

**WYNIKOWY PLAN PRACY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII
ROK SZKOLNY 2017/2018**

DZIAŁ	TEMAT	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE Uczeń:	ROZSZERZONE Uczeń:
LEKKOATLETYKA	Testy sprawnościowo motoryczne dostosowane do możliwości uczniów: - bieg na dystansie 60m - bieg na dystansie 200m - bieg na dystansie 600m - bieg na dystansie 1000m - bieg przełajowy - test Coopera - skok w dal z rozbiegu - rzut piłeczka palantową - pchnięcie kulą - rzut piłką lekarską 3 kg	Zalicza określony test sprawnościowy	Angażując się w wykonywane ćwiczenie zalicza określony test sprawnościowy, dokonując progressu w stosunku do poprzedniego półrocza

DZIAŁ	TEMAT	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE Uczeń:	ROZSZERZONE Uczeń:
SIATKÓWKA	1. Test: zagrywka	Uczeń wykonuje zagrywki z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje zagrywki, uwzględniając następujące elementy techniczne: postawa siatkarska, ułożenie ręki podającej i zagrywającej, celność zagrywki.
	2. Test: odbicia przez siatkę 1x1	Uczeń odbija do partnera piłkę przez siatkę z licznymi błędami technicznymi	Uczeń wykonuje bardzo dobrze wszystkie elementy techniczne ćwiczenie: odpowiednio porusza się po boisku, przyjmuje odpowiednią postawę siatkarską do odbicia górą i dołem, potrafi właściwie ułożyć ręce do w/w odbić,

DZIAŁ	TEMAT	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE Uczeń:	ROZSZERZONE Uczeń:
KOSZYKÓWKA	1. Test: slalom z omijaniem przeszkód zakończony dwutaktem	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje wszystkie części testu, uwzględniając następujące elementy techniczne: podanie sprzed klatki piersiowej, chwyt piłki, kozłowanie w slalomie ze zmianą ręki przy omijaniu pachołka, rzut do kosza z dwutaktu, właściwe ułożenie dłoni przy rzucie.
	2. Test: rzut z dystansu z zatrzymaniem na jedno tempo	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń wykonuje bardzo dobrze wszystkie elementy techniczne ćwiczenia: kozłowanie z odpowiednim ułożeniem ciała i ręki kozłującej, zatrzymanie na jedno tempo w wyznaczonym polu, właściwe ułożenie dłoni w momencie rzutu.

DZIAŁ	TEMAT	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE Uczeń:	ROZSZERZONE Uczeń:
PILKA RĘCZNA	1. Test: slalom z omijaniem przeszkód zakończony rzutem z wyskoku na bramkę	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje wszystkie części testu, uwzględniając następujące elementy techniczne: kozłowanie w slalomie ze zmianą ręki przy omijaniu pachołka, zwód pojedynczy, rzut na bramkę jednorącz z wyskoku.

DZIAŁ	TEMAT	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE Uczeń:	ROZSZERZONE Uczeń:
GIMNASTYKA	1. Test: łączony przewrót w przód i tył do rozkroku	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: postawa wyjściowa, prawidłowe ułożenie ciała w przewrocie w przód, wyskok i obrót, przewrót w tył o nogach prostych, zeskok do postawy wyjściowej.
	2. Test: stanie na rękach przy drabinkach	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: postawa zasadnicza, zamach jednonóż, ułożenie rąk przy drabinkach, postawa „ciąciwy łuku” w staniu na rękach, powrót do postawy zasadniczej.
	3. Test: stanie na rękach	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: postawa zasadnicza, zamach jednonóż, w postawie wyprostowanej stanie na rękach (z asekuracją), powrót do postawy zasadniczej.
	4. Test: stanie na głowie (chłopcy)	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: pozycja wyjściowa, przysiad podparty, ułożenie rąk i głowy w pozycji „trójkąta”, przeniesienie tułowia poprzez zablokowanie bioder w pozycji pionowej oraz złączonych nóg do pozycji wyprostowanej, powrót do postawy zasadniczej.
	5. Test: przerzut bokiem (dziewczęta)	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: pozycja wyjściowa, ułożenie rąk i nóg w jednej linii, przeniesienie bioder i nóg w płaszczyźnie czołowej ponad linią barków, powrót do postawy zasadniczej.

DZIAŁ	TEMAT	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE Uczeń:	ROZSZERZONE Uczeń:
GIMNASTYKA	6. Test: ćwiczenia na drążku	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: pozycja wyjściowa, wyskok do podporu przodem, odmyk do przysiada zwieszonoego, zwis na podudziach, przez zwis przewrotny do postawy tyłem z dłońmi na drążku, przewrót w przód w zwisie, przewrót w przód na materacu, powrót do postawy zasadniczej.
	7. Test: równoważnia	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: pozycja wyjściowa, wejście szwedzkie, przejście po równoważni z wspięciu na palce z wykonaniem obrotów wokół własnej osi, podskok, obrót, przejście z dwoma półprzysiadami z każdej strony, zejście do pełnego przysiada, zeskok z wyskokiem w górę, przewrót w przód na materacu,, powrót do postawy zasadniczej.
	8. Test: miniściezka	Uczeń wykonuje test z licznymi błędami technicznymi.	Uczeń bardzo dobrze wykonuje poszczególne elementy testu: pozycja wyjściowa, łączony przewrót w przód i tył do rozkroku, zeskok do postawy wysokiej, stanie na rękach (dziewczęta przerzut bokiem), powrót do postawy zasadniczej.