

ROZKŁAD MATERIAŁU NAUCZANIA WF DLA KLASY I SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1.1. KLASA I SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (97 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	24	IX–VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	16	XI–II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych	51	IX–VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie	6	IX–VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne: 24 godz.							
1.	Poznajemy zabawę „Zbiórka według kolorów”	Uczeń bierze aktywny udział w zabawie	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX–VI	1
2.	Poznajemy zabawę „Reagowanie na ruchy rąk”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX–VI	1
3.	Uczymy się zabawy „Pająk i muchy”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Reaguje właściwie na polecenia nauczyciela	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
4.	Poznajemy zabawę „Dzieci do domu – dzieci na spacer” [Trzeźniowski 1989, s. 95–97]	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX–VI	1
5.	Poznajemy zabawę bieżną „Lawina”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
6.	Uczymy się zabawy „Strażak”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
7.	Poznajemy zabawę „Wiewiórki w dziupli”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
8.	Uczymy się zabawy „Gęsi i lis” [Trzeźniowski 1989, s. 155–156]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
9.	Uczymy się historii w zabawie „Szybka historia”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1
10.	Uczymy się j. polskiego w zabawie „Utrwalamy części mowy”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1
11.	Uczymy się matematyki w zabawie „Prawidłowo dodaj lub odejmij”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
12.	Poznajemy zabawę „Szybciej i lepiej” [Pańczyk, Warchoł 2008, s. 264–265]	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1
13.	Maszerujemy i biegamy po terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX–VI	1
14.	Pokonujemy marszem i biegiem terenowe wzniesienia oraz przeszkody	Uczeń chętnie podejmuje nowe zadania ruchowe	Uczeń właściwie rozkłada siły w czasie zajęć	Uczeń kształtuje wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna ćwiczenia rozgrzewki	IX–VI	1
15.	Poznajemy zabawę „Podchody”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi odpowiednio układać znaki na trasie marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX–VI	1
16.	Bawimy się w „Podchody”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi odpowiednio układać znaki na trasie marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX–VI	1
17.	Uczymy się „Zabawy w chowanego”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi się schować na wyznaczonym terenie zabawy	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX–VI	1
18.	Oswajamy się z zasadami gry „Piłka graniczna” [Trześniowski 1989, s. 341]	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń chwytą, podaje i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zabawy	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
19.	Kształtujemy szybkość w biegu na 30 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX	1
20.	Kształtujemy szybkość w biegu na 40 m	Uczeń chętnie podejmuje rywalizację ze współwziewającym	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje czas reakcji	Uczeń wie, co to jest czas biegu	VI	1
21.	Pokonujemy w biegu dystans 200 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX	1
22.	W biegu długim pokonujemy dystans 300 m	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia wymagające większego wysiłku	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	V	1
23.	Poznajemy rzut piłką lekarską (1 kg)	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX	1
24.	Rzucamy piłeczką palantową na odległość	Uczeń chętnie ćwiczy rzuty różnymi przyborami	Uczeń potrafi rzucić jednorącz piłką palantową	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć odległość rzutów	VI	1
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne: 16 godz.							
25.	Poznajemy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu, przysiadzie i siadzie [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
26.	Poznajemy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w leżeniu i podporach [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1
27.	Uczymy się ćwiczeń ramion i szyi [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń chętnie poznaje nowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące ramion i szyi	Uczeń rozwija koordynację ruchową	Uczeń wie, jak nazywają się ćwiczenia ramion i szyi	XI–II	1
28.	Poznajemy ćwiczenia nóg i tułowia [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI–II	1
29.	Uczymy się różnych form przetoczeń na plecy	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać różne formy przetoczeń na plecy	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna pozycje wyjściowe do przetoczeń	XI–II	1
30.	Wykonujemy przewrót w przód z pomocą nauczyciela	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI–II	1
31.	Wykonujemy samodzielnie przewrót w przód	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI–II	1
32.	Kształtujemy równowagę i koordynację ruchową	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać przejście równoważne po ławeczce	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna	XI–II	1
33.	Uczymy się stania równoważnego obunóż na ławeczce	Uczeń stara się poprawnie wykonać ćwiczenie	Uczeń umie wykonać stanie równoważne obunóż na ławeczce	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia równoważne	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
34.	Poznajemy przeskoki zawrotne przez ławeczkę	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń	Uczeń wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia gimnastyczne	XI–II	1
35.	Uczeń skacze przez skakankę	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonóż i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI–II	1
36.	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI–II	1
37.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Skoki wróbelka”, „Skoki żabki”, „Ryby w sieci” [Trzeźniowski 1989, s. 305–306, 136, 117]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI–II	1
38.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Jeniec”, „Kotki na polowaniu”, „Pieski na spacer – pieski do domu” [Trzeźniowski 1989, s. 305–306, 136, 117]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
39.	Bawimy się na śniegu	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie bawić się na śniegu	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	I–II	1
40.	Uczymy się jeździć na sankach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać z sanek	I–II	1

III. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych: 51 godz.

41.	Poznajemy zabawę rzutną „Podrzucanie i chwytywanie piłek” [Trześniowski 1989, s. 242–243]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współćwiczącego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX–VI	1
42.	Uczymy się zabawy „Rzut piłek do celu” [Trześniowski 1989, s. 242–243]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń potrafi rzucać do celu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX–VI	1
43.	Poznajemy zabawę „Swobodne rzucanie piłeczkami” [Trześniowski 1989, s. 242–243]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń umie rzucać prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń rozróżnia rzuty do celu i na odległość	IX–VI	1
44.	Uczymy się gry w „Zbijaka”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
45.	Doskonalimy grę w „Zbijaka”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
46.	Rywalizujemy w zabawach ruchowych rzutnych	Uczeń odpowiednio zachowuje się w czasie porażki i zwycięstwa	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz, rzucać oburącz i jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna reguły zabaw ruchowych	IX–VI	1
47.	Poznajemy zabawę „Gra bez ręki” [Trzeźniowski 1989, s. 332–333]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX–VI	1
48.	Poznajemy zabawę „Podrywka kopana” [Trzeźniowski 1989, s. 332–333]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX–VI	1
49.	Uczymy się zabawy „Wybijanie piłką twierdzy” [Trzeźniowski 1989, s. 332–333]	Uczeń zawsze ma strój sportowy	Uczeń wykonuje kopnięcia piłki różnymi częściami stopy	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń zna reguły zabawy	IX–VI	1
50.	Kształtujemy sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń umie wykonać ćwiczenia na kolejnych przeszkodach	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie na torze przeszkód	IX–VI	1
51.	Rozwijamy skoczność na ławeczkach gimnastycznych	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność w potocznym znaczeniu	IX–VI	1
52.	Rozwijamy gibkość w ćwiczeniach wolnych	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest gibkość w potocznym znaczeniu	IX–VI	1
53.	Uderzamy piłkę prawą i lewą stopą	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi uderzyć piłkę do współwziewającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
54.	Uczymy się prowadzić piłkę w zabawach ruchowych	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń prowadzi piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX–VI	1
55.	Uczymy się uderzać piłkę na bramkę	Uczeń współpracuje w parze	Uczeń uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, którą częścią stopy uderzamy piłkę	IX–VI	1
56.	Uczymy się gry na małe bramki	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX–VI	1
57.	Doskonalimy grę na małe bramki	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX–VI	1
58.	Organizujemy turniej klasowy trójek na małe bramki bez bramkarzy	Uczeń chętnie pomaga drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady miniturnieju piłki nożnej	IX–VI	1
59.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w miejscu	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX–VI	1
60.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w marszu i truchcie	Uczeń chętnie przebiega się na zajęcia w strój sportowy	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu i truchcie	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX–VI	1
61.	Uczymy się chwycić i podawać piłkę do minikoszykówki	Uczeń ogląda zawody w koszykówce	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
62.	Doskonalimy chwyt i podania piłki w minikoszykówce	Uczeń aktywnie spędza czas wolny	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX–VI	1
63.	Rzucamy piłką do minikoszykówki, do obręczy	Uczeń zachowuje porządek i kolejność ćwiczeń na zajęciach	Uczeń potrafi rzucić piłkę oburącz do obręczy	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile punktów zdobywa się za celny rzut	IX–VI	1
64.	Poznajemy grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
65.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w miejscu	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX–VI	1
66.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w marszu i truchcie	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu i truchcie	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX–VI	1
67.	Uczymy się chwycić i podawać piłkę do minipiłki ręcznej	Uczeń przygotowuje miejsce ćwiczeń	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX–VI	1
68.	Doskonalimy chwyt i podania piłki do minipiłki ręcznej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na właściwe miejsce	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX–VI	1
69.	Uczymy się rzucać na bramkę jednorącz	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń umie wykonać rzut jedną ręką	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak rzuca się jednorącz na bramkę	IX–VI	1
70.	Doskonalimy grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Uczymy się chwytać i odbijać piłkę do minisiatkówki	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwyta i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wygląda piłka do minisiatkówki	IX–VI	1
72.	Odbijamy piłkę oburącz do współwiczającego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać odbicie oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, gdzie znajduje się siatka	IX–VI	1
73.	Odbijamy piłkę jednorącz do współwiczającego (zagrywka dolna)	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać odbicie jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ilu zawodników gra w minisiatkówkę	IX–VI	1
74.	Bawimy się piłkami do minisiatkówki	Uczeń pomaga współwiczającym	Uczeń potrafi wykonać odbicie i rzut oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak zdobywa się punkty w minisiatkówce	IX–VI	1
75.	Uczymy się odbijać w parach	Uczeń współpracuje ze współwiczającym	Odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę	IX–VI	1
76.	Uczymy się gry „Do trzech odbić”	Uczeń współpracuje ze współwiczającymi	Odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę jego drużyna	IX–VI	1
77.	Poznajemy grę drużynową „Piłka graniczna” [Trzeźniowski 1989, s. 342–343, 351]	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwyta i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX–VI	1
78.	Uczymy się gry „W dwa ognie” [Trzeźniowski 1989, s. 342–343, 351]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń chwyta i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX–VI	1
79.	Doskonalimy grę „W dwa ognie”	Uczeń pomaga drużynie	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
80.	Uczymy się gry „Podaj dalej”	Uczeń potrafi pogratulować swoim przeciwnikom wygranej rywalizacji	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX–VI	1
81.	Doskonalimy grę „Podaj dalej”	Uczeń właściwie zachowuje się podczas porażki drużyny	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX–VI	1
82.	Organizujemy turniej klasowy „W dwa ognie”	Uczeń pomaga w organizacji zawodów	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX–VI	1
83.	Uczymy się jeździć na hulajnodze	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX–VI	1
84.	Doskonalimy jazdę na hulajnodze	Uczeń wie, gdzie można jeździć na hulajnodze	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na hulajnodze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX–VI	1
85.	Uczymy się jeździć na rolkach	Uczeń jest przygotowany do zajęć	Uczeń potrafi jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać rolki dla siebie	IX–VI	1
86.	Doskonalimy jazdę na rolkach	Uczeń ma ochraniacze na łokcie i kolana	Uczeń potrafi się zatrzymać	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie się zatrzymać	IX–VI	1
87.	Doskonalimy jazdę na rolkach	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak jechać po łuku	IX–VI	1
88.	Uczymy się jazdy na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX–VI	1
89.	Uczymy się jazdy na rowerze po łuku	Uczeń dba o czystość roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
90.	Jeździmy w kolumnie rowerowej	Uczeń zawsze ma kask do jazdy na rowerze	Uczeń potrafi jechać na rowerze w kolumnie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, dlaczego należy jeździć w kasku	IX–VI	1
91.	Doskonalimy jazdę na rowerze	Uczeń sam sprawdza stan techniczny roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze indywidualnie i w grupie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ścieżki rowerowe	IX–VI	1
IV. Higiena osobista i zdrowie: 6 godz.							
92.	Uczeń zawsze myje ręce po aktywności fizycznej	Uczeń stosuje zasady higieny osobistej	Uczeń potrafi samodzielnie korzystać z łazienki szkolnej	Uczeń poznaje zasady odnowy biologicznej	Uczeń wie, dlaczego należy dbać o higienę osobistą	IX–VI	1
93.	Uczeń ma zawsze czysty strój sportowy	Uczeń dba o czystość swojego stroju sportowego	Uczeń potrafi korzystać z szatni	Uczeń poznaje zasady odnowy biologicznej w domu	Uczeń wie, dlaczego należy dbać o czystość stroju sportowego	IX–VI	1
94.	Uczeń korzysta z kąpieeli w domu	Uczeń chętnie stosuje higienę całego ciała	Uczeń potrafi samodzielnie wziąć prysznic w domu	Uczeń poznaje zasady odnowy biologicznej	Uczeń wie, dlaczego należy się kąpać po aktywności fizycznej	IX–VI	1
95.	Uczeń właściwie dobiera strój sportowy do zajęć ruchowych	Uczeń dba o czystość i schludność stroju sportowego	Uczeń umie przygotować strój sportowy do zajęć wychowania fizycznego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy dobrać w zależności od rodzaju zajęć lub miejsca ćwiczeń	IX–VI	1
96.	Uczeń samodzielnie przebiera się na zajęcia ruchowe	Uczeń przechowuje strój sportowy w odpowiednim miejscu	Uczeń samodzielnie zakłada i zdejmuje strój sportowy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak założyć i zdjąć strój sportowy	IX–VI	1
97.	Uczeń poznaje rodzaje strojów sportowych	Uczeń ma zawsze czysty strój sportowy	Uczeń potrafi dbać o higienę stroju sportowego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy należy założyć w zależności od rodzaju aktywności fizycznej	IX–VI	1