

PLAN WYNIKOWY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY 6 ab - dziewcząt

Szkoły Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Olecku

rok szkolny 2019/2020

Orientacyjny przydział godzin dla klasy 6 – 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 moc 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 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
Ćwiczenia gibkościowe indywidualne i z partnerem.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia ćwiczenia kształtujące gibkość 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość 	<ul style="list-style-type: none"> • planuje sposoby własnego rozwoju 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka: 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 obręczy barkowej i brzucha.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona ćwiczenia przy pomocy współwiczającego lub nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje serie pompek i brzusków 	<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. go dz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności:		W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
		Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe		
	12				

Przeprowadzamy rozgrzewkę lekkoatletyczną. Bezpieczeństwo na zajęciach Ia	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 LA 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> ma świadomość słabych stron nad którymi należy pracować 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych
Doskonalimy start niski i bieg na finiszu.	1	<ul style="list-style-type: none"> zna komendy startera i je wykonuje 	<ul style="list-style-type: none"> umie wykonać poprawnie start na komendy startera 	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje samooceny i samokontroli wysiłku fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> EZ: opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
Bieg na 60 m ze startu niskiego.	1	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje samooceny i samokontroli sprawności fizycznej porównując swoje wyniki bieg na 60m (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje samooceny i samokontroli sprawności fizycznej porównując własne osiągnięcia do średnich osiągnięć w danej grupie rówieśniczej bieg na 60m (ocena) 	<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
Doskonalimy skok w dal z akcentem na fazę odbicia z belki.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać odbicie z belki z rozbiegu 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wymierzyć rozbieg i dynamicznie odbić się od belki 	<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
Doskonalimy skok w dal sposobem naturalnym. Bezpieczeństwo na zajęciach Ia.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje skok sposobem naturalnym i bezpieczne lądowanie (ocena) zna podstawowe elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje prawidłowe odbicie z belki i skok sposobem naturalnym (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
Uczymy się pokonywania niskich płotków przeskokiem. Bezpieczeństwo na zajęciach Ia.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje przejścia lub dowolne przeskoki przez płotki na niskich wysokościach zna przeznaczenie przyborów sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje serie rytmicznych przeskoków przez płotki 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 skoku wzwyż techniką naturalną.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje odbicie jednonóż i bezpieczne lądowanie na miękkie podłoże 	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje poprzeczkę przeskokiem nożycowym 	<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 dystans 600m ze startu wysokiego	1	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje marszobiegami 	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje biegiem bez zatrzymania dystans 600m w 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne i słabe strony 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania poznanych

na czas.		dystans	swoim tempie		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"> • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia pojęcie taktyka biegu
Biegi terenowe na dystansie 800m.	1	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje marszobieg dystans 800 m (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje bieg bez możliwości marszu na dystansie 800m (ocena) 	<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- przezwycięzamy własne zmęczenie.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi pokonać dowolny dystans z możliwością marszu 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona próbę testu – biegu 12-minutowego biegiem (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. 10	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	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wykona proste ćwiczenia ze skakanką po pokazie • zna zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • samodzielnie wykona ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową np., ze skakanką • 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
Demonstrujemy ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem.	1	<ul style="list-style-type: none"> • naśladuje ćwiczenia poprawiające gibkość (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje kilka ćwiczeń poprawiających gibkość (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)
Wykonujemy przewroty w przód z naskokiem na	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona przewrót w przód z miejsca po odbiciu 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona przewrót w przód z naskokiem na rękę 	<ul style="list-style-type: none"> • ma świadomość swoich słabych i mocnych stron 	<ul style="list-style-type: none"> • zna zasady samoasekuracji

ręce.					
Doskonalamy przewroty w tył do rozkroku z różnych pozycji wyjściowych.	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 do rozkroku (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
Próby stania na ramionach zamachem jednonóż.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona z asekuracją bezpieczne zamachy jednonóż do stania na ramionach (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykona samodzielnie stanie na ramionach zamachem jednonóż (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 sposobów samoasekuracji
Próby stania na głowie z asekuracją.	1	<ul style="list-style-type: none"> wie, jak należy ułożyć ramiona i głowę do stania na głowie 	<ul style="list-style-type: none"> wykona z asekuracją lub samodzielnie stanie na głowie 	<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 układ ćwiczeń zwinnościowo - akrobatycznych.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje proste ćwiczenia po pokazie 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje ćwiczenia akrobatyczne w układzie wg własnej inwencji 	<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 kucznego przez 4 części skrzyni. Bezpieczeństwo na zajęciach gimnastycznych	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje naskok kuczny na 4 części skrzyni zna elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje skok kuczny przez 4 części skrzyni z krótkiego rozbiegu 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 przeszkody w dowolnym tempie 	<ul style="list-style-type: none"> pokonuje 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			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Rozwijamy estetykę i piękno ruchu w tańcu	4	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje proste kroki 	Uczeń <ul style="list-style-type: none"> wykonuje kroki i figury tańca 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jak należy 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wymienia nazwy

nowoczesnym		tańca nowoczesnego	nowoczesnego w rytm muzyki wg własnej inwencji	zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną	tańców nowoczesnych
-------------	--	--------------------	--	---	---------------------

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
Doskonalimy podania i chwyt oburącz w ruchu. Bezpieczeństwo na zajęciach z minikoszykówki.	8	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • podaje i chwyt piłkę • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje podania i chwyt stosując krok 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 przepisy gry w minikoszykówkę
Uczymy się podać jednorącz w miejscu i w ruchu.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi podać piłkę jednorącz w miejscu 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podania piłki jednorącz 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"> • stosuje zasady gry
Doskonalimy kozłowanie piłki ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku i tempa.	1	<ul style="list-style-type: none"> • umie kozłować piłkę dowolną ręką w ruchu (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"> • rozróżnia pojęcie taktyka i technika
Rzuty do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.	1	<ul style="list-style-type: none"> • wykona rzut do kosza z dwutaktu z miejsca (ocena) • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu (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 minikoszykówkę
Doskonalimy rzuty do kosza z dwutaktu w ruchu.	2	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grze 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje próby dwutaktu w grze 	<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 zadania potrafi wskazać własne błędy

Stosuje we fragmentach gry 3×3,4×4 poznane elementy techniczne minikoszykówki.	2	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grze 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje poznane elementy techniki w grze 	<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
Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej.	2	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje odbicia piłki nad głową (ocena) 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje prawidłowo serie odbić piłki sposobem górnym (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
Doskonalimy odbicia piłki sposobem dolnym w postawie wysokiej.	2	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje odbicia piłki sposobem dolnym (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje serie odbić piłki sposobem dolnym (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wyказuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej przez siatkę.	2	<ul style="list-style-type: none"> potrafi opisać prawidłową postawę siatkarską 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym przyjmując prawidłową postawę siatkarską 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Uczymy się zagrywki sposobem górnym ze skróconego boiska. Bezpieczeństwo na zajęciach z mini - siatkówki.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje podrzut i uderzenie piłki nad głową z dowolnego miejsca na boisku (ocena) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje zagrywkę sposobem górnym prawidłową techniką 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"> rozdziela pojęcia taktyka i technika gry
Uczymy się rozegrania na trzy odbicia.	1	<ul style="list-style-type: none"> rozumie zasadę trzech odbić piłki 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje zasadę trzech odbić piłki 	<ul style="list-style-type: none"> wyказuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób wykonania zadania potrafi wskazać własne błędy
Gra szkolna 3×3, 4×4 z zastosowaniem	2	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w grze, przyjmuje postawę 	<ul style="list-style-type: none"> zna swoje zadania na boisku zagrywa piłkę 	<ul style="list-style-type: none"> współpracuje w grupie szanując poglądy i 	<ul style="list-style-type: none"> zna i stosuje podstawowe przepisy

poznanych elementów technicznych.		siatkarską i próby odbić dowolnym sposobem	<ul style="list-style-type: none"> • odbija sposobem górnym i dolnym 	wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię	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
Doskonalimy podania i chwyt piłki na różnych wysokościach i z różnych kierunków.	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
Doskonalimy kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki we fragmentach gry.	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 rzutu do bramki z wysokości.. Bezpieczeństwo na zajęciach z minipilki ręcznej.	2	<ul style="list-style-type: none"> • wykona rzut do bramki z wysokości • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje celne prawidłowe rzuty z wysokości • 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 grze elementy techniczne minipilki ręcznej.	2	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grze szkolnej 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje poznane umiejętności techniczno – taktyczne 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
Doskonalimy prowadzenie piłki NL i	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi piłkę nogą 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • potrafi poprawnie prowadzić 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje kreatywność 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia pojęcia

NP ze zmianą kierunku i tempa.			piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy	w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych	taktyki i techniki
Doskonalimy uderzenie i przyjęcie 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 do działania 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku • planuje klasowe rozgrywki sportowe
Wykorzystujemy w grze szkolnej umiejętności techniczne minipilki nożnej.	2	<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 • wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku 	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, podziękować za wspólną grę; 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów	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 atmosferycznych • przestrzeganie higieny osobistej i czystości odzieży • wykonuje elementy
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 Aktywność Fizyczna: Uczeń : - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową,	8	Mini turniej w unihokeja. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego np. włoskie Boccia (dyscyplina paraolimpiady). Rozgrywki w wybijankę. Podania i chwyty ringo.			

wg inwencji twórczej - uczestniczy w wybranej europejskiej zabawie lub grze ruchowej			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	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. Doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie w dokładance do strzałki na grzbiecie z zaznaczeniem rotacji barku.	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	Nauka startu do stylu grzbietowego z krawędzi basenu. Skoki do wody ze słupka wzmocnienie odbicia.	4				
9-12	Doskonalenie pływania pod wodą w dal i w głąb oraz strzałką na piersiach i grzbiecie.	4				
13-16	Doskonalenie pracy RR i NN w kraulu na piersiach z deską.	4				

17-20	Doskonalenie techniki pracy ramion z oddechem na 2,3 ruch ramion z deską.	4				
21-24	Doskonalenie techniki pracy ramion z oddechem na 3 ruch ramion z deską.	2				
25-28	Nauka skoku na główkę do wody z krawędzi basenu.	2				
29-30	Doskonalenie pływania kraulem bez deski z oddechem na 3 ruch ramienia.	2				
31-34	Doskonalenie skoku na główkę do wody, kraula na piersiach i grzbiecie na dystansie 25m.	4				
35-36	Zawody klasowe. Doskonalenie umiejętności pływania na odcinku 25m kraula na piersiach i grzbiecie.	2				
	<p>Sprawdzenie opanowania umiejętności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wślizg do wody z dowolnej pozycji wyjściowej, 2. Srzałka na grzbiecie 25m, 3. Strzałka na piersiach 25m, 4. Skok na nogi do wody głębokiej 5. Przełynięcie odcinka 25 m. kraulem na grzbiecie lub piersiach. 					
<p>Pożądane osiągnięcia ucznia po cyklu pływania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Wślizg do wody z dowolnej pozycji wyjściowej. 2.Srzałka 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. 						