

Plan wynikowy z wychowania fizycznego dla klasy 7
w roku szkolnym 2024 / 2025

Numer lekcji	Dział programowy	Temat zajęć	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe
1	BHP na zajęciach wych. Fizycznego	Zasady BHP na lekcjach wychowania fizycznego, PSO z wych. fizycznego	- zna zasady zachowania się na lekcji wf - zna wymagania programowe i kryteria ocen z wf	
2	Lekkoatletyka	LA doskonalenie startu niskiego – bieg na 100m	-zna podstawowe pozycje startowe -potrafi wystartować na komendę	- potrafi samodzielnie wydać komendy startowe
3	Lekkoatletyka	LA ćwiczenia specjalne doskonalące technikę biegu krótkiego	- zna ćwiczenia doskonalące technikę biegu krótkiego	- poda przykłady ćwiczeń doskonalących technikę biegu krótkiego
4	Lekkoatletyka	Bieg długi na odcinku do 1000 m.	- umiejętność rozłożenie sił na całym dystansie, -prawidłowa sylwetka i taktyka biegu	- pokona w dobrym tempie wyznaczony odcinek biegu
5	Lekkoatletyka	Kształtowanie wytrzymałości w terenie - marszobiegi	-zna pojęcie wytrzymałości - pokona przeszkody terenowe dowolnym sposobem	- poda przykłady ćwiczeń kształtujących wytrzymałość - oceni własną wytrzymałość
6	Kontrola sprawności fizycznej	Test sprawności fizycznej.	- zna zasady testu	- wykonuje test
7	Piłka koszykowa	Doskonalenie podań i chwytów w koszykówce w grze szkolnej	- potrafi poprawnie wykonać podania różnymi sposobami	- stosuje w grze poznane chwyt i podania w zależności od sytuacji

8	Piłka koszykowa	Rzut z miejsca i po dwutakcie w koszykówce w grze 1x1	-zwraca uwagę na prawidłową koordynację w czasie wykonywania ćwiczeń	- wykona prawidłowy oraz celny rzut po kozłowaniu
9	Piłka koszykowa	Doskonalenie techniki rzutowej w koszykówce w grze „3x3”	- zna technikę rzutu	- stosuje prawidłową technikę rzutu podczas gry
10	Piłka koszykowa	Nauka kozłowania w koszykówce w grze 1x1	- kozłuje piłkę L i P ręką	- stosuje kozłowanie L i p ręką podczas gry
11	Piłka nożna	Nauczanie zwodów, slalom z prowadzeniem piłki .Gra szkolna.	- odbije prawidłowo piłkę sposobem górnym i dolnym	- odbija prawidłowo piłkę po dościsii i dobiegu
12	Lekkoatletyka	Kształtujemy technikę biegową poprzez wieloskoki	- pokona w dowolnym rytmie odcinek 20m wieloskokiem	- pokona prawidłowo technicznie odcinek 20m skipem AB i C oraz wieloskokiem
13	Piłka koszykowa	Doskonalenie kozłowania piłki w różnych kierunkach. Ćwiczenia zwodów i pivotów.	- kozłuje piłkę L i P ręką -potrafi wykonać zwód i pivot	- stosuje kozłowanie L i p ręką podczas gry - wykazuje się pomysłowością i szuka sobie miejsca na boisku
14	Lekkoatletyka	Zaliczenie biegu na 1000 m	- przebiegnie dystans dowolnym tempem	- utrzyma stałe tempo biegu podczas całego dystansu
15	Piłka siatkowa	Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w piłce siatkowej	- odbije prawidłowo piłkę sposobem górnym i dolnym	- odbija prawidłowo piłkę po dościsii i dobiegu
16	Piłka nożna	Doskonalenie przyjęcia i podania piłki w ruchu. Zabawy kopne	- zna podstawowe sposoby przyjęcia i podania piłki	- prawidłowo przyjmuje i oddaje piłkę, wymyśli ćwiczenia doskonalące dany element
17	Piłka koszykowa	Doskonalenie rzutu z miejsca i po dwutakcie w koszykówce w grze 1x1	-zwraca uwagę na prawidłową koordynację w czasie wykonywania ćwiczeń	- wykona prawidłowy oraz celny rzut po kozłowaniu

18	Piłka siatkowa	Doskonalenie odbioru i zagrywki tenisowej	- odbiera piłkę dołem, potrafi zagrać zagrywkę tenisowa przez siatkę	- odbiera co najmniej 3 piłki nad własnym polem i potrafi wykonać 3 skuteczne zagrywki,
19	Piłka siatkowa	Ćwiczenia przygotowujące do zbitcia piłki	- potrafi nagrać piłkę do wystawiającego, a następnie wyskoczyć i próbować przebić piłkę	-potrafi wystawić piłkę do współpartnera -.potrafi zbić piłkę z własnego podrzutu
20	Gimnastyka	Doskonalenie przewrotów w przód i w tył	- wykona prawidłowo przewrót w przód i w tył	- wykona prawidłowo przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
21	Kontrola sprawności fizycznej	Sprawdzian siły mm brzucha i ramion	- podejmuje próbę wykonania testu - wykonuje ćwiczenie w leżeniu tyłem wznosy i opady T w czasie 30 s z pomocą partnera (stabilizacja NN) -wykonuje ćw. siły ramion na drabince	-wykonuje poprawnie test - wie, które ćwiczenia wzmacniają mięśnie brzucha - wykonuje ćwiczenie w leżeniu tyłem wznosy i opady T w czasie 30 s z pomocą partnera (stabilizacja NN), potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion -dokonuje samooceny
22	Piłka siatkowa	Nauka zbitcia piłki z własnego podrzutu oraz z podrzutu partnera-technika zbitcia	- wykona poprawnie zbitcie	- wykona poprawnie technicznie zbitcie podczas gry
23	Piłka ręczna	Doskonalenie podań górnych, półgórnych w biegu w grze szkolnej.	-wykonuje wymagane elementy w ruchu	- wykonuje płynnie wymagane elementy i potrafi je zastosować w grze
24	Gimnastyka	Doskonalenie przewrotów w przód z naskoku na ręce	- wykona poprawnie przewrót w przód z naskoku na ręce	- wykona prawidłowo technicznie przewrót w przód z naskoku na ręce

25	Piłka koszykowa	Podania i chwyt w biegu we fragmentach gry(3x1, 3x2)	-uczeń wykonuje prawidłowo chwyt i podanie	-wykonuje podania sytuacyjne, orientacja przestrzenna na boisku
26	Gimnastyka	Zaliczenie układu gimnastycznego – przewroty w przód i w tył	-uczeń wykonuje poprawnie układ, samoasekuracja	-wykonanie układu z dokładnością i estetyką ruchów
27	Taniec	Kształtowanie poczucia rytmu i ekspresji twórczej w ćwiczeniach z muzyką	-rozwija wycucie płynności ruchu w ćwiczeniach przy muzyce.	- proponuje własne układy gimnastyczne do muzyki. - wie jak taniec wpływa na piękno ruchu i postawę ciała
28	Piłka siatkowa	Doskonalenie zagrywki tenisowej	-wykona zagrywkę tenisową , przyjmie prawidłową postawę do przyjęcia piłki z zagrywki	- wykona zagrywkę tenisową, przyjmie piłkę z zagrywki -zna podstawowe przepisy gry i stosuje je w grze
29	Piłka ręczna	Doskonalenie prowadzenia piłki w trójkach ze zmianą miejsc zakończone rzutem do bramki	- zna zasady poprawnego poruszania się z piłką i bez piłki - wykona poszczególne rodzaje rzutów	-potrafi poruszać się po boisku z piłką i bez piłki zmieniając tempo i kierunek - wykona prawidłowo i celnie rzuty do bramki
30	Gimnastyka	Nauka stania na rękach z zamachem jednonóż	-wykona poprawne stanie na repach przy drabince	-wykona poprawne stanie na repach przy pomocy partnera
31	Sporty zimowe	Gry i zabawy na śniegu.	- zna gry i zabawy na śniegu	- proponuje nowe gry i zabawy na śniegu
32	Taniec	Nauka kroków i figur poloneza	-naśladuje ruchy nauczyciela, bądź kolegi podczas nauki podstawowych kroków przy muzyce.	- poprawnie z dużym wycuciem rytmu wykonuje ćwiczenia podstawowych kroków,

			Rozwija wycucie płynności ruchu w ćwiczeniach przy muzyce	-prowadzi część zajęć, pod kontrolą prowadzącego
33	Sporty zimowe	Zjazdy na sankach –balansowanie ciałem.	- zna gry i zabawy na śniegu	- potrafi skręcać w Pi L podczas jazdy na sankach
34	Gimnastyka	Kształtowanie siły mm tułowia poprzez ćwiczenia gimnastyczne	- zna ćwiczenia kształtujące siłę mm tułowia	- proponuje nowe ćwiczenie kształtujące siłę mm tułowia
35	Gimnastyka	Doskonalenie stania na rękach .	-wykona poprawne stanie na rękach	- potrafi asekurować partnera podczas stania na rękach
36	Tenis stołowy	Wprowadzenie piłki do gry-serwis forhendowy krótki i długi	- potrafi wprowadzić piłkę do gry na różne sposoby	- różnicuje serwis podczas gry
37	Gimnastyka	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię gimnastyczną.	- poprawne wykonanie skoku kucznego przez skrzynię	- potrafi asekurować partnera podczas skoku
38	Tenis stołowy	Uderzenia piłki z f. i b. w tenisie stołowym	- poprawnie wykonuje uderzenie forhendem i bekhendem	- zdobywa punkty podczas gry singlowej przy pomocy forhendu i bekhendu
39	Piłka koszykowa	Rzuty na kosz prawą i lewą ręką- zadania kontrolno-oceniające	-zna technikę rzutu -potrafi poprawnie wykonać rzut prawa i lewa ręką	-wykona prawidłowy oraz celny rzut z prawej i lewej reki -stosuje prawidłowa technikę rzutu podczas gry
40	Piłka koszykowa	Doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki w koszykówce w grze szkolne.	-wykona prawidłowo zwód	- wykona zwód i zakończy zadanie pomyślna akcją w ataku
41	Gimnastyka	Proste układy gimnastyczne w dwójkach	- wykona prosty układ gimnastyczny z asekuracją	- swobodnie, z pełną kontrolą wykonuje układ gimnastyczny -zna zasady asekuracji
42	Piłka siatkowa	Doskonalenie rozegrania piłki na „trzy” w piłce siatkowej	- odbija prawidłowo piłkę sposobem górnym i dolnym	- wykorzystuje umiejętnie odbicia w celu zdobywania punktów

43	Gimnastyka	Ścieżka akrobatyczna –łączenie przewrotów , sprawdzian umiejętności.	- wykonuje prawidłowo przewrót w przód i w tył	-wykonuje prawidłowo przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
44	Piłka nożna	Poznanie przepisów gry w piłkę halową . doskonalenie techniki gry.	- zna przepisy halowej piłki nożnej	- potrafi sędziować mecz w halową piłkę nożną
45	Piłka koszykowa	Zaliczenie rzutu po dwutakcie w koszykówce	-wykona prawidłowo rzut po kozłowaniu	-wykonuje prawidłowo rzut po kozłowaniu podczas gry
46	Gimnastyka	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	- poprawne wykonanie skoku rozkrocznego przez kozła	- potrafi asekurować partnera podczas skoku
47	Piłka koszykowa	Turniej 2x2 w koszykówce organizowany przez uczniów. Przepisy, sędziowanie	- pomaga w organizacji rozgrywek i bierze w nich udział	- pełni role organizatora, zawodnika i sędziego
48	Gimnastyka	Zaliczenie układu gimnastycznego zawierającego stanie na rękach	- poprawnie wykona układ gimnastyczny	-samodzielnie przygotowuje oraz wykona układ gimnastyczny
49-51	Tenis stołowy	Doskonalenie forhendu i bekhendu w grze singlowej w tenisie stołowym	- zna i potrafi wykonać z pomocą nauczyciela poznane elementy - respektuje przepisy gry	- potrafi poruszać się przy stole tenisowym - wykona uderzenie poprawnie z forhendu i bekhendu
52.	Piłka siatkowa	Gra szkolna z zastosowaniem poznanych elementów technicznych w siatkówce	- bierze udział w grze, zna podstawowe przepisy gry i stosuje je w grze	- bierze udział w grze , potrafi sędziować mecz, dokładnie zna przepisy, potrafi zorganizować rozgrywki
53.	Piłka ręczna	Doskonalenie rzutów do bramki po kozłowaniu.	- potrafi wykonać rzut do bramki z zatrzymania i wyskoku	- wykonuje trzy kroki biegowe prawidłowe ułożenie ciała, odprowadzenie ręki i rzut
54.	Piłka siatkowa	Zaliczenie poprawnej techniki zagrywki sposobem	- potrafi wykonać zagrywkę wybranym sposobem	- .potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym z pola

		górnym		zagrywki - potrafi kierować zagrywkę w określone miejsce, dokona samooceny
55-56.	Lekkoatletyka	Kształtowanie wytrzymałości w terenie marszobiegi	-poznaje metody kształtowania wytrzymałości	- umie dokonać pomiaru tętna jako wskaźnika intensywności wysiłku -rozumie znaczenie wytrzymałości w życiu człowieka
57.	Lekkoatletyka	Nauka przekazywania pałeczki w biegach sztafetowych	-uczestniczy w lekcji - pałeczkę przekazuje po instrukcji nauczyciela	-potrafi przekazać i odebrać pałeczkę sztafetową od góry lub dołu w strefie zmian
58.	Gimnastyka	Zaliczenie skoku rozkrocznego przez kozła	-wykonuje rozbieg i podejmuje próbę skoku przez kozła	- prawidłowo wykona skok przez kozła z utrzymaniem pozycji wyjściowej i końcowej, -potrafi asekurować partnera
59.	Gry rekreacyjne	Turniej singlowy w badmintona organizowany przez uczniów w systemie pucharowym	zna podstawowe uderzenia oraz sprzęt do badmintona -bierze udział w rozgrywkach	-dokładnie wykonuje uderzenia w parach , - potrafi samodzielnie zorganizować zawody klasowe i pełnić rolę sędziego
60.	Piłka nożna	Ćwiczenia uderzeń sytuacyjnych z piłka . Gra szkolna.	-potrafi poprawnie wykonać ćwiczenie, rozumie zadanie, dochodzi do piłki	-wykonuje ćwiczenie z dużą szybkością. -bierze udział w grze , zna przepisy gry
61.	Lekkoatletyka	Doskonalenie biegów krótkich-ćwiczenia	- bierze aktywny udział w	-dokładnie wykonuje zadania

		sprawności specjalnej kończyn dolnych	zajęciach i poprawnie -wykonuje polecane ćwiczenia	ruchowe i świadomie rozwija swoją sprawność
62.	Piłka ręczna	Krycie zawodnika z piłką w pobliżu linii pola bramkowego	-jest współodpowiedzialny za poprawną realizację zadania	-poruszanie się w obronie jest bardzo sprawne, a obrona skuteczna -stosuje zasady „fair-play”
63.	Tenis stołowy	Turniej deblowy tenisa stołowego organizowany przez uczniów w systemie „każdy z każdym	-Uczestniczy w grze, zna podstawowe przepisy	-Aktywnie uczestniczy w grze, umie wykorzystać poznane elementy techniczne -Znajomość przepisów gry i punktowania
64.	Lekkoatletyka	Gry terenowe- podchody, bieg na orientacje	-bierze udział w biegu terenowym.	-samodzielnie poprowadzi bieg na orientację lub podchody.
65	Kontrola sprawności fizycznej	Europejski test sprawności fizycznej "EUROFIT	U. wykonuje ćwiczenie zgodnie z założeniami testu	U. osiąga bardzo dobry wynik wg. założeń testu
66.	Badminton	Nauka i doskonalenie gry w badmintona	-uczeń wykonuje prawidłowo uderzenia lotki z f. i b. -prawidłowa sylwetka gracza	-powtarzalność wykonywanych uderzeń z f. i b.
67.	Rekreacja ruchowa	Gra rekreacyjna -palant	- zna zasady i przepisy gry. -bierze udział w grze	- pełnienie funkcji sędziego gry -zna podstawowe pojęcia „Kampa”
68.	Lekkoatletyka	Kształtowanie wytrzymałości biegowej – duża zabawa biegowa	-potrafi z pomocą nauczyciela dobrać ćwiczenia przygotowujące go do wysiłku, ocenia swoje możliwości , uczestniczy w zabawach biegowych	-oceni i uzasadni stopień wydolności organizmu na podstawie pomiaru tętna, - umiejętnie rozłoży siły podczas zabawy biegowej
69.	Lekkoatletyka	Kształtujemy siłę poprzez ćwiczenia rzutne	- poprawnie wykonuje zadane	-zna zasób ćwiczeń

			ćwiczenia, potrafi przyjąć pozycje wyrzutną i wykonać rzut na odległość i do celu	przygotowujących do rzutu, wykonuje rzuty do wyznaczonego celu potrafi sam czuć nad bezpieczeństwem własnym i kolegi
70.	Lekkoatletyka	Nauka techniki pchnięcia kulą – 3 kg.	-poprawnie wykonuje pchnięcie kulą, -zna zasady i przepisy wykonania pchnięcia kulą na sprawdzianie	-dokładne i pewne wykonanie całego cyklu pchnięcia kulą, -pełni funkcję sędziego
71.	Lekkoatletyka	Rozwijamy szybkość poprzez biegi na krótkich dystansach ze współzawodnictwem z różnych pozycji startowych	-bierze aktywny udział w zajęciach i poprawnie wykonuje polecane ćwiczenia, -reaguje na sygnały prowadzącego zajęcia	-dokładnie wykonuje zadania ruchowe świadomie rozwija swoją sprawność - potrafi przeprowadzić kilka zabaw lekkoatletycznych
72	Piłka siatkowa	Doskonalenie umiejętności przyjęcia piłki po zagrywce w zespole siatkarskim	- realizuje stawiane przed nim zadania z pomocą n-la -zna i stosuje przepisy w grze -współpraca w zespole szóstkowym	- wykona prawidłowo zagrywkę dowolnym sposobem; przyjmie piłkę z zagrywki - bierze udział w grze - potrafią sędziować mecz, dokładnie znają przepisy, potrafią zorganizować rozgrywkę
73.	Kontrola sprawności fizycznej	Test sprawności fizycznej.	- wykonuje test	- poprawia wynik testu jesiennego
74.	Pływanie	Nauka pracy rąk do kraula	Potrafi wykonać poprawnie ruch ręki do kraula	Potrafi wykonać poprawnie ruch ręki do kraula podczas dokładanki

75.	Pływanie	Doskonalenie pracy rąk do kraula	Potrafi wykonać poprawnie ruch ręki do kraula	Potrafi wykonać poprawnie ruch ręki do kraula podczas dokładanki
76.	Pływanie	Nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie	Płynie samymi NN w poślizgu na grzbiecie	Płynie samymi NN w poślizgu na grzbiecie, płynie z deski i bez pomocy deski
77.	Pływanie	Nauka skoku startowego	Uczeń wykonuje wślizg do wody z klęku	Uczeń wykonuje wślizg do wody z klęku z prawidłowym ułożeniem RR i głowy
78.	Pływanie	Nauka pracy rąk do kraula na grzbiecie	Uczeń wykonuje poprawnie pracę RR polecane przez nauczyciela.	Uczeń potrafi przepłynąć z zanurzoną głową pracując RR odpowiednim rytmem
79.	Pływanie	Koordinacja pracy rąk i nóg do kraula na grzbiecie	Uczeń wykonuje poprawnie pracę RR i NN polecane przez nauczyciela.	Uczeń potrafi przepłynąć z zanurzoną głową pracując RR i NN w odpowiednim rytmie
80.	Pływanie	Nauka pracy rąk do kraula	Potrafi wykonać poprawnie ruch ręki do kraula	Potrafi wykonać poprawnie ruch ręki do kraula podczas dokładanki
81.	BHP na wakacjach	Bezpieczne korzystanie z akwenów wodnych na wakacjach.	-uczeń wie jak zachować się na basenie, kąpielisku otwartym, -uczeń przestrzega regulaminów kąpielisk	-dba o bezpieczeństwo swoich rówieśników