

Nazwa: "Magia ruchu" Program nauczania wychowania fizycznego, kl. 8; wydawnictwo: JU.DM-WF s.c.

Dla: Etap edukacyjny: Szkoła podstawowa - klasy IV-VIII; szkoła: Szkoła podstawowa, kl. 4-8; poziom: 8; przedmiot: Wychowanie fizyczne

Opis rozkładu: Autorki programu: Urszula Białek i Joanna Wolfart-Piech.
Szczegółowe informacje dotyczące treści programu znajdują się na stronie internetowej autorki programu <http://dm-wf.wroclaw.pl/> ISBN: 978-93-948660-0-6
Miejsce wydania: Wrocław Rok wydania: 2017

1. Zapoznajemy się z zasadami oceniania w klasie VIII
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 fizycznej
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 przed klatką piersiowej w biegu w koszykówce
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
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
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 kontrataku
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