* + - 1. **Klasa VI 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 sprawno- ści fizycznej | IX–X, V, VI | 1 |
| 2. | Kształtujemy 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 gibkość | Uczeń interpretuje swoje wyniki testu | IX–X, V, VI | 1 |

166

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 3. | Ćwiczymy mięśnie posturalne | Uczeń chętnie wykonu- je określone zestawy ćwiczeń | Uczeń potrafi wyko- nać ćwiczenie zgodnie z opisem | Uczeń kształtuje gibkość i siłę | Uczeń wie, co to są mięśnie posturalne | IX, V | 1 |
| 4. | Kształtujemy koordyna- cję ruchową | Uczeń chętnie wyko- nuje ćwiczenia koordy- nacyjne | Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń koordy- nacyjnych | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń wie, co to jest koordynacja ruchowa | 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 wydol- ność fizyczną | Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku | IX, V | 1 |
| **II. Aktywność fizyczna: 112 godz.** | | | | | | | |
| 7. | Poznajemy nowe zaba- wy ruchowe w terenie | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zabawach ru- chowych w terenie | Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymal- ne 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 rekreacyjne 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 wy- dolność i wytrzymałość 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 za- bawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jakie zna- czenie ma aktywność fizyczna w terenie | IX–X, IV–V | 1 |

167

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 11. | Hartujemy organizm w czasie marszu tere- nowego zimą | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach har- tujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecz- nie poruszać się w tere- nie zimą | Uczeń hartuje organizm | 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 | Uczeń zna konkuren- cje sportowe upra- wiane zimą | XII–II | 1 |
| 13. | Poznajemy nowe zaba- wy ruchowe na śniegu | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń potrafi „lepić bał- wana”, „budować igloo” | Uczeń kształtuje siłę i wydolność | Uczeń zna konkuren- cje sportowe upra- wiane zimą | XII–II | 1 |
| 14. | Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać proste czynności rucho- we w zabawach | Uczeń kształtuje siłę i wydolność | Uczeń wie, gdzie moż- na jeździć na sankach w najbliższej okolicy | XII–II | 1 |
| 15. | Doskonalimy zasady biegu na orientację | Uczeń współpracuje w grupie | Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość 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 przygoto- wać odpowiednie mapki | Uczeń kształtuje wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jak przygotować 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 wy- dolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, co to jest wytrzymałość | IX, IV, V | 1 |
| 19. | Poznajemy starty  z różnych pozycji wyj- ściowych | Uczeń starannie wyko- nuje kolejne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać start z określonej pozycji wyjściowej | Uczeń kształtuje szyb- kość | Uczeń wie, co to jest szybkość | IX, V | 1 |

168

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 20. | Doskonalimy start niski | Uczeń starannie wyko- nuje kolejne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać start wysoki | Uczeń kształtuje szyb- kość | Uczeń zna komendy startowe | IX, V | 1 |
| 21. | Kształtujemy szybkość w biegu na 50 m, do- skonalimy technikę biegu | Uczeń wykonuje ćwi- czenie z maksymalną szybkością | Uczeń potrafi wykonać skiping A | Uczeń kształtuje szyb- kość | Uczeń zna komendy startowe | IX, V | 1 |
| 22. | Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m, do- skonalimy technikę biegu | Uczeń wykonuje ćwi- czenie z maksymalną szybkością | Uczeń potrafi wykonać skiping C | Uczeń kształtuje szyb- kość | Uczeń zna komendy startowe | IX, V | 1 |
| 23. | Kształtujemy wytrzy- małość w biegu na 600 m | Uczeń pokonuje dy- stans biegu długiego | Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozło- żyć 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 800 m | Uczeń jest zmotywowa- ny do wysiłku fizycz- nego | Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozło- żyć 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 600–800 m | Uczeń współpracuje w zespole | Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową | Uczeń kształtuje wy- trzymałość i wydolność fizyczną | Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe | IX, X, IV, V | 1 |
| 26. | Poznajemy zabawę  „Super balon” | Uczeń współpracuje w zespole | Uczeń potrafi chronić swój balon przed znisz- czeniem | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość, szybkość | Uczeń zna reguły zabawy | IX, X, IV, V | 1 |

169

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 27. | Doskonalimy technikę naturalną rzutu piłecz- ką palantową | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i w biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna konkuren- cje rzutowe w lekko- atletyce | IX, X, IV, V | 1 |
| 28. | Doskonalimy rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (2 kg) | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń wykonuje rzut pił- ką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoat- letyce | IX, X, IV, V | 1 |
| 29. | Doskonalimy rzut piłką lekarską tyłem do kie- runku rzutu (2 kg) | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń wykonuje rzut pił- ką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów | IX, X, IV, V | 1 |
| 30. | Organizujemy klasowy wielobój rzutowy | Uczeń pomaga zorgani- zować klasowe zawody lekkoatletyczne | Uczeń rzuca piłką pa- lantową, piłką lekarską  – przodem i tyłem do  kierunku rzutu | Uczeń kształtuje szyb- kość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń wie, co to jest wielobój lekkoatle- tyczny | IX, X, IV, V | 1 |
| 31. | Doskonalimy skok  w dal sposobem natu- ralnym | Uczeń pomaga nauczycielowi w pro- wadzeniu lekcji | Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szyb- kość | Uczeń zna konkuren- cje skocznościowe  w lekkoatletyce | IX, X, IV, V | 1 |
| 32. | Doskonalimy rozbieg do skoku w dal | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń potrafi po rozbie- gu odbić się z jednej nogi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szyb- kość | Uczeń wie, jak odmie- rzyć rozbieg | IX, X, IV, V | 1 |
| 33. | Skaczemy w dal z krót- kiego rozbiegu | Uczeń ma odpowiedni strój do zajęć | Uczeń potrafi po krót- kim rozbiegu odbić się z jednej nogi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szyb- kość | Uczeń wie, co to jest odbicie z tzw. „strefy” | IX, X, IV, V | 1 |
| 34. | Skaczemy w dal z peł- nego rozbiegu | Uczeń wykonuje próbę na maksimum swoich możliwości | Uczeń przyjmuje odpo- wiednią pozycję po odbi- ciu i ląduje na dwie nogi | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szyb- kość | Uczeń wie, jak zmie- rzyć długość skoku | IX, X, IV, V | 1 |

170

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 35. | Doskonalimy zabawy ruchowe z wykorzysta- niem ławeczek gimna- stycznych | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach | Uczeń umie wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szyb- kość | Uczeń zna reguły zabaw | X | 1 |
| 36. | Doskonalimy różne sposoby przeskoków przez skakankę | Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skoki przez skakankę jednonóż i obunóż | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szyb- kość | Uczeń wie, co to jest skoczność | X | 1 |
| 37. | Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną na torze przeszkód | Uczeń pomaga przy ułożeniu toru | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościo- we na kolejnych stacjach | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, wy- trzymałość | Uczeń wie, co to jest siła | X | 1 |
| 38. | Rozwijamy ogólną sprawność fizyczną na obwodzie stacyjnym | Uczeń pomaga przy ułożeniu obwodu sta- cyjnego | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościo- we na kolejnych stacjach | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szyb- kość | Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny | X | 1 |
| 39. | Poznajemy podpory postawne i zwieszone, przodem i tyłem | Uczeń chętnie wyko- nuje ćwiczenia gimna- styczne | Uczeń potrafi wykonać różne formy podporów postawnych i zwieszo- nych | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna rodzaje podporów gimna- stycznych | XI, XII | 1 |
| 40. | Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu pod- partego do rozkroku | Uczeń chętnie wyko- nuje ćwiczenia gimna- styczne | Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przy- siadu podpartego do rozkroku | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna ćwiczenia kształtujące ramion | XI, XII | 1 |
| 41. | Doskonalimy przewrót w tył z przysiadu pod- partego do przysiadu podpartego | Uczeń bez obaw wyko- nuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysia- du podpartego do przy- siadu podpartego | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg | XI, XII | 1 |

171

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 42. | Doskonalimy przewrót w przód z półprzysiadu, z pozycji stojąc | Uczeń asekuruje współćwiczących | Uczeń potrafi wyko- nać przewrót w przód  z półprzysiadu, z pozycji stojąc | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia | XI, XII | 1 |
| 43. | Wykonujemy formę łączoną przewrotu w przód i w tył | Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty  w przód i w tył | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową | Uczeń zna zasady łączenia ćwiczeń gimnastycznych | 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 gimna- stycznych | 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 podpór łukiem leżąc tyłem  „mostka” | Uczeń pomaga współ- ćwiczącym | Uczeń potrafi wykonać podpór łukiem leżąc tyłem z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową | Uczeń zna podział ćwiczeń zwinnościo- wo-akrobatycznych | XI, XII | 1 |
| 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, zeskoki z ławeczki | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wymienia przyrządy gimna- styczne do ćwiczeń równoważnych | XI, XII | 1 |
| 48. | Doskonalimy ćwiczenia równoważne na ła- weczce według własnej inwencji | Uczeń estetycznie i har- monijnie ćwiczy | Uczeń łączy przejścia równoważne po ławecz- ce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obro- ty, zeskoki z ławeczki | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to jest równowaga | XI, XII | 1 |

172

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 49. | Doskonalimy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce według 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 element gimna- styczny | XI, XII | 1 |
| 50. | Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce | Uczeń zgadza się  z decyzją komisji sę- dziowskiej | Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równo- ważnych na ławeczce | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to znaczy „zaznaczyć” dany element gimna- styczny | XI, XII | 1 |
| 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, leżenie przerzutne, podpór łu- kiem leżąc tyłem | 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, leżenie przerzutne, podpór łu- kiem leżąc tyłem | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia | XI, XII | 1 |

173

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, leżenie przerzutne, podpór łu-  kiem leżąc tyłem | 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 sędziu- je się zawody gimna- styczne | XI, XII | 1 |
| 55. | Poznajemy kroki walca angielskiego | Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca | Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc angielski | IX–VI | 1 |
| 56. | Tańczymy walca angiel- skiego w parach | Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca | Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń zna zasady zachowania się pod- czas 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 teni- sie 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 kwadranta | 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 |

174

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki nożnej | IX, IV | 1 |
| 62. | Doskonalimy przyjęcie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia | Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | 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, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jakie za- grania w piłce nożnej są niedozwolone | IX, IV | 1 |
| 64. | Doskonalimy gry ru- chowe z elementami minipiłki nożnej | Uczeń stosuje zasadę  *fair play* | Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | 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 podbiciem i wewnętrzną częścią stopy | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna techni- kę przyjęcia piłki prostym podbiciem  i wewnętrzną częścią stopy | IX, IV | 1 |
| 66. | Doskonalimy prowa- dzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrz- ną częścią stopy | Uczeń współpracuje w parze ćwiczących | Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni | IX, IV | 1 |
| 67. | Doskonalimy uderze- nie piłki prostym pod- biciem na bramkę | Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących | Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak sędzia wskazuje rzut karny | IX, IV | 1 |

175

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 68. | Doskonalimy uderzenie piłki wewnętrzną częś- cią stopy na bramkę | Uczeń ćwiczy indywi- dualnie | Uczeń potrafi uderzyć piłkę wewnętrzną częś- cią stopy | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak bramkarz wprowadza do gry piłkę, która nie opuściła boiska | IX, IV | 1 |
| 69. | Doskonalimy prowa- dzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się | Uczeń jest kulturalny na zajęciach | Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gry w polu karnym | 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 podbiciem | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | 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 prostym podbiciem | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzu- cie wolnym | IX, IV | 1 |
| 72. | Organizujemy klasowy turniej minipiłki nożnej | Uczeń stosuje zasadę  *fair play* | Uczeń przyjmuje, prowa- dzi, podaje, uderza piłkę | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna i stosuje przepisy gry | IX, IV | 1 |
| 73. | Uczymy się kozłować piłkę w minikoszyków- ce poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń pomaga  w organizacji zabaw | Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary boiska do minikoszy- kówki | X, XI | 1 |
| 74. | Uczymy się chwytać  i podawać piłkę w mi- nikoszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń pomaga  w organizacji zabaw | Uczeń potrafi chwytać  i podawać piłkę oburącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki | X, XI | 1 |
| 75. | Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zaba- wy i gry ruchowe | Uczeń słucha poleceń nauczyciela | Uczeń potrafi rzucać piłką do niskiego kosza | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę rzutu do kosza | X, XI | 1 |

176

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 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, si- łę, koordynację ruchową | 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 oburącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, co to są linie końcowe boiska | X, XI | 1 |
| 78. | Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe | Uczeń słucha współ- ćwiczących | Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do niskie- go kosza | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych | X, XI | 1 |
| 79. | Doskonalimy kozłowa- nie piłki prawą i lewą ręką | Uczeń szanuje sprzęt sportowy | Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę kozłowania piłki | X, XI | 1 |
| 80. | Doskonalimy kozłowa- nie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się | Uczeń wykonuje ćwi- czenie tylko na polece- nie nauczyciela | Uczeń kozłuje piłkę pra- wą i lewą ręką po prze- kątnych | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania | X, XI | 1 |
| 81. | Doskonalimy chwyt  i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej | Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce | Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, co to jest błąd kroków | X, XI | 1 |
| 82. | Doskonalimy rzut z bie- gu (dwutaktu) | Uczeń dostrzega swoje błędy | Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz | Uczeń kształtuje szy- bkość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut oso- bisty | 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, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd po- dwójnego kozłowania | X, XI | 1 |
| 84. | Doskonalimy kozłowa- nie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się | Uczeń dąży do staran- nego wykonywania ćwiczeń | Uczeń kozłuje piłkę pra- wą i lewą ręką po prze- kątnych | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd kro- ków | X, XI | 1 |

177

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 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, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak sę- dzia zalicza zdobyte punkty | X, XI | 1 |
| 86. | Doskonalimy grę „Do pięciu podań” | Uczeń współpracuje w drużynie | Uczeń chwyta i podaje piłkę | Uczeń kształtuje szy- bkość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna zasady gry | 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, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki 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 podawać jednorącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki | I, II | 1 |
| 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, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę rzutu | I, II | 1 |
| 90. | Doskonalimy kozło- wanie piłki ze zmianą kierunku poruszania się poprzez zabawy  i gry ruchowe | Uczeń pomaga nauczy- cielowi | Uczeń kozłuje piłkę pra- wą i lewą ręką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary bramki do minipiłki ręcznej | I, II | 1 |
| 91. | Doskonalimy rzuty na bramkę z różnych po- zycji poprzez zabawy ruchowe | Uczeń zachowuje bez- pieczeństwo podczas rzutów | Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna rodzaje rzutów w minipiłce ręcznej | I, II | 1 |
| 92. | Doskonalimy grę „Do pięciu podań” | Uczeń współpracuje w drużynie | Uczeń chwyta piłkę obu- rącz i podaje jednorącz | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna zasady gry | I, II | 1 |

178

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 93. | Doskonalimy kozłowa- nie piłki ręcznej prawą i lewą ręką | Uczeń pomaga nauczy- cielowi w rozstawianiu sprzętu | Uczeń kozłuje piłkę pra- wą i lewą ręką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna błąd po- dwójnego kozłowania | 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 ko- złującą i kierunek poru- szania się | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | 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, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna technikę chwytów i podań | I, II | 1 |
| 96. | Uczymy się rzutu na bramkę z biegu | Uczeń zachowuje bez- pieczeństwo | Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jedno- rącz z biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna błąd kro- ków | I, II | 1 |
| 97. | Doskonalimy kozło- wanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku  poruszania się | Uczeń poprawia swoje błędy | Uczeń kozłuje piłkę pra- wą i lewą ręką, zmienia kierunek poruszania się | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń zna zasady wykonania podania z rogu boiska | I, II | 1 |
| 98. | Doskonalimy rzut na bramkę z biegu | Uczeń kontroluje swoje zachowanie | Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jedno- rącz z biegu | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, co to jest pole bramkowe | I, II | 1 |
| 99. | Doskonalimy grę szkol- ną w minipiłkę ręczną | Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku | Uczeń kozłuje, chwyta, podaje i rzuca na bramkę piłką | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny | I, II | 1 |
| 100. | Doskonalimy grę właściwą w minipiłkę ręczną | Uczeń realizuje dokład- nie polecenia nauczy- ciela | Uczeń potrafi ustawić się na boisku | Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, si- łę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut od bramki | I, II | 1 |

179

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 101. | Doskonalimy poru- szanie się po boisku w minipiłce siatkowej | Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowy- mi drużyny szkolnej | Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym spo- sobem | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna wysokość siatki do minipiłki 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 zaba- wy ruchowe | Uczeń kulturalnie kibi- cuje swojej drużynie | Uczeń wykonuje odbi- cia sposobem oburącz górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, co to jest minipiłka siatkowa | II, III | 1 |
| 104. | Doskonalimy grę ru- chową „Rzucanka siat- karska” | Uczeń chętnie współ- pracuje z drużyną | Uczeń chwyta i rzuca piłkę oburącz | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna reguły gry | II, III | 1 |
| 105. | Doskonalimy grę rucho- wą „Rzucanka siatkar- ska” na dwie piłki | Uczeń potrafi pogratu- lować wyniku drużynie przeciwnej | Uczeń chwyta i rzuca piłkę oburącz | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna reguły gry | II, III | 1 |
| 106. | Doskonalimy poru- szanie się po boisku poprzez gry i zabawy ruchowe | Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną | Uczeń potrafi wykonać krok odstawno-dostaw- ny | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna sposoby poruszania się | II, III | 1 |
| 107. | Doskonalimy postawy siatkarskie | Uczeń dokładnie wyko- nuje ćwiczenia | Uczeń przyjmuje posta- wy siatkarskie niskie  i wysokie | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń opisuje posta- wy siatkarskie | II, III | 1 |
| 108. | Doskonalimy przyjęcia piłki do odbicia sposo- bem oburącz górnym | Uczeń jest aktywny na zajęciach | Uczeń potrafi chwycić piłkę w tzw. „koszyczek” | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jaką przyj- mujemy postawę do odbicia piłki | II, III | 1 |
| 109. | Odbijamy piłkę sposo- bem oburącz górnym w parach | Uczeń poprawia swoje błędy | Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym w parach | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak nazy- wają się linie na boi- sku piłki siatkowej | II, III | 1 |

180

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 110. | Odbijamy piłkę sposo- bem oburącz górnym w trójkach | Uczeń chętnie ćwiczy w trójce | Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym w trójkach | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak usta- wić się na boisku | II, III | 1 |
| 111. | Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca | Uczeń pomaga współ- ćwiczącemu | Uczeń potrafi odbić pił- kę sposobem oburącz górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę | II, III | 1 |
| 112. | Doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym | Uczeń dba o higienę osobistą | Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna zasady wykonania zagrywki | II, III | 1 |
| 113. | Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca | Uczeń eliminuje własne błędy | Uczeń potrafi odbić pił- kę sposobem oburącz górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki | II, III | 1 |
| 114. | Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach | Uczeń koryguje własne błędy | Uczeń potrafi odbić pił- kę sposobem oburącz górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce | II, III | 1 |
| 115. | Poznajemy grę w „Rin- go” 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 podsta- wowe 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 podsta- wowe przepisy gry w ringo | VI | 1 |
| 117. | Doskonalimy grę w te- nisa stołowego | Uczeń chętnie gra w te- nisa stołowego | Uczeń doskonali uderze- nie piłeczki forhendem  i bekhendem | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość | Uczeń zna podsta- wowe 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 podsta- wowe przepisy gry w badmintona | VI | 1 |

181

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.** | | | | | | | |
| 119. | Stosujemy regulamin sali gimnastycznej i boi- ska sportowego | Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych | Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samo- ochrony podczas ćwiczeń | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową | Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej  i boiska sportowego | IX | 1 |
| 120. | Utrwalamy zasady bez- piecznego korzystania ze sprzętu sportowego | Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy | Uczeń potrafi odpowied- nio ustawić sprzęt spor- towy do lekcji | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową i siłę | Uczeń wie, jaka jest różnica między przy- borem a urządzeniem sportowym | IX | 1 |
| 121. | Utrwalamy zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w górach i nad wodą | Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpie- czeństw związanych  z aktywnością fizyczną w górach i nad wodą | Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wypoczywać w górach i nad wodą | ---------------------- | Uczeń wie, jak bez- piecznie wypoczywać w górach i nad wodą | VI | 1 |
| 122. | Utrwalamy zasady samoobrony | Uczeń unika sytuacji konfliktowych | Uczeń potrafi wykonać prosty unik | Uczeń kształtuje koor- dynację ruchową i siłę | Uczeń wie, jak za- chować się w czasie zagrożenia | IX | 1 |
| **IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.** | | | | | | | |
| 123. | Poznajemy pozytywne mierniki zdrowia | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń potrafi wymienić pozytywne mierniki zdrowia | ---------------------- | Uczeń zna pozytywne mierniki zdrowia | I | 1 |
| 124. | Poznajemy negatywne mierniki zdrowia | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń potrafi wymienić negatywne mierniki zdrowia | ---------------------- | Uczeń zna negatywne mierniki zdrowia | I | 1 |
| 125. | Utrwalamy zasady har- towania organizmu | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń umie wykonać proste czynności har- tujące | --------------------- | Uczeń zna zasady hartowania | II | 1 |
| 126. | Doskonalimy formy aktywności fizycznej, które służą hartowaniu | Uczeń aktywnie uczest- niczy w zajęciach edu- kacji zdrowotnej | Uczeń potrafi ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych porach roku | ---------------------- | Uczeń wie, kiedy aktywność fizyczna może służyć harto-  waniu | II | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu/ Tematy lekcji** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność fizyczna** | **Wiadomości** | **Termin realizacji** | **Liczba godzin** |
| 127. | Uczymy się dobierać strój sportowy w zależ- ności od pory roku | Uczeń jest przygotowa- ny do zajęć z edukacji zdrowotnej | Uczeń umie dobrać sprzęt sportowy do aktywności fizycznej na zewnątrz | -------------------- | Uczeń wie, jak ubrać się do zajęć rucho- wych na świeżym powietrzu | 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 podstawo- we ćwiczenia korek- cyjne | III | 1 |
| 129. | Poznajemy przyczyny otyłości człowieka | Uczeń jest przygotowa- ny do zajęć z edukacji zdrowotnej | Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości | ---------------------- | Uczeń zna przyczyny otyłości | IX | 1 |
| 130. | Poznajemy zasady za- pobiegania otyłości | Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością | Uczeń umie właściwie się odżywiać | ---------------------- | Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości | IX | 1 |