gry w ataku na różnych pozycjach
- 54 Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w obronie
- 55 Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w ataku
- 56 Doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku

- 57 Doskonalenie umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu
- 58 Doskonalenie umiejętności wykonania strzału do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem
- 59 Doskonalenie umiejętności techniki indywidualnej w trakcie gry na różnych pozycjach
- 60 Doskonalenie umiejętności wyprowadzenia ataku szybkiego i kontrat
- 61 Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie „każdy swego” i obrony strefą
- 62 Doskonalenie umiejętności gry na pozycji bramkarza
- 63 Doskonalenie umiejętności kształtowania sprawności ogólnej
- 64 Doskonalenie umiejętności rozwijania siły mięśni kształtujących prawidłową postawę ciała
- 65 Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych
- 66 Doskonalenie umiejętności stania na rękach z asekuracją
- 67 Doskonalenie umiejętności przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
- 68 Doskonalenie umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył
- 69 Doskonalenie umiejętności kształtowania równowagi z wykorzystaniem różnych przyborów
- 70 Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń równoważnych i gimnastycznych w proste układy gimnastyczne
- 71 Nauka umiejętności tworzenia piramid dwójkowych i trójkowych
- 72 Doskonalenie umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię z asekuracją
- 73 Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją
- 74 Poznajemy różne systemy ćwiczeń fizycznych (pilates, aerobik, joga, stretching, tabata, salsa itp.)
- 75 Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania skoków przez przyrządy
- 76 Doskonalenie umiejętności asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i skoków przez przyrządy
- 77 Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń akrobatycznych do poziomu swoich możliwości fizycznych
- 78 Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)
- 79 Doskonalenie techniki indywidualnej w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)
- 80 Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia w gronie rówieśników wybranej gry (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)

- 81 Doskonalenie umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej regionalnej i spoza Europy
- 82 Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
- 83 Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.
- 84 Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)
- 85 Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)
- 86 Doskonalenie umiejętności sędziowania wybranej gry rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)
- 87 Doskonalenie poznanych układów tanecznych
- 88 Doskonalenie poznanych kroków tanecznych w układzie choreograficznym do wybranej muzyki
- 89 Doskonalenie umiejętności łączenia kroków tanecznych w dowolny układ według własnej inwencji