

ROZKŁAD MATERIAŁU NAUCZANIA WF DLA KLASY III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

KLASA III 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 „Rób tak – nie rób tak”	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 „Mijanie”	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 „Piłka parzy”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Reaguje właściwie na polecenia nauczyciela	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, skoczność	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 „Dzień dobry” [Trzeźniowski 1989, s. 100–102]	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 „Tam i z powrotem”	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 „Jastrząb i kury”	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 „Mur obronny”	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 „Dzień i noc” [Trzeźniowski 1989, s. 159–161]	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 zabawy motoryczno-dydaktycznej „Wyścig z liściem”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązywaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1
10.	Uczymy się zabawy „Kasztanowy minimarat”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązywaniem 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
11.	Uczymy się zabawy „Wyścig zbieraczy”	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
12.	Poznajemy zabawę „Zgadywanka terenowa” [Pańczyk, Warchoł 2008, s. 268–267]	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.	Uczymy się gry „Kwadrant”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi uderzyć piłkę tenisową rakiętą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady gry	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.	Doskonalimy „Zabawę 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
18.	Uczymy się zasad gry „Cztery ognie” [Trześniowski 1989, s. 343–355]	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń chwytą, podaje i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zabawy	IX–VI	1
19.	Kształtujemy szybkość w biegu na 50 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.	Doskonalimy starty z różnych pozycji i biegamy 50 m	Uczeń chętnie podejmuje rywalizację ze współwiczącym	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje czas reakcji	Uczeń wie, co to jest czas biegu	VI	1
21.	Pokonujemy w biegu dystans 400 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 400–500 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 (1–2 kg) – tyłem do kierunku rzutu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską tyłem 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne: 16 godz.							
25.	Doskonalimy 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
26.	Doskonalimy 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.	Doskonalimy ćwiczenia 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.	Doskonalimy 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 leżenia przerzutnego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać leżenie przerzutne	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna pozycję wyjściową do leżenia przerzutnego	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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 przysiadu równoważnego obunóż na ławeczce	Uczeń stara się poprawnie wykonać ćwiczenie	Uczeń umie wykonać przysiad równoważny obunóż	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia równoważne	XI–II	1
34.	Doskonalimy przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia obunóż i jedenonóż	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń	Uczeń wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia obunóż	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 jedenonóż i obunóż przez skakankę	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.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Taniec indyjski”, „Toczenie piłki głową”, „Psy i koty” [Trześniowski 1989, s. 308, 139, 123]	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
38.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Spłoszone wróbelki”, „Gorąca kula”, „Podróż na księżyc”, [Trzeźniowski 1989, s. 308, 139, 123]	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
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, wykonujemy proste skręty	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 „Rzucanka” [Trzeźniowski 1989, s. 248–249]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX–VI	1
42.	Uczymy się zabawy „Szkoła piłek” [Trzeźniowski 1989, s. 248–249]	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 „Przepędzanie dużej piłki” [Trzeźniowski 1989, s. 248–249]	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
44.	Uczymy się zabawy „Piłka do kapitana”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady zabawy	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
46.	Rywalizujemy w zabawach ruchowych rzutnych	Uczeń odpowiednio zachowuje się w czasie porażki i zwycięstwa	Uczeń umie chwytać piłkę oburącz, rzucać oburącz i jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna reguły zabaw ruchowych	IX–VI	1
47.	Poznajemy zabawę „Piłkarska sztafeta wahadłowa” [Trzeźniowski 1989, s. 336–339]	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 „Piłka nożna w kole” [Trzeźniowski 1989, s. 336–339]	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 „Piłka nożna bramkowa” [Trzeźniowski 1989, s. 336–339]	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
52.	Rozwijamy gibkość w ćwiczeniach wolnych	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i w 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 współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX–VI	1
54.	Doskonalimy prowadzenie piłki 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.	Doskonalimy uderzenie piłki 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 duże bramki (2/3) z bramkarzem	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 duże bramki (2/3) z bramkarzem	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 piątek na duże bramki (2/3) z bramkarzem	Uczeń chętnie pomaga drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady mini-turnieju piłki nożnej	IX–VI	1
59.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w truchcie	Uczeń nie używa wulgarного słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w truchcie	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX–VI	1
60.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w biegu	Uczeń chętnie przebiera się na zajęcia w strój sportowy	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w biegu	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
61.	Uczymy się chwycać i podawać piłkę do minikoszykówki	Uczeń ogląda zawody w koszykówce	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz kozłem	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX–VI	1
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 niskiego kosza	Uczeń zachowuje porządek i kolejność ćwiczeń na zajęciach	Uczeń potrafi rzucić piłkę oburącz do niskiego kosza	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile punktów zdobywa się za celny rzut z miejsca	IX–VI	1
64.	Doskonalimy 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 truchcie	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w truchcie	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 biegu	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w biegu	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX–VI	1
67.	Uczymy się chwycać i podawać piłkę do minipiłki ręcznej	Uczeń przygotowuje miejsce ćwiczeń	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz kozłem	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 z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Umie wykonać rzut jedną ręką z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak rzuca się jednorącz na bramkę z biegu	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 chwycać i odbijać piłkę do minisiatkówki	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń odbija piłkę oburącz nad sobą w miejscu	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 przez niską siatkę (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 punktów w minisiatkówce	IX–VI	1
75.	Doskonalimy odbicia oburącz w parach	Uczeń współpracuje ze współwiczającym	Uczeń 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	Uczeń odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę jego drużyna	IX–VI	1
77.	Doskonalimy grę drużynową „Kwadrant” [Trzeźniowski 1989, s. 343–353]	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX–VI	1
78.	Doskonalimy grę „W dwa ognie” [Trzeźniowski 1989, s. 342–343, 351]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX–VI	1
79.	Doskonalimy grę „W dwa ognie” na punkty	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.	Doskonalimy zabawę „Murarz”	Uczeń potrafi pogratulować swoim przeciwnikom wygranej rywalizacji	Uczeń umie poruszać się po linii środkowej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy zabawy	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.	Doskonalimy jazdę 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.	Doskonalimy jazdę 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 wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących	Uczeń zawsze ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń potrafi wykonać określone ćwiczenie kształtujące	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, dlaczego należy ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego	IX–VI	1
93.	Uczeń kształtuje prawidłową postawę ciała	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia korekcyjne	Uczeń potrafi korygować własną postawę ciała	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia korekcyjne	IX–VI	1
94.	Uczeń bezpiecznie rozstawia przybory i przyrządy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń zawsze zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń	Uczeń umie wykonać ćwiczenie w sposób bezpieczny	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady ochrony ćwiczeń	IX–VI	1
95.	Uczeń udziela pierwszej pomocy	Uczeń chętnie pomaga innym	Uczeń umie zabezpieczyć miejsce zdarzenia	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna numer 112	IX–VI	1
96.	Uczeń pomaga słabiej ćwiczącym	Uczeń chętnie pomaga innym	Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenie	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, gibkość	Uczeń zna rodzaje pomocy podczas ćwiczeń	IX–VI	1
97.	Uczeń samodzielnie układa zestaw ćwiczeń kształtujących do wykonania w domu	Uczeń chętnie wykonuje ruchowe zadania domowe	Uczeń potrafi wykonać w domu określony zestaw ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, gibkość	Uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących do wykonania w domu	IX–VI	1