

PLAN WYNIKOWY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY 5 - dziewcząt

Szkoły Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Olecku

rok szkolny 2019/2020

Orientacyjny przydział godzin dla klasy 5 – 136 godz.

Realizacja godzin w systemie (2+2):

1. Zajęcia lekcyjne obejmujące podstawę programową – 68 godz.
2. Zajęcia do wyboru – 68 godz. w tym:
 - 36 godz. – zajęcia rekreacyjne
 - 32 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		
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 w terenie.	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
Kształtujemy skoczność i szybkość w terenie.	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"> rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
Kształtujemy moc i gibkość.	1	<ul style="list-style-type: none"> wymienia 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		
Moje BMI.	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"> potrafi obliczyć BMI 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 za pomocą ćwiczeń z przyborem.	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"> dokonyje 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
Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę 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 	<ul style="list-style-type: none"> motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała w stanie, siadzie i leżeniu

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

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności:		W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
		Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe		
	12				

Wzmacniamy mięśnie nóg – skip ABC. Bezpieczeństwo na zajęciach la	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • podczas rozgrzewki powtarza za n-lem lub uczniem poszczególne ćwiczenia 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • samodzielnie stosuje odpowiednie ćwiczenia przy rozgrzewce 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • ma świadomość słabych stron nad którymi należy pracować 	Uczeń:
Nauczanie startu niskiego i biegu na odcinku startowym.	1	<ul style="list-style-type: none"> • zna komendy startera i je wykonuje (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • umie wykonać poprawnie 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 pokonywania odcinków 60 m po własnym torze i finiszowania.	1	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje dystans 60 m we własnym tempie (test Zuchory) 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje dystans 60 m rywalizując z rówieśnikami (test Zuchory) 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Uczymy się skoku w dal z krótkiego rozbiegu i bezpiecznego lądowania obunóż.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać odbicie jednonóż po krótkim rozbiegu z wyznaczonej strefy i wylądować na dwie nogi 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać dowolny rozbieg, odbicie jednonóż ze wskazanego miejsca i bezpieczne lądowanie na dwie ugięte nogi 	<ul style="list-style-type: none"> • planuje sposoby własnego rozwoju 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do wykorzystania w AF
Doskonaliśmy odbicie jednonóż z krótkiego rozbiegu. Bezpieczeństwo na zajęciach la.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje odbicie jednonóż po rozbiegu i lądowanie na dwie ugięte nogi ((test Zuchory -ocena) • zna podstawowe elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje odbicie jednonóż po krótkim rozbiegu z wyznaczonego miejsca i lądowanie na dwie ugięte nogi (test Zuchory- ocena) • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne strony budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
Doskonaliśmy technikę rzutu piłeczką palantową z akcentem na przeskok. Bezpieczeństwo na zajęciach la.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje rzut piłeczką palantową z przeskokiem • zna przeznaczenie przyborów sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje poprawnie krótki rozbieg i rzut z przeskokiem 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
Uczymy się rzutu piłeczką palantową z rozbiegu.	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"> • rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie
Pokonujemy marszobiegami odcinki na dystansie 400m - 600m w terenie.	1	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje marszobiegami dystans 400m w dowolnym tempie 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje biegiem bez zatrzymania dystans 600m w swoim 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

Bieg na dystansie 600 m ze startu wysokiego.	1	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje marszobieg dystans 600 m (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje biegiem dystans 600 m (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 aktywności fizycznej 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
Biegi i marszbiegi na dystansie do 800m.	1	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje dystans 800 m marszobiegami 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w rywalizacji biegu na 800m 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje swoje mocne i słabe strony 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby
Test Coopera-przewycięzamy własne zmęczenie.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi pokonać dowolny dystans marszobiegami z możliwością marszu 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona próbę testu – biegu 12-minutowego marszobiegami (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i SPE 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera)

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 z użyciem przyboru. Bezpieczeństwo na zajęciach gimnastycznych	10	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wykona proste ćwiczenia bez przyboru • zna zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • samodzielnie wykona ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową np., ze skakanką, piłką • respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • ocenia poziom własnej aktywności fizycznej • zna regulamin sali gimnastycznej oraz przebywania w szatni
Ćwiczymy gibkość.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona skłon tułowia w przód (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona skłon tułowia w przód (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • ma świadomość swoich słabych i mocnych stron 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia kryteria oceny gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. dolnego odcinka kręgosłupa)
Uczymy się przewrotów	1	<ul style="list-style-type: none"> • z pomocą n-la wykona 	<ul style="list-style-type: none"> • próbuje samodzielnie wykonać 	<ul style="list-style-type: none"> • ma świadomość swoich 	<ul style="list-style-type: none"> • zna zasady

w przód z marszu.		przewrót w przód (ocena)	przewrót w przód z marszu (ocena)	słabych i mocnych stron	samoasekuracji
Uczymy się przewrotów w tył z przysiadu podpartego.	1	<ul style="list-style-type: none"> z pomocą n-la wykona przewrót w tył (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> próbuję samodzielnie wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego(ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> przeprowadza rozgrzewkę omawia sposoby zapobiegania urazom
Wykonujemy rytmiczne przeskoki 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 na ukośnej ławeczce 	<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
Próby stania na RR z uniku podpartego.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona samodzielnie bezpieczne zamachy jednonóż 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 przerzutu bokiem na dowolną rękę.	1	<ul style="list-style-type: none"> wie, jak należy ułożyć ramiona, głowę i nogi 	<ul style="list-style-type: none"> wykona przerzut bokiem na dowolną rękę 	<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
Konkurs skoków 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"> zna ćwiczenia i przeprowadza rozgrzewkę
Uczymy się skoku przez kozła. Bezpieczeństwo na zajęciach gimnastycznych	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona naskok obunóż po rozbiegu zna elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> wykona skok rozkroczny po krótkim rozbiegu z asekuracją wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
Pokonujemy zwinnościowe tory przeszkód.	2	<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"> omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

5. Poznajemy tajniki tańców

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe
----------------	-------------	-----------------------

	4	W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Rozwijamy estetykę i piękno ruchu w tańcu regionalnym.	4	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje proste kroki tańca regionalnego 	Uczeń <ul style="list-style-type: none"> wykonuje kroki i figury tańca regionalnego 	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"> wymienia nazwy tanców regionalnych

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
Gry i zabawy kształtujące zwinność, szybkość i orientację. Bezpieczeństwo na zajęciach z minikoszykówki.	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> aktywnie uczestniczy w grach i zabawach respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> prawidłowo wykonuje krok bieżny, odstawno - dostawny i zatrzymanie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe zasady gry w minikoszykówkę
Uczymy się podać przedmiot klatki piersiowej w miejscu i w ruchu.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi podać przedmiot klatki piersiowej w miejscu 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje podania przedmiot klatki piersiowej w ruchu 	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w sportowych rozgrywkach w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe przepisy wybranych rekreacyjnych gier zespołowych
Kozłujemy piłkę ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku i tempa.	1	<ul style="list-style-type: none"> umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki i kierunku w ruchu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> okazuje szacunek rywalowi wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela pojęcie taktyka i technika
Rzuty do kosza na celność jednorącz z miejsca.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona rzut do kosza jednorącz (ocena) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> wykona celny rzut do kosza jednorącz przed głową(ocena) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 	<ul style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi wyjaśnia zasady kultury gry i kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe przepisy gry w koszykówkę
Uczymy się dwutaktu bez piłki i z piłką w ruchu.	2	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje rytm kroków dwutaktu z miejsca 	<ul style="list-style-type: none"> próby dwutaktu w ruchu z piłką 	<ul style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać

				rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci	własne błędy
Gry i zabawy doskonalące poznane elementy mini-koszykówki.	2	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grach i zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje poznane elementy techniki w grach i zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> umie podziękować za wspólną grę potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki 	<ul style="list-style-type: none"> respektuje przepisy gry w minikoszykówkę

7. Współpracujemy w zespole – poznajemy minisiatkówkę.

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 odbić piłki sposobem górnym w postawie wysokiej.	2	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje pojedyncze próby odbić piłki nad głową(ocena) 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje prawidłowo koszyczek i serie odbić piłki sposobem górnym nad głową (ocena) 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry” 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Uczymy się odbić piłki sposobem dolnym w postawie wysokiej.	2	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje pojedyncze odbicia piłki sposobem dolnym (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje prawidłową postawę siatkarską i serie odbić piłki 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 sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym ze skróconego boiska. Bezpieczeństwo na zajęciach z mini - siatkówki.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę sposobem dolnym (ocena) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę sposobem dolnym prawidłową techniką z boiska (ocena) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczenie 	<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"> rozdziela pojęcia taktyka i technika gry
Gra uproszczona „Rzucanka siatkarska”	1	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grze 	<ul style="list-style-type: none"> zna swoje zadania na boisku wykonuje rzuty i chwyt piłki przez siatkę w postawie siatkarskiej 	<ul style="list-style-type: none"> współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych

Zastosowanie poznanych elementów w mini-grach 3×3, 4×4	2	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grze, przyjmuje postawę siatkarską i próby odbić dowolnym sposobem 	<ul style="list-style-type: none"> zna swoje zadania na boisku zagrywa piłkę odbija sposobem górnym i dolnym 	<ul style="list-style-type: none"> współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię 	<ul style="list-style-type: none"> zna i stosuje podstawowe przepisy gry minisiatkówki
--	---	--	---	--	---

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
Gra „5 podań” – doskonalimy podania i chwytę piłki w ruchu.	2	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi podawać i chwycić piłkę w ruchu 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi dokładnie podawać i pewnie chwycić piłkę w ruchu potrafi umiejętnie ustawiać się do gry bez krycia 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do wykorzystania w aktywności fizycznej
Doskonalenie kozłowania piłki w marszu i biegu ze zmianą kierunku i ręki.	2	<ul style="list-style-type: none"> umie kozłować piłkę w ruchu dowolną ręką (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki i kierunku w biegu (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
Uczymy się różnych rzutów do bramki. Bezpieczeństwo na zajęciach z minipilki 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 celną 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 sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Wykorzystujemy w grach i zabawach elementy techniczne minipilki ręcznej.	2	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grach 	<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 pełni rolę organizatora rozgrywek klasowych 	<ul style="list-style-type: none"> zna i stosuje podstawowe przepisy gry w minipilkę ręczną

9. Współpracujemy w zespole - poznajemy minipilkę 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 z	1	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

piłką nożną.		<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grach 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi zaproponować zabawę 	<ul style="list-style-type: none"> pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Uczymy się prowadzenia piłki NL i NP ze zmianą kierunku i tempa.	1	<ul style="list-style-type: none"> prowadzi piłkę nogą 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi poprawnie prowadzić piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcia taktyki i techniki
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 minipiłki 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 do działania 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku planuje klasowe rozgrywki sportowe
Wykorzystanie w grach i zabawach elementów technicznych minipiłki 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"> współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcia taktyki i techniki

2. Zajęcia do wyboru – 68 godz.

Zajęcia rekreacyjne – 36 godz.

Formy aktywności ruchowej	Licz. godz.	Tematyka zajęć	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Kompetencje społeczne	Elementy edukacji zdrowotnej
W teren po sprawność i zdrowie	2	Gra terenowa „Podchody”.	Uczeń: <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 	Uczeń : 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,	Uczeń będzie realizował elementy edukacji zdrowotnej, w szczególności, poprzez: <ul style="list-style-type: none"> wskazywanie korzyści z aktywności fizycznej w terenie oraz sportów całego życia hartowanie organizm oraz dobór stroju do warunków
Kształtujemy odporność organizmu poprzez sporty zimowe.	2	Zabawy na śniegu i ze śniegiem.			
Gramy w tenisa stołowego.	4	Doskonalenie zagrywki i gra pojedyncza. Mini zawody w tenisa stołowego.			
<u>Uwielbiamy gry rekreacyjne</u> Uwaga: Realizacja PP z działu		Mini turniej w unihokeja. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju			

Aktywność Fizyczna: Uczeń : - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, wg inwencji twórczej - uczestniczy w wybranej europejskiej zabawie lub grze ruchowej	8	europejskiego np. włoskie Boccia (dyscyplina paraolimpiady). Rozgrywki w wybijanę. Gra – „Podanie do kapitana”.	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	podziękować za wspólną grę; 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię	atmosferycznych <ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie higieny osobistej i czystości odzieży • wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad) 	
	Tenis ziemny	2				Podstawowe elementy techniczne wprowadzające do gry w tenisa ziemnego.
	Fitness.	4				Aerobik. Pilates.
Minigry Uwaga: Realizacja PP z działu Aktywność Fizyczna: Uczeń uczestniczy w minigrach.	10	Minipiłka nożna – gra uproszczona. Minipiłka siatkowa- gra uproszczona. Minipiłka ręczna – gra uproszczona. Minikoszykówka – gra uproszczona.				
Ćwiczenia na siłowni.	4	Ćwiczenia mięśni ramion, brzucha, ud i pośladków na przyrządach o małym obciążeniu.				

Pływanie - 32 godz.

Lp.	Tematyka zajęć.	Ilość godz in	Bezpieczeństwo	Kompetencje społeczne	Wiedza	Edukacja zdrowotna
1-4	Przypomnienie regulaminu pływalni, zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć. Nauka pracy ramion i nóg w kraulu na piersiach.	4	Uczeń: <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 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych • współpracuje w grupie szanując wysiłki innych ludzi 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • zna regulamin pływalni • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży • poznaje korzyści pływania dla utrzymania prawidłowej postawy ciała
5-8	Doskonalenie łączenia pracy ramion z wydechem do wody.	4				

9-12	Doskonalenie techniki pracy ramion z oddechem na 2,3 ruch ramion.	4				
13-16	Doskonalenie techniki pracy ramion z oddechem na 3 ruch ramion.	4				
17-20	Sprawdzian umiejętności - przepłynięcie odcinka 25m kraulem na piersiach z deską(ocena).	4				
21-24	Wślizg do wody na głowę.	2				
25-28	Doskonalenie strzałki na grzbiecie i piersiach na odcinku 25m.	2				
29-30	Sprawdzian - skok na nogi do wody głębokiej (ocena).	2				
31-34	Koordinacja pracy rąk i nóg w kraulu na grzbiecie i piersiach.	4				
35-36	Przeplnięcie kraulem na grzbiecie lub piersiach odcinka 25m.	2				
<p>Pożądanane osiągnięcia ucznia po cyklu pływania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wślizg do wody z dowolnej pozycji wyjściowej. 2. Strzałka na grzbiecie 25m. 3. Strzałka na piersiach 25m. 4. Skok na nogi do wody głębokiej. 5. Pokonanie odcinka 25 m kraulem na grzbiecie lub piersiach. 						