

# PLAN PRACY DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Klasa I**

**Rok szkolny 2019/2020**

- Opracowany na podstawie programu:

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA LICEUM, TECHNIKUM  
oraz BRANŻOWEJ SZKOŁY I i II STOPNIA

- Numer programu w szkolnym zestawie programów WF 01/2019
- Nauczyciel prowadzący zajęcia: Alicja Bogdan, Paulina Ćwiek-Dobkowska, Maciej Kosiorek, Andrzej Mierzejewski

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin 114	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	16	IX-X,V,VI
II.	Aktywność fizyczna	86	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 16 godz.</b>							
1. 2. 3. 4. 5. 6.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha 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	6
7. 8. 9. 10.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX-X,V,VI	4
11. 12.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	2
13. 14.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	2
15.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
16.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1

II. Aktywność fizyczna: 86 godz.

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
17.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX-X, IV-V	1
18.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX-X, IV-V	1
19.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII-II	1
20.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
21.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	2
22.							
23.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
24.	Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
25.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
26.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX,X,IV,V	1
27.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX,X,IV,V	1
28.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800-1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX,X,IV,V	1
29.	Nauka techniki rzutu oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX,X,IV,V	1
30.	Nauka techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX,X,IV,V	1
31.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX,X,IV,V	1
32.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć się odległość rzutów	IX,X,IV,V	1

33.	Doskonalenie skoku wdał sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX,X,IV,V	1
-----	---	---	---	--	---	-----------	---

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
34.	Nauka odbicia z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX,X,IV,V	1
35.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
36.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
37.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpoiy gimnastyczne	X	1
38.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie 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 zespołach	X	1
39.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
40.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współwiczających	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1

41.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nogi	XI, XII	1
-----	---	-----------------------------------	---	---	---------------------------------------	---------	---

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
42.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współwiczających	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
43.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną w szereg	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
44.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współwiczających	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
45.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w formach łączonych	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1

46.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń pomaga współwiczającym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszcz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
47.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współwiczających	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
48.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
49.	Nauka podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc angielski	IX-VI	1
50.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX-VI	1

51.	Nauka odbić bekhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw bekhendem w tenisie stołowym	IX-VI	1
52.	Nauka gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
53.	Nauka gry pojedynczej w ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwycić i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
54.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
55.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
56.	Nauka gry w obronie „każdy swego” w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	2
57.							



58.	Doskonalenie prowadzenia 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 szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
59.	Nauka gry w obronie „każdy swego” w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X,XI	1
60.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X,XI	1
61.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwytą i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X,XI	2
62.							
63.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu] w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X,XI	2
64.							

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
65.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współwiczającego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X,XI	1

66.	Nauka zводу pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	2
67.							
68.	Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
69.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
70.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
71.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	2
72.							

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
---------------------	-----------------------------------	-----------------------	--------------	--------------------	------------	-------------------	---------------

73.	Nauka obrony „każdy swego” w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
74.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
75.	Nauka ataku przez „plasowanie” w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
76.	Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II,III	1
77.	Doskonalenie ataku przez „plasowanie” w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
78.	Doskonalenie bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II,III	1
79.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
80.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
81.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem obręcz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem obręcz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II,III	1
82.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem obręcz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współpracującemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręcz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
83.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II,III	1
84.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem obręcz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręcz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
85.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem obręcz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręcz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II,III	1
86.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1
87.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
88.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
89.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
90.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
91.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
92.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
93.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
94.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
95.	Klasowy turniej badmintonu systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1

96.	Klasowy turniej ringo systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
-----	---	---------------------------------------	---	---	-----------------------------------	----	---

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
97.	Klasowy turniej kwadranta systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
98.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Endomondo	Uczeń posiada aplikację Endomondo	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Endomondo	V	1
99.	Nauka kształtowania siły metodą powtórzeniową	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej	XI	1
100.	Nauka chwytów obowiązkowych	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi zastosować chwyt obowiązkowy	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
101.	Zasady projektowania obwodu stacyjnego	Uczeń pomaga w ułożeniu obwodu	Uczeń potrafi właściwie rozmieścić sprzęt i urządzenia sportowe	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	XII	2
102.							
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
103.	Ocena stopnia ryzyka urazów w sporcie	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków podczas aktywności fizycznej	IX	1
104.	Planowanie bezpiecznej aktywności fizycznej	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego	IX	1

105.	Zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z wykonywaniem różnych zawodów	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać różnorodne czynności utylitarne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie organizować miejsce pracy	VI	1
------	---	---	---	---	--	----	---

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
106.	Zasady asekuracji i pomocy osobom młodszym	Uczeń chętnie pomaga osobom młodszym	Uczeń potrafi przeprowadzić przez jezdnię osobę młodszą	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i orientację przestrzenną	Uczeń wie, jak pomagać osobom młodszym	VI	1
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
107.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej		Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
108.	Zależności pomiędzy odżywianiem i nawadnianiem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować posiłek wg zbilansowanej diety		Uczeń zna kaloryczność niektórych produktów codziennej diety	I	1
109.	Sposoby wyszukiwania informacji na temat zdrowej diety	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w zakresie zdrowego żywienia		Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego odżywiania	II	1
110.	Charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić współczesne choroby cywilizacyjne		Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1

111.	Normy aktywności fizycznej dla młodzieży	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia		Uczeń wie, co to jest dobowa lub tygodniowa aktywność fizyczna	III	1
------	--	--	--	--	--	-----	---

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
112.	Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo biegu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna zakresy tętna podczas biegu o różnej intensywności	V	1
113.	Przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości		Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
114.	Zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać		Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

Podpisy nauczycieli:



Alicja Bogdan .....

Paulina Ćwiek – Dobkowska.....

Maciej Kosiorek.....

Andrzej Mierzejewski .....

