

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY IV ab - dziewcząt

Szkoły Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Olecku

rok szkolny 2017/2018

Orientacyjny przydział godzin dla klasy IV – 136 godz.

Realizacja godzin w systemie (2+2):

1. Zajęcia lekcyjne obejmujące podstawę programową – 68 godz.
2. Zajęcia do wyboru – 68 godz. w tym:
 - 52 godz. – zajęcia rekreacyjne
 - 16 godz. - pływanie

Na czerwono – treści dotyczące bezpieczeństwa

Na zielono – treści z edukacji zdrowotnej

Na niebiesko – umiejętności podlegające ocenie

Nauczyciel realizujący program nauczania: mgr *Alina Kalinowska*

1. Zajęcia lekcyjne obejmujące podstawę programową – 68 godz.

1. *Rozwijamy sprawność fizyczną.*

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności:		W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
		Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe		
Organizacja zajęć i zasady BHP na lekcjach wychowania fizycznego. Zapoznajemy się z PSO.	7	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • potrafi bezpiecznie uczestniczyć w lekcjach wych. fiz., zna obowiązujące zasady BHP 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • respektuje zasady BHP na zajęciach wych. fiz., kontroluje zachowania innych, zwraca uwagę na zagrożenia 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • planuje sposoby własnego rozwoju • szanuje poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię (PSO) 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego • wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
Kształtujemy sprawność ogólną za pomocą ćwiczeń kondycyjnych.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi bezpiecznie wykorzystać teren do ćwiczeń kształtujących zwinność i kondycję 	<ul style="list-style-type: none"> • z pomocą n-la zastosuje właściwe ćwiczenia do doskonalenia własnej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony, ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka: siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność
Ćwiczymy w terenie, rozwijamy skoczność i szybkość.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi pokonywać przeszkody naturalne skokiem, zeskokiem w głąb • EZ: zna zasady higieny osobistej i czystości odzieży 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi asekurować ćwiczącego w czasie pokonywania przeszkód terenowych • EZ: przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży 	<ul style="list-style-type: none"> • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie • EZ: opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
Kształtujemy wytrzymałość poprzez marszobieg i bieg terenowy.	1	<ul style="list-style-type: none"> • poznaje pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi mierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe (metodą 4x15 sek) oraz przy pomocy nauczyciela potrafi interpretować wyniki 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego

Poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość.	1	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość 	<ul style="list-style-type: none"> demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym siłę i gibkość 	<ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby własnego rozwoju 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka: siła, gibkość
Próby Indeksu Sprawności Fizycznej T. Zuchory.	2	<ul style="list-style-type: none"> wykona próby Indeksu Sprawności Fizycznej (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykona samodzielnie pomiary i przeprowadzi z pomocą nauczyciela analizę wyników (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka

2. Dbamy o prawidłową postawę ciała

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności:		W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
		Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe		
Mierzymy się i ważymy.	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi zmierzyć wysokość ciała i zważyć EZ. zna zasady higieny osobistej i czystości odzieży 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> interpretuje swoje wyniki z pomocą nauczyciela EZ. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne i słabe strony 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> EZ: opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; opisuje zasady zdrowego żywienia
Wzmacniamy mięśnie posturalne.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona ćwiczenia po pokazie n-la 	<ul style="list-style-type: none"> poprawnie demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha 	<ul style="list-style-type: none"> dokonuje samooceny i samokontroli wysiłku fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wskazać własne błędy
Przyjmujemy pozycje relaksujące dla kręgosłupa.	1	<ul style="list-style-type: none"> zna i wykona z pomocą n-la kilka pozycji relaksujących 	<ul style="list-style-type: none"> zna i wykona samodzielnie kilka pozycji relaksujących 	<ul style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych
Jakie są cechy prawidłowej postawy ciała.	1	<ul style="list-style-type: none"> EZ: przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas stania i siedzenia 	<ul style="list-style-type: none"> EZ: wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała w siadzie 	<ul style="list-style-type: none"> motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia cechy prawidłowej postawy ciała w siadzie i staniu EZ: opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej

3. Poznajemy lekkoatletykę - „królową sportu” – ćwiczymy biegi, skoki, rzuty

Tematyka zajęć	Licz. godz. 12	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności:		W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
		Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe		
Wzmacniamy mięśnie ramion, tułowia i nóg. Bezpieczeństwo na zajęciach Ia	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • podczas rozgrzewki powtarza za n-lem poszczególne ćwiczenia 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • samodzielnie stosuje odpowiednie ćwiczenia przy rozgrzewce 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne i słabe strony 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • EZ: opisuje zasady zdrowego odżywiania • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
Uczymy się startu wysokiego i pokonujemy krótkie odcinki.	1	<ul style="list-style-type: none"> • zna komendy startera (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • umie wykonać start na komendy startera (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • dokonuje samooceny i samokontroli wysiłku fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • EZ: opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
Uczymy się finiszowania.	1	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje krótki dystans w swoim tempie 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje jak najszybciej wyznaczony dystans 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne i słabe strony 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Uczymy się skoku w dal z miejsca z akcentem na lądowanie obunóż.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wylądować na dwie nogi 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wylądować na dwie ugięte nogi z 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do wykorzystania w AF
Uczymy się odbicia jednonóż do skoku w dal z krótkiego rozbiegu. Bezpieczeństwo na zajęciach Ia.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje odbicie jednonóż z miejsca i lądowanie na dwie ugięte nogi (ocena) • zna podstawowe elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje odbicie jednonóż po krótkim rozbiegu i lądowanie na dwie ugięte nogi (ocena) • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
Uczymy się rzutu piłeczką palantową z miejsca i krótkiego rozbiegu. Bezpieczeństwo na	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca • zna przeznaczenie przyborów sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje poprawnie krótki rozbieg i rzut na odległość • posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po obiektach sportowych

zajęciach Ia.					
Doskonalamy technikę rzutu piłeczką palantową z akcentem na przeskok.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje poprawnie krótki rozbieg, przeskok i rzut na odległość (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> ma świadomość słabych stron nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie
Pokonujemy marszobiegami odcinki na dystansie 300m, 400m w terenie.	1	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje marszobiegami dystans do 400m w dowolnym tempie 	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje biegiem dystans 400m w dowolnym tempie 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne i słabe strony 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych
Pokonujemy marszobiegami dystans do 600 m	1	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje marszobiegami dystans do 600 m (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje dystans 600 m biegiem w swoim tempie (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcie taktyka biegu
Bezpiecznie pokonujemy różne przeszkody terenowe.	1	<ul style="list-style-type: none"> bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe 	<ul style="list-style-type: none"> bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe skokiem 	<ul style="list-style-type: none"> motywuje innych do udziału w AF ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do wykorzystania w AF
Zabawy i gry przygotowujące do sztafet wahadłowych.	1	<ul style="list-style-type: none"> włącza się do zabaw bieżnych 	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w rywalizacji sztafet wahadłowych 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne i słabe strony 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia pojęcia związane z olimpiadą
Test Coopera- przetrzymujemy własne zmęczenie.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi pokonać dowolny dystans marszobiegami z (ocena)możliwością zatrzymania 	<ul style="list-style-type: none"> wykona próbę testu – biegu 12-minutowego marszobiegami (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> ma świadomość słabych stron nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcie taktyka biegu

4. Rozwijamy sprawność koordynacyjną poprzez ćwiczenia gimnastyczne.

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Rozwijamy sprawność koordynacyjną. Bezpieczeństwo na zajęciach	10	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> z pomocą nauczyciela, wykona ćwiczenia w danych płaszczyznach 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> samodzielnie wykona ćwiczenia w danych płaszczyznach 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> ocenia poziom własnej aktywności fizycznej zna regulamin sali

gimnastycznych		<ul style="list-style-type: none"> • zna zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> • respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych 	psychofizycznych	gimnastycznej oraz przebywania w szatni
Ćwiczymy gibkość - leżenie przewrotne i przerzutne.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona z pomocą leżenie przewrotne i przerzutne z małymi błędami (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona samodzielnie poprawne leżenie przewrotne i przerzutne (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • ma świadomość swoich słabych i mocnych stron 	<ul style="list-style-type: none"> • opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń rozwijających gibkość
Uczymy się przewrotów w przód z różnych pozycji.	1	<ul style="list-style-type: none"> • z pomocą n-la wykona przewrót w przód (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • próbuje samodzielnie wykonać dowolny przewrót w przód (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza rozgrzewkę • omawia sposoby zapobiegania urazom
Uczymy się przewrotów w tył z siadu skulnego.	1	<ul style="list-style-type: none"> • z pomocą n-la wykona przewrót w tył (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • próbuje samodzielnie wykonać dowolny przewrót w tył (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych w tym omawia sposoby zapobiegania urazom
Ćwiczymy skoki zawrotne na ukośnie ustawionej ławeczce.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona pojedyncze skoki obunóż przez ławeczkę 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona serie rytmicznych skoków zawrotnych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych w tym sposobów samoasekuracji
Wykonujemy próby stania na RR z uniku podpartego	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona samodzielnie bezpieczne zamachy jednońóz z uniku podpartego 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona stanie na RR z pomocą nauczyciela przy drabince 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych w tym sposobów samoasekuracji
Uczymy się mostka z leżenia tyłem.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona mostek z leżenia tyłem przy pomocy n-la 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona samodzielnie mostek z leżenia tyłem 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zasady samoasekuracji i asekuracji przy niebezpiecznych ćwiczeniach gimnastycznych
Wykonujemy rytmiczne skoki obunóż na skakance.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona kilka skoków na skakance (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona płynnie i rytmicznie serie skoków obunóż na skakance (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza rozgrzewkę
Uczymy się naskoku kuczny na 3 części	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona naskok kuczny z miejsca 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona naskok kuczny obunóż z krótkiego rozbiegu 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia poznane zasady samo

skrzyni. Bezpieczeństwo na zajęciach gimnastycznych		<ul style="list-style-type: none"> • zna elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	swoich możliwości psychofizycznych	asekuracji
Pokonujemy zwinnościowe tory przeszkód.	1	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje łatwe przeszkody w dowolnym tempie 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje wszystkie przeszkody w szybkim tempie 	<ul style="list-style-type: none"> • planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych w tym taktyki pokonywania toru przeszkód

5. Poznajemy tajniki tańców

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Rozwijamy harmonię, estetykę i piękno ruchu w tańcu.	4	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje dowolny taniec do wybranej muzyki. 	Uczeń <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • opisuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (do wyboru) np. pilates, zumba, joga • EZ: opisuje zasady zdrowego odżywiania

6. Współpracujemy w zespole - poznajemy minikoszykówkę

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Zwinność, szybkość, orientacja – przydatne w koszykówce. Bezpieczeństwo w grach zespołowych	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • aktywnie uczestniczy w zajęciach • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje krok bieżny, odstawno - dostawny i zatrzymanie • posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania • współpracuje w grupie szanując poglądy i 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia

		ruchowych	przeznaczeniem	wysiłki innych ludzi	
Podania i chwyt w koszykówce w formie zabawowej.	2	<ul style="list-style-type: none"> potrafi podać i chwycić piłkę w miejscu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> poprawnie wykonuje podania i chwyt w miejscu i w ruchu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Kozłowanie – sposób poruszania się po boisku z piłką.	2	<ul style="list-style-type: none"> umie kozłować piłkę w miejscu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki i kierunku (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela pojęcie taktyka i technika
Rzuty do kosza oburącz z miejsca sprzed klatki piersiowej. Bezpieczeństwo na zajęciach z minikoszykówki	1	wykona rzut do kosza <ul style="list-style-type: none"> respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> celnie wykona rzut do kosza po kozłowaniu(dwutakt). posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 	<ul style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
Dwutakt z miejsca bez piłki.	1	<ul style="list-style-type: none"> aktywnie uczestniczy w lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> próby dwutaktu z miejsca 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Wykorzystanie poznanych elementów w grach i zabawach w minikoszykówce.	1	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grach i zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje poznane elementy w grach i zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w różnych rolach potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela pojęcie taktyka i technika respektuje przepisy gry

7. Współpracujemy w zespole – poznajemy minisiatkówkę.

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
	10	W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku.	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w zajęciach 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje odskok i doskok 	<ul style="list-style-type: none"> współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> omawia prawidłową postawę siatkarską

				<ul style="list-style-type: none"> • podporządkowuje się decyzjom sędziego 	
Uczymy się ułożenia rąk w koszyczek i odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej.	2	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje postawę siatkarską z ułożeniem rąk w koszyczek (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje prawidłowo koszyczek i pojedyncze odbicia sposobem górnym (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • współpracuje w grupie, wykazując asertywność i empatię 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia prawidłową postawę siatkarską
Uczymy się ułożenia rąk i odbicia piłki sposobem dolnym w postawie wysokiej.	2	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje postawę siatkarską do odbicia sposobem dolnym (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje prawidłowa postawę siatkarską i pojedyncze odbicia sposobem dolnym (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej.	2	<ul style="list-style-type: none"> • próbuje wykonać pojedyncze odbicia piłki dowolnym sposobem 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę partnera podczas gry
Nauka zagrywki sposobem dolnym. Bezpieczeństwo na zajęciach z minisiatkówki	2	<ul style="list-style-type: none"> • przyjmuje prawidłową postawę do zagrywki dolnej (ocena) • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> • umie wykonać zagrywkę dolną z boiska (ocena) • posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje pozycje na boisku • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
Zastosowanie poznanych elementów w mini-grach i zabawach.	1	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grze, przyjmuje postawę siatkarską 	<ul style="list-style-type: none"> • zna swoje zadania na boisku 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w różnych rolach • potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnia pojęcie taktyka i technika • respektuje przepisy gry

8. Współpracujemy w zespole - poznajemy minipilkę ręczną

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Uczymy się poruszania po boisku poprzez zabawy bieżne.	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zajęciach 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać trzy ćwiczenia kształtujące z piłką 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób wykonania zadania

				rozwiązań sytuacji problemowych	potrafi wskazać własne błędy
Gry i zabawy rzutne – uczy się podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu.	2	<ul style="list-style-type: none"> potrafi podać i chwycić piłkę w miejscu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi podawać i chwycić piłkę ze współwiczającym w ruchu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi pełni rolę organizatora rozgrywek klasowych 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do wykorzystania w AF
Poruszamy się po boisku kołując piłkę.	2	<ul style="list-style-type: none"> umie kołować piłkę w miejscu dowolną ręką (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi kołować piłkę ze zmianą ręki i kierunku (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcia taktyki i techniki
Wykonujemy rzuty do bramki na celność z różnych pozycji i odległości. Bezpieczeństwo na zajęciach z minipiłki ręcznej	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona rzut do bramki respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje celne rzuty w różnym ustawieniu do bramki posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 	<ul style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
Wykorzystujemy w grach i zabawach elementy techniczne minipiłki ręcznej.	2	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje poznane umiejętności w grze 	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w różnych rolach 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcia taktyki i techniki

9. Współpracujemy w zespole - poznajemy minipiłkę nożną.

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Gry i zabawy ruchowe oswajające z piłką nożną.	5	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w zajęciach 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi zaproponować zabawę 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania !!! pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcia taktyki i techniki
Uczy się prowadzenia piłki NP i NL.	1	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi piłkę nogą 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi poprawnie prowadzić piłkę wewnętrzną i zewnętrzną 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania

			częścią stopy	rozwiązań sytuacji problemowych	potrafi wskazać własne błędy
Uczymy się uderzenia i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu.	1	<ul style="list-style-type: none"> • podaje i przyjmuje piłkę w miejscu 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje i przyjmuje piłkę w ruchu 	<ul style="list-style-type: none"> • współpracuje w zespole 	<ul style="list-style-type: none"> • zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów
Wykonujemy strzały do bramki z różnych pozycji. Bezpieczeństwo na zajęciach z minipilki nożnej	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje strzał na bramkę z miejsca • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje strzał na bramkę w ruchu po prowadzeniu piłki • posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi • motywuje uczniów o niższej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku • planuje klasowe rozgrywki sportowe
Wykorzystanie w grach i zabawach elementów technicznych minipilki nożnej.	1	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grach i zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje poznane elementy w grach i zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia pojęcia związane z olimpiadą • wyjaśnia pojęcia taktyki i techniki

2. Zajęcia do wyboru – 68 godz.

Zajęcia rekreacyjne – 52 godz.

Formy aktywności ruchowej	Licz. godz.	Tematyka zajęć	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Kompetencje społeczne	Elementy edukacji zdrowotnej
W teren po sprawność i zdrowie	6	Bawimy się wesoło i bezpiecznie w terenie.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych • wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych • posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<p>Uczeń :</p> <p>1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię</p>	<p>Uczeń będzie realizował elementy edukacji zdrowotnej, w szczególności, poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazywanie korzyści z aktywności fizycznej w terenie oraz sportów całego życia • hartowanie organizmu oraz dobór stroju do warunków atmosferycznych • przestrzeganie higieny osobistej i czystości odzieży
		Gry i zabawy kształtujące szybkość, zwinność, siłę i moc w terenie.			
		Zabawy i gry orientacyjne w terenie.			
Kształtujemy odporność organizmu poprzez sporty zimowe.	4	Zabawy na śniegu i ze śniegiem.			
		Rzucamy śnieżkami do celu stałego i ruchomego.			
		Saneczkarstwo w terenie płaskim i pagórkowatym.			
Gramy w tenisa stołowego	2	Zabawy oswajające z rakiетką i piłeczką tenisową.			
		Próbujemy odbić piłeczkę forehend i bekhend.			
		Wprowadzamy piłeczkę do gry – zagrywka.			
		Konkursy w formie zabaw .			
<p><u>Uwielbiamy gry rekreacyjne</u></p> <p>Uwaga:</p> <p>Realizacja PP z działu Aktywność Fizyczna:</p> <p>Uczeń :</p> <p>- organizuje w gronie rówieśników wybraną</p>	2	Rozgrywki w unihokeja.			
	4	<u>Zabawa regionalna - kwadrant.</u>			
	6	Rozgrywki w wybijankę lub cztery ognie.			

zabawę lub grę ruchową, wg inwencji twórczej - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej	2	Gra rekreacyjna w tenisa ziemnego.			
Tańczyć każdy może	4	Taniec do wybranej muzyki.			
Fitness.	6	Aerobik, Pilates.			
Minigry Uwaga: Realizacja PP z działu Aktywność Fizyczna: Uczeń uczestniczy w minigrach:	4 4 4 4	Minipiłka nożna – gra uproszczona Minipiłka siatkowa- gra uproszczona Minipiłka ręczna – gra uproszczona Minisiatkówka – gra uproszczona			

Pływanie - 16 godz.

Lp.	Tematyka zajęć.	Bezpieczeństwo	Kompetencje społeczne	Wiedza	Edukacja zdrowotna
1.	Zapoznanie z regulaminem pływalni, zasadami bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas pływania i zachowania się nad wodą • bezwzględnie podporządkowuje się decyzjom opiekuna grupy i ratownika 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych • współpracuje w grupie szanując wysiłki innych ludzi 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna regulamin pływalni • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży • poznaje korzyści pływania dla utrzymania prawidłowej postawy ciała
2.	Ćwiczenia oswajające z wodą - zabawy w wodzie z przyborem . 2h				
3.	Nurkowanie – wyjmowanie małych przedmiotów z dna basenu.				
4.	Ćwiczenia oddechowe i wypornościowe. 2h				
5.	Poślizgi na piersiach i plecach - pływanie strzałką. 2h				
6.	Nauka pracy nóg do grzbietu i kraula - ćwiczenia z deską. 2h				
7.	Ćwiczenia oddechowe do kraula – z deską. 2h				
8.	Nauka pracy rąk do grzbietu - ćwiczenia z deską. 2h				
9.	Skoki do wody na nogi.				
10.	Nauka pracy rąk do kraula - ćwiczenia z deską.				
<p>Pożądane osiągnięcia ucznia po cyklu pływania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonać skok do wody na nogi. 2. Przepłynąć pod wodą 3 metry. 3. Przepłynąć 25 metrów na grzbiecie. 					