* + - 1. **Klasa VIII szkoły podstawowej – liczba godzin (130 godz.) –**
         * **PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu wychowania fizycznego** | **Liczba godzin** | **Termin realizacji** |
| I. | Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | 6 | IX–X, V, VI |
| II. | Aktywność fizyczna | 112 | IX–V |
| III. | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | 4 | IX–VI |
| IV. | Edukacja zdrowotna | 8 | IX–VI |

201

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.** | | | | | | | |
| 1. | Kontrolujemy siłę mięśni ramion, brzu- cha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF | Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu | Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu | Uczeń kształtuje siłę, gibkość | Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej | IX–X, V, VI | 1 |
| 2. | Kontrolujemy wytrzy- małość, skoczność  i szybkość według prób MTSF | Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu | Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu | Uczeń kształtuje wy- trzymałość, skoczność i szybkość | Uczeń interpretuje swoje wyniki testu | IX–X, V, VI | 1 |
| 3. | Uczymy się samo- kontroli siły mięśni ramion, brzucha i gib- kości według prób ISF  K. Zuchory | Uczeń aktywnie uczest- niczy w samokontroli | Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie  z opisem | Uczeń kształtuje gib- kość i siłę | Uczeń wie, co to jest samokontrola | IX, V | 1 |
| 4. | Uczymy się samokon- troli wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF  K. Zuchory | Uczeń aktywnie uczest- niczy w samokontroli | Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie  z opisem | Uczeń kształtuje wy- trzymałość, skoczność i szybkość | Uczeń wie, co to jest samoocena | IX, V | 1 |
| 5. | Kształtujemy wytrzy- małość i wydolność fizyczną | Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczenia- mi długotrwałymi | Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe | Uczeń kształtuje wy- trzymałość i wydolność fizyczną | Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku | IX, V | 1 |
| 6. | Kontrolujemy i ocenia- my wydolność fizyczną Testem Coopera | Uczeń jest świadomy potrzeby systematycz- nej kontroli wydolności fizycznej | Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną | Uczeń kształtuje wy- dolność fizyczną | Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego  i wysiłkowego dla swo- jego wieku | IX, V | 1 |

202

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| **II. Aktywność fizyczna: 112 godz.** | | | | | | | |
| 7. | Poznajemy nowe zaba- wy ruchowe w terenie | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zabawach ruchowych w terenie | Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpa- cyjną | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe | IX–X, IV–V | 1 |
| 8. | Kształtujemy wydol- ność fizyczną w trakcie marszobiegu tereno- wego | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach tere- nowych | Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń zna tereny re- kreacyjne w swoim miejscu zamieszkania | IX–X, IV–V | 1 |
| 9. | Pokonujemy trasę biegu przełajowego | Uczeń chętnie pokonu- je trasę biegu | Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzy- małość fizyczną | Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy | IX–X, IV–V | 1 |
| 10. | Uczymy się nowych zabaw motoryczno-dy- daktycznych w terenie | Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie | Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wie- dzą przyrodniczą | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jakie zna- czenie ma aktywność fizyczna w terenie | IX–X, IV–V | 1 |
| 11. | Hartujemy organizm w czasie marszu tere- nowego zimą | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach har- tujących organizm | Uczeń potrafi bez- piecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje orga- nizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu | XII–II | 1 |
| 12. | Doskonalimy bezpiecz- ną jazdę na sankach | Uczeń chętnie jeździ na sankach | Uczeń potrafi bezpiecz- nie jeździć na sankach | Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną | Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą | XII–II | 1 |
| 13. | Poznajemy nowe zaba- wy ruchowe na śniegu | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń potrafi „lepić bałwana”, „budować igloo” | Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną | Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą | XII–II | 1 |
| 14. | Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać proste czynności ru- chowe w zabawach | Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną | Uczeń wie, gdzie moż- na jeździć na sankach w najbliższej okolicy | XII–II | 1 |

203

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 15. | Doskonalimy zasady biegu na orientację | Uczeń współpracuje w grupie | Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzy- małość fizyczną | Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację | IX, IV, V | 1 |
| 16. | Kształtujemy wydol- ność i wytrzymałość w biegu na orientację | Uczeń współpracuje w grupie | Uczeń odnajduje okre- ślone punkty i miejsca w terenie | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację | IX, IV, V | 1 |
| 17. | Organizujemy klasowe zawody w biegu na orientację | Uczeń aktywnie uczest- niczy w organizacji zawodów | Uczeń potrafi przygo- tować odpowiednie mapki | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzy- małość fizyczną | Uczeń wie, jak przy- gotować swój organizm do biegu na orientację | IX, IV, V | 1 |
| 18. | Organizujemy mię- dzyklasowe zawody w biegu na orientację | Uczeń aktywnie uczest- niczy w organizacji zawodów | Uczeń pokonuje trasę biegu | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzy- małość fizyczną | Uczeń wie, co to jest wytrzymałość | IX, IV, V | 1 |
| 19. | Doskonalimy skok wzwyż sposobem natu- ralnym, techniką „flop” | Uczeń starannie wyko- nuje kolejne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techni- ką „flop” | Uczeń kształtuje skocz- ność | Uczeń wie, co to jest skoczność | IX, V | 1 |
| 20. | Doskonalimy rozbieg do skoku wzwyż spo- sobem naturalnym, techniką „flop” | Uczeń starannie wyko- nuje kolejne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techni- ką „flop” | Uczeń kształtuje skocz- ność | Uczeń wie, jak wykonać rozbieg | IX, V | 1 |
| 21. | Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m, do- skonalimy technikę biegu | Uczeń wykonuje ćwi- czenie z maksy-malną szybkością | Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C | Uczeń kształtuje szyb- kość | Uczeń zna komendy startowe | IX, V | 1 |
| 22. | Kształtujemy szybkość w biegu na 100 m, doskonalimy technikę biegu | Uczeń wykonuje ćwi- czenie z maksymalną szybkością | Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C | Uczeń kształtuje szyb- kość | Uczeń zna komendy startowe | IX, V | 1 |

204

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 23. | Kształtujemy wytrzy- małość w biegu na 600 m | Uczeń pokonuje dy- stans biegu długiego | Uczeń potrafi roz- począć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego | Uczeń kształtuje wy- trzymałość i wydolność fizyczną | Uczeń zna dystanse biegów długich | IX, X, IV, V | 1 |
| 24. | Kształtujemy wytrzy- małość w biegu na 1000 m | Uczeń jest zmoty- wowany do wysiłku fizycznego | Uczeń potrafi roz- począć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego | Uczeń kształtuje wy- trzymałość i wydolność fizyczną | Uczeń zna dystanse biegów długich | IX, X, IV, V | 1 |
| 25. | Kształtujemy wytrzy- małość w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m | Uczeń współpracuje w zespole | Uczeń potrafi przeka- zać pałeczkę sztafe- tową | Uczeń kształtuje wy- trzymałość i wydolność fizyczną | Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe | IX, X, IV, V | 1 |
| 26. | Doskonalimy techni- kę rzutu oszczepem z marszu | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miej- sca | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę rzutu | IX, X, IV, V | 1 |
| 27. | Doskonalimy techni- kę rzutu oszczepem z biegu | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatle- tyce | IX, X, IV, V | 1 |
| 28. | Doskonalimy rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg) | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z usta- wienia przodem do kierunku rzutu | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatle- tyce | IX, X, IV, V | 1 |
| 29. | Doskonalimy rzut piłką lekarską tyłem do kie- runku rzutu (3 kg) | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z usta- wienia tyłem do kie- runku rzutu | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów | IX, X, IV, V | 1 |

205

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 30. | Poznajemy technikę szkolną pchnięcia kulą | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń pcha kulą z miej- sca | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę szkolną pchnięcia kulą | IX, X, IV, V | 1 |
| 31. | Doskonalimy technikę szkolną pchnięcia kulą | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń pcha kulą z miej- sca | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna zasady pomiaru odległości pchnięcia | IX, X, IV, V | 1 |
| 32. | Doskonalimy odbicie z belki do skoku w dal | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń potrafi po roz- biegu odbić się z jednej nogi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość | Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki | IX, X, IV, V | 1 |
| 33. | Skaczemy w dal z peł- nego rozbiegu | Uczeń ma odpowiedni strój do zajęć | Uczeń potrafi po krót- kim rozbiegu odbić się z jednej nogi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość | Uczeń wie, co składa się na wynik skoku w dal | IX, X, IV, V | 1 |
| 34. | Doskonalimy skok wzwyż sposobem natu- ralnym, techniką „flop” | Uczeń zachowuje zasa- dy bezpieczeństwa | Uczeń potrafi odbić się z jednej nogi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność | Uczeń wie, o ile podno- si się poprzeczkę | IX, X, IV, V | 1 |
| 35. | Uczymy się wymyku na niskim drążku | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą na- uczyciela | Uczeń kształtuje siłę | Uczeń zna technikę wymyku | X | 1 |
| 36. | Doskonalimy wymyk na niskim drążku | Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia | Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą na- uczyciela | Uczeń kształtuje siłę | Uczeń wie, jakie ćwi- czenia wykonuje się na drążku | X | 1 |
| 37. | Stajemy na rękach przy drabinkach | Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycz- nym | Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego | Uczeń kształtuje siłę i zwinność | Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne | X | 1 |
| 38. | Doskonalimy stanie na rękach przy drabinkach | Uczeń zachowuje kolej- ność ćwiczeń w zastę- pie gimnastycznym | Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego | Uczeń kształtuje siłę i zwinność | Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespo- łach | X | 1 |

206

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 39. | Poznajemy przerzut bokiem | Uczeń chętnie wyko- nuje ćwiczenia gimna- styczne | Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z po- mocą nauczyciela | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna technikę przerzutu bokiem | XI, XII | 1 |
| 40. | Doskonalimy przerzut bokiem | Uczeń asekuruje współćwiczących | Uczeń potrafi wyko- nać przerzut bokiem z miejsca | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem | XI, XII | 1 |
| 41. | Poznajemy „piramidy” dwójkowe | Uczeń chętnie uczy się nowych ćwiczeń gim- nastycznych | Uczeń potrafi wykonać  „piramidę” dwójkową ze współćwiczącym | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej | XI, XII | 1 |
| 42. | Poznajemy „piramidy” trójkowe | Uczeń dba o estetykę ruchu | Uczeń potrafi wykonać  „piramidę” trójkową ze współćwiczącymi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej | XI, XII | 1 |
| 43. | Poznajemy skok kucz- ny przez skrzynię | Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową | Uczeń zna rodzaje sko- ków przez skrzynię | XI, XII | 1 |
| 44. | Doskonalimy skok roz- kroczny przez kozła | Uczeń asekuruje współćwiczących | Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową | Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycz- nych | XI, XII | 1 |
| 45. | Doskonalimy formy łączone przewrotu w przód i w tył | Uczeń aktywnie ćwiczy | Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty  w przód i w tył | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową | Uczeń zna konkuren- cje gimnastyczne dla dziewcząt | XI, XII | 1 |
| 46. | Doskonalimy skok kuczny przez skrzynię | Uczeń pomaga współ- ćwiczącym | Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową | Uczeń zna pozycję końcową po skoku | XI, XII | 1 |

207

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 47. | Wykonujemy według własnej inwencji ćwi- czenia równoważne na ławeczce | Uczeń kontroluje  i ocenia współćwiczą- cych | Uczeń wykonuje przej- ścia równoważne po ławeczce, stania rów- noważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zesko- ki z ławeczki | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wymienia przy- rządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważ- nych | XI, XII | 1 |
| 48. | Doskonalimy ćwiczenia równoważne na ła- weczce według własnej inwencji | Uczeń estetycznie i har- monijnie ćwiczy | Uczeń łączy przejścia równoważne po ła- weczce, stania równo- ważne, przysiady rów- noważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to jest równowaga | XI, XII | 1 |
| 49. | Doskonalimy układ ćwiczeń równoważ- nych na ławeczce we- dług własnej inwencji | Uczeń estetycznie i har- monijnie ćwiczy | Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równo- ważnych na ławeczce | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to znaczy  „wytrzymać” dany ele- ment gimnastyczny | XI, XII | 1 |
| 50. | Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważ- nych na ławeczce | Uczeń zgadza się  z decyzją komisji sę- dziowskiej | Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równo- ważnych na ławeczce | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna zasady roz- grywania zawodów gimnastycznych | XI, XII | 1 |

208

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 51. | Uczymy się układu ćwi- czeń gimnastycznych | Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycz- nych | Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składają- cy się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót  w przód, przewrót  w tył, klęk podparty, le- żenie przerzutne, pod- pór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimna- styczne | XI, XII | 1 |
| 52. | Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycz- nych | Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycz- nych | Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składają- cy się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót  w przód, przewrót  w tył, klęk podparty, le- żenie przerzutne, pod- pór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia | XI, XII | 1 |

209

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 53. | Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycz- nych według własnej inwencji | Uczeń chętnie wpro- wadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia | Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składają- cy się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót  w przód, przewrót  w tył, klęk podparty, le- żenie przerzutne, pod- pór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to jest wartość techniczna w ocenie ćwiczenia | XI, XII | 1 |
| 54. | Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych | Uczeń chętnie bierze udział w zawodach | Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak sędziuje się zawody gimna- styczne | XI, XII | 1 |
| 55. | Poznajemy krok walca wiedeńskiego | Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca | Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok wal- ca wiedeńskiego | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc wiedeński | IX–VI | 1 |
| 56. | Tańczymy walca wie- deńskiego w parach | Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca | Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok wal- ca wiedeńskiego | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń zna zasady za- chowania się podczas tańca | IX–VI | 1 |
| 57. | Doskonalimy grę w te- nisa stołowego | Uczeń dokładnie wyko- nuje ćwiczenia | Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem  i bekhendem | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń wie, jak wyko- nuje się serw w tenisie stołowym | IX–VI | 1 |
| 58. | Doskonalimy grę w „Kwadranta” | Uczeń właściwie in- terpretuje polecenia nauczyciela | Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry | Uczeń kształtuje orien- tację przestrzenną, siłę | Uczeń zna zasady kwa- dranta | IX–VI | 1 |
| 59. | Doskonalimy grę  „W cztery ognie” | Uczeń współpracuje w drużynie | Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz | Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację | Uczeń zna przepisy gry | V | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 60. | Doskonalimy grę w badmintona | Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe | Uczeń potrafi odbijać lotkę | Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację | Uczeń zna przepisy gry | V | 1 |
| 61. | Doskonalimy prowa- dzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń stosuje zasadę  *fair play* | Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna wymiary boiska do piłki nożnej | IX, IV | 1 |
| 62. | Doskonalimy przyjęcie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia | Uczeń umie przyjmo- wać piłkę prawą i lewą nogą | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jak wpro- wadza się piłkę do gry zza linii bocznej | IX, IV | 1 |
| 63. | Doskonalimy uderzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń pomaga współ- ćwiczącym | Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jakie zagra- nia w piłce nożnej są niedozwolone | IX, IV | 1 |
| 64. | Doskonalimy gry ru- chowe z elementami piłki nożnej | Uczeń stosuje zasadę  *fair play* | Uczeń przyjmuje, ude- rza, podaje i prowadzi piłkę | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń gra zgodnie z zasadami | IX, IV | 1 |
| 65. | Doskonalimy przyjęcia piłki prostym podbi- ciem i wewnętrzną częścią stopy | Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej | Uczeń potrafi przyjąć piłkę prostym pod- biciem i wewnętrzną częścią stopy | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrz- ną częścią stopy | IX, IV | 1 |
| 66. | Doskonalimy prowa- dzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrz- ną częścią stopy | Uczeń współpracuje w parze ćwiczących | Uczeń potrafi prowa- dzić piłkę prostym pod- biciem i wewnętrzną częścią stopy | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni | IX, IV | 1 |
| 67. | Wykonujemy zwód pojedynczy przodem | Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących | Uczeń potrafi wykonać zwód z piłką i bez piłki | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna rodzaje zwodów | IX, IV | 1 |

210

211

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 68. | Poznajemy grę w obro- nie strefowej | Uczeń aktywnie broni | Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna rodzaje obrony | IX, IV | 1 |
| 69. | Uczymy się ataku szyb- kiego | Uczeń jest kulturalny na zajęciach | Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna rodzaje ataku | IX, IV | 1 |
| 70. | Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbi- ciem w trójkach | Uczeń kulturalnie od- nosi się do współćwi- czących | Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbi- ciem | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut wolny | IX, IV | 1 |
| 71. | Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbi- ciem i wykonujemy rzuty karne | Uczeń przyznaje się do błędu | Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę pro- stym podbiciem | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym | IX, IV | 1 |
| 72. | Organizujemy klasowy turniej piłki nożnej | Uczeń stosuje zasadę fair play | Uczeń przyjmuje, pro- wadzi, podaje, uderza piłkę | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna i stosuje przepisy gry | IX, IV | 1 |
| 73. | Uczymy się kozłować piłkę w koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń pomaga  w organizacji zabaw | Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna wymiary boiska do koszykówki | X, XI | 1 |
| 74. | Uczymy się chwy- tać i podawać piłkę  w koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń pomaga  w organizacji zabaw | Uczeń potrafi chwytać i podawać piłkę obu- rącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki | X, XI | 1 |

212

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 75. | Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń słucha poleceń nauczyciela | Uczeń potrafi rzucać piłką do kosza | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę rzutu do kosza | X, XI | 1 |
| 76. | Doskonalimy kozłowa- nie piłki poprzez zaba- wy i gry ruchowe | Uczeń pomaga  w organizacji zabaw | Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, co to są linie boczne boiska | X, XI | 1 |
| 77. | Doskonalimy chwyty  i podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń wykonuje pole- cenia nauczyciela | Uczeń potrafi chwytać i podawać piłkę obu- rącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, co to jest błąd 24 s | X, XI | 1 |
| 78. | Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń słucha współ- ćwiczących | Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do kosza | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych | X, XI | 1 |
| 79. | Poznajemy grę w obro- nie strefowej | Uczeń aktywnie broni | Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce | X, XI | 1 |
| 80. | Uczymy się ataku szyb- kiego w koszykówce | Uczeń wykonuje ćwi- czenie tylko na polece- nie nauczyciela | Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, na czym polega atak szybki w koszykówce | X, XI | 1 |
| 81. | Doskonalimy chwyt  i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersio- wej kozłem | Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce | Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej  w biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, co to jest błąd kroków | X, XI | 1 |

213

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 82. | Doskonalimy rzut z bie- gu (dwutaktu) | Uczeń dostrzega swoje błędy | Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty | X, XI | 1 |
| 83. | Doskonalimy dwutakt po podaniu od współ- ćwiczącego | Uczeń poprawia swoje błędy | Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwu- taktu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwój- nego kozłowania | X, XI | 1 |
| 84. | Uczymy się zwodu pojedynczego tyłem do kosza | Uczeń dąży do staran- nego wykonywania ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna przepis 5 s | X, XI | 1 |
| 85. | Doskonalimy dwutakt po kozłowaniu i poda- niu od współćwiczą- cego | Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia | Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jak sędzia zalicza zdobyte punkty | X, XI | 1 |
| 86. | Doskonalimy dwutakt po zwodzie pojedyn- czym tyłem | Uczeń współpracuje w drużynie | Uczeń wykonuje dwu- takt po zwodzie poje- dynczym | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna przepis  „błąd połowy” | X, XI | 1 |
| 87. | Doskonalimy kozło- wanie piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń pomaga  w organizacji zabaw | Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna wymiary boiska do piłki ręcznej | I, II | 1 |
| 88. | Doskonalimy chwyty i podania piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń pomaga  w organizacji zabaw | Uczeń potrafi chwytać piłkę oburącz i poda- wać jednorącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki | I, II | 1 |

214

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 89. | Doskonalimy rzuty na bramkę poprzez gry  i zabawy ruchowe | Uczeń ma zawsze strój sportowy | Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca  i w biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę rzutu | I, II | 1 |
| 90. | Poznajemy atak szybki w piłce ręcznej | Uczeń współpracuje ze współćwiczącymi | Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca na bramkę | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna wymiary pola bramkowego | I, II | 1 |
| 91. | Doskonalimy atak szybki w piłce ręcznej | Uczeń współpracuje ze współćwiczącymi | Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna rodzaje ataku | I, II | 1 |
| 92. | Uczymy się rzutu na bramkę po przeskoku | Uczeń współpracuje w drużynie | Uczeń rzuca na bramkę po przeskoku | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę rzutu | I, II | 1 |
| 93. | Poznajemy rzut na bramkę z wyskoku | Uczeń pomaga nauczy- cielowi w rozstawianiu sprzętu | Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę rzutu | I, II | 1 |
| 94. | Doskonalimy kozło- wanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku  poruszania się | Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem | Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę kozłowania | I, II | 1 |
| 95. | Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem | Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej | Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i poda- nie jednorącz półgórne kozłem | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę chwytów i podań | I, II | 1 |

215

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 96. | Doskonalimy rzut na bramkę po przeskoku | Uczeń zachowuje bez- pieczeństwo | Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę po przeskoku | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna technikę rzutu | I, II | 1 |
| 97. | Uczymy się obrony strefowej | Uczeń poprawia swoje błędy | Uczeń umie grać  w obronie strefowej | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna rodzaje obrony | I, II | 1 |
| 98. | Doskonalimy grę  w obronie strefowej | Uczeń kontroluje swoje zachowanie | Uczeń umie grać  w obronie strefowej | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń zna ustawienia w obronie strefowej | I, II | 1 |
| 99. | Doskonalimy grę szkol- ną w piłkę ręczną | Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku | Uczeń kozłuje, chwyta, podaje i rzuca na bram- kę piłką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny | I, II | 1 |
| 100. | Doskonalimy grę właś- ciwą w piłkę ręczną | Uczeń realizuje dokład- nie polecenia nauczy- ciela | Uczeń potrafi ustawić się na boisku | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut od bramki | I, II | 1 |
| 101. | Doskonalimy poru- szanie się po boisku w piłce siatkowej | Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowy- mi drużyny szkolnej | Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna wysokość siatki w piłce siatkowej | II, III | 1 |
| 102. | Doskonalimy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe | Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej | Uczeń przyjmuje posta- wy siatkarskie | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska | II, III | 1 |
| 103. | Doskonalimy odbicia piłki poprzez gry i za- bawy ruchowe | Uczeń kulturalnie kibi- cuje swojej drużynie | Uczeń wykonuje odbi- cia sposobem oburącz górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna polskich siatkarzy | II, III | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 104. | Uczymy się ataku przez  „zbicie” piłki | Uczeń chętnie współ- pracuje z drużyną | Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zbicie” | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna technikę ataku | II, III | 1 |
| 105. | Uczymy się bloku po- dwójnego, potrójnego | Uczeń potrafi pogratu- lować wyniku drużynie przeciwnej | Uczeń umie wykonać blok podwójny, po- trójny | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna rodzaje blo- ków w piłce siatkowej | II, III | 1 |
| 106. | Doskonalimy atak przez „zbicie” piłki | Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną | Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zbicie” | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna technikę ataku | II, III | 1 |
| 107. | Doskonalimy blok podwójny, potrójny | Uczeń dokładnie wyko- nuje ćwiczenia | Uczeń umie wykonać blok podwójny, po- trójny | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna zasady gry przy siatce | II, III | 1 |
| 108. | Doskonalimy przyjęcia piłki do odbicia sposo- bem oburącz dolnym  i górnym | Uczeń jest aktywny na zajęciach | Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposo- bem oburącz dolnym  i górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym | II, III | 1 |
| 109. | Odbijamy piłkę sposo- bem oburącz dolnym  i górnym w parach | Uczeń poprawia swoje błędy | Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem obu- rącz dolnym i górnym w parach | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak rozgry- wane są zawody syste- mem pucharowym | II, III | 1 |
| 110. | Odbijamy piłkę sposo- bem oburącz dolnym  i górnym w trójkach | Uczeń chętnie ćwiczy w trójce | Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem obu- rącz dolnym i górnym w trójkach | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak ustawić się na boisku | II, III | 1 |
| 111. | Doskonalimy odbicia piłki sposobem obu- rącz górnym i dolnym w parach ze zmianą miejsca | Uczeń pomaga współ- ćwiczącemu | Uczeń potrafi odbić pił- kę sposobem oburącz górnym i dolnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę | II, III | 1 |

216

217

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 112. | Doskonalimy zagryw- kę sposobem dolnym | Uczeń dba o higienę osobistą | Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna zasady wy- konania zagrywki | II, III | 1 |
| 113. | Poznajemy zagrywkę sposobem tenisowym | Uczeń eliminuje włas- ne błędy | Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, z którego miejsca wykonujemy zagrywkę | II, III | 1 |
| 114. | Doskonalimy zagrywkę sposobem tenisowym | Uczeń koryguje własne błędy | Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna przepisy związane z zagrywką | II, III | 1 |
| 115. | Doskonalimy grę  w „Ringo” na dwa kółka | Uczeń aktywnie uczest- niczy w życiu rekre- acyjno-sportowym szkoły | Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo | VI | 1 |
| 116. | Doskonalimy grę w „Ringo” | Uczeń chętnie poznaje nowe gry rekreacyjne | Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo | VI | 1 |
| 117. | Doskonalimy grę w te- nisa stołowego | Uczeń chętnie gra w te- nisa stołowego | Uczeń doskonali ude- rzenie piłeczki forhen- dem i bekhendem | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość | Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego | VI | 1 |
| 118. | Doskonalimy grę w badmintona | Uczeń chętnie gra w badmintona | Uczeń doskonali ude- rzenie lotki forhendem i bekhendem | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość | Uczeń zna podstawowe przepisy gry w bad- mintona | VI | 1 |
| **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.** | | | | | | | |
| 119. | Poznajemy przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego | Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną | Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń zna przyczyny wypadków na lekcjach wychowania fizycznego | IX | 1 |
| 120. | Utrwalamy zasady bez- piecznego korzystania ze sprzętu sportowego | Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy | Uczeń potrafi odpo- wiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową i siłę | Uczeń wie, jaka jest różnica między przy- borem a urządzeniem sportowym | IX | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 121. | Poznajemy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego | Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpie- czeństw związanych  z aktywnością fizyczną | Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia | ---------------------- | Uczeń wie, jak bez- piecznie ćwiczyć | VI | 1 |
| 122. | Utrwalamy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego | Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpie- czeństw związanych  z aktywnością fizyczną | Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia | ---------------------- | Uczeń wie, jak bez- piecznie ćwiczyć | IX | 1 |
| **IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.** | | | | | | | |
| 123. | Poznajemy pozytywne czynniki zdrowia | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń potrafi wymienić pozytywne czynniki zdrowia | ---------------------- | Uczeń zna pozytywne czynniki zdrowia | I | 1 |
| 124. | Poznajemy negatywne czynniki zdrowia | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń potrafi wymienić negatywne czynniki zdrowia | ---------------------- | Uczeń zna negatywne czynniki zdrowia | I | 1 |
| 125. | Poznajemy negatywny wpływ substancji ste- rydowych na zdrowie człowieka | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń umie wymienić substancje sterydowe | --------------------- | Uczeń zna działanie substancji sterydowych | II | 1 |
| 126. | Poznajemy negatywne skutki stresu | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń potrafi wymienić czynniki, które prowa- dzą do stresu | ---------------------- | Uczeń wie, co to jest stres | II | 1 |
| 127. | Poznajemy zagrożenia wynikające z używania substancji psychoak- tywnych | Uczeń jest przygotowa- ny do zajęć z edukacji zdrowotnej | Uczeń umie wymienić substancje psychoak- tywne | -------------------- | Uczeń wie, co to są sub- stancje psychoaktywne | III | 1 |
| 128. | Doskonalimy ćwiczenia korygujące postawę ciała | Uczeń chętnie wykonu- je określone ćwiczenia korekcyjne | Uczeń potrafi wykonać określone ćwiczenia korekcyjne | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową, siłę, równowagę | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia korekcyjne | III | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 129. | Poznajemy przyczyny anoreksji | Uczeń jest przygotowa- ny do zajęć z edukacji zdrowotnej | Uczeń potrafi wymienić przyczyny anoreksji | ---------------------- | Uczeń wie, co to jest anoreksja | IX | 1 |
| 130. | Poznajemy zasady zapobiegania otyłości | Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością | Uczeń umie właściwie się odżywiać | ---------------------- | Uczeń zna sposoby przeciwdziałania oty- łości | IX | 1 |

219