

## 7.7. KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LICZBA GODZIN (130 GODZ.)

Lp-	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	110	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	6	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
1.	Diagnoza sity mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, zwinności, wytrzymałości, skoczności, szybkości 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: 110 godz.</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, 1V-V	4
2.	Marsz terenowy zimą, gry i zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII-II	4
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	4
4.	Start niski, technika biegu krótkiego, bieg na 60-100 m	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start niski, skipinga, 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 m do 1000 m	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.	Rzuty piłeczką palantową, piłkami lekarskimi: 2 kg	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i biegu, wykonuje rzuty 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

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
7.	Rzut oszczepem	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa podczas rzutu	Potrafi trzymać oszczep, przyjąć pozycję wyrzutową, wykonać rzut z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady rozgrywania konkurencji rzutowych w lekkiej atletyce	IX, V, VI	3
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 postawy zwieszanej, przerzut bokiem z miejsca lub marszu	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość,	Uczeń zna zasady ochrony	X	4
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	4
11.	Skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez 4 części skrzyni	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, skoczność	Uczeń zna podział skoków gimnastycznych	XI, XII	4
12.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce - układ według inwencji ucznia	Uczeń kontroluje i ocenia współuczniaczy	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	4

lp-	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
13.	Układ gimnastyczny na ścieżce	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się ze stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	4
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 <i>fair play</i>	IX-VI	2
-15.	Gry drużynowe i indywidualne: „W dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Kwadrant”, Badminton, tenis stołowy, ringo	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić piłkę oburącz lub jednorącz, odbić łokciem, odbić piłeczkę tenisową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość	Uczeń zna przepisy gry, wie, kiedy zorganizowano starożytne igrzyska olimpijskie	V	12
16.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	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	2
17.	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	10

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
18.	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę; chwytac i podawać piłkę oraz rzucać piłkę do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ilu zawodników liczy drużyna w koszykówce	X,X1	2
19.	Technika i taktyka koszykówki: kozłowanie piłki, rzuty do kosza z dwutaktu, chwyt i podania oburącz sprzed 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, XI	10
20.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej	Uczeń sędziuje zabawy i gry ruchowe	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwytac i podawać piłkę oraz rzucać piłką do bramki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ilu zawodników liczy drużyna w piłce ręcznej	1,11	2
21.	Technika i taktyka piłki ręcznej: kozłowanie piłki, rzuty jednorącz na bramkę, rzut z przeskokiem, obrona „każdy swego”	Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno- -sportowe - pozalekcyjne	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	I, II	10
22.	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, gibkość	Uczeń zna rozdzaje rozgrywek ligowych w piłce siatkowej	II, Iii	2

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
23.	Technika i taktyka piłki siatkowej: atak przez „plasowanie” blok pojedynczy, zagrywka dolna	Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach	Uczeń potrafi wykonać „plasowanie” piłki, zagrywkę dolną	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	11, 111	8
24.	Taniec - polka	Uczeń kulturalnie zachowuje się na szkolnej imprezie tanecznej	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury polki	Uczeń kształtuje gibkość i koordynację ruchową	Uczeń wymienia tańce współczesne	VI	2
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 6 godz.</b>							
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, 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 chętnie 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 godz.</b>							
1.	Zdrowie i jego pozytywne czynniki	Uczeń zawsze dba o zdrowie własne i innych	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 redukowania nadmiernego stresu	II	2
3.	Substancje psychoaktywne - 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