

ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

do „Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej” Krzysztofa Warchoła

BUDŻET GODZIN

DYSCYPL. SEMESTR	LA	AT	GIMN.	MPR	MPS	MPK	MPN	RMT	UNILOC	GRY i ZABAWY	TENIS STOŁOWY	INNE FORMY	RAZEM
I	6	2	10	10	10	9	-	2	-	18	-	9	76
II	6	1	8	8	-	9	3	1	3	16	4	5	64
RAZEM	12	3	18	18	10	18	3	3	3	34	4	14	140

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6 (5+1)	IX, X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	126 (67+59)	IX – VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4 (2+2)	IX – VI
IV.	Edukacja zdrowotna	4 (2+2)	IX - VI

SEM. OKRES REALIZ.	DYSC. LICZBA GODZ.	NR Z PODST. PROGR.	TREŚCI PROGRAMU (numer i temat lekcji)	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (psychomotoryka)	WIADOMOŚCI	KOMPETENCJE SPOŁECZNE (poczynania wychowawcze)
Giz	INNE FORMY (2)	III.	1. Omówienie przepisów BHP na lekcjach WF – regulamin sali gimnastycznej, boiska, procedury COVID 19, PSO, WE.	U potrafi dostosować się do przepisów BHP i regulaminu sali gimnastycznej, boiska oraz procedur COVID 19.	Kszt. <u>szybką reakcją</u> wobec osób i przedmiotów będących w ruchu.	U zna regulamin sali gimnastycznej, boiska, procedury COVID 19, wymagania programowe i kryteria oceny z WF.	U przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych, procedur COVID 19. Egzekwowanie przestrzegania obowiązujących norm zachowań.
		I.	2. Pomiar wysokości i masy ciała.	U potrafi zmierzyć wysokość i masę ciała oraz nanieść swoje wyniki na siatki centylowe.		U wie, co to jest rozwój fizyczny, jak można go mierzyć.	U chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych.
		II.	3. Nauka różnych sposobów zbiórek i ustawień – szereg, dwuszereg, koło, rząd.	U potrafi ustawić się w szeregu, dwuszeregu, kole, rzędzie.	Kszt. <u>orientacji</u> poprzez ćw. oceny odległości i odstępów.	U wie, jak przeprowadzić zbiórkę.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach. Samocena własnej aktywności na lekcji.

SEMESTR I – IX (17)							
INNE FORMY (I)	GIZ (1)	II.	4. Gry i zabawy orientacyjno – porządkowe „Zbiórka kolorami”, „Reagowanie na ruch RR”.	U potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach.	Kszt. <u>orientacji</u> poprzez przemieszczanie się w kierunku skąd pochodzi sygnał.	U wie, jak dobrać strój i obuwie do miejsca ćwiczeń i warunków atmosferycznych.	Samokontrola przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
	LA (3)	II.	5. ABC techniki biegu – bieg po prostej i po łuku. Zabawa bieżna „Tam i z powrotem”.	U potrafi biec po prostej i po łuku.	<u>Szybkość</u> – zabawy bieżne.	U zna zasady przeprowadzania rozgrzewki.	Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych.
		II.	6. ABC techniki biegu – biegi w zmiennym tempie (trucht, bieg). Zabawa bieżna „Ucieczka”.	U potrafi poruszać się truchtem i biegiem.	<u>Szybkość reakcji</u> – reagowanie na sygnały wzrokowe i słuchowe.	U wie, jak dobrać ćwiczenia do wszechstronnego przygot. organizmu do wysiłku.	Kształtowanie pozytywnych postaw U do ćwiczeń ruchowych.
		II.	7. ABC techniki biegu – nauka skippingu A, C. Zabawa „Falstart”.	U potrafi poprawnie technicznie wykonać skip A i C.	<u>Szybkość</u> – zabawy bieżne.	U wie, jak dobrać ćwiczenia do wszechstronnego przygot. organizmu do wysiłku.	U starannie wykonuje kolejne ćw. Egzekwowanie zasad bezpiecz. podczas zabaw ruchowych.
	GIZ (1)	II.	8. Doskonalenie przepisów ruchu drogowego. Zabawa „Policjant”.	U potrafi w bezpieczny sposób przejść przez jezdnię.	Kszt. <u>umiejętności wzrokowej i słuchowej oceny dystansu osób i przedmiotów.</u>	U zna przepisy ruchu drogowego dot. ruchu pieszych.	Rozwijanie umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do zabaw.
	LA (3)	II.	9. Nauka startu wysokiego – doskonalenie techniki biegu. Zabawa „Ostatni odpada”.	U potrafi wykonać start wysoki.	<u>Wytrzymałość</u> – biegi powtarzane.	U zna komendy startowe. Wie, jak zmierzyć szybkość biegu (stoper).	Powierzanie odpowiedzialnych funkcji – pełnienie roli startera.
		II.	10. Nauka startu niskiego na komendę. Bieg na 30-40m.	U potrafi wykonać start niski na komendę.	<u>Szybkość</u> – wybiegi startowe z przyspieszeniem na odcinku 10-20m.	U zna komendy do startu niskiego.	U stara się wykonywać ćwiczenia z maksymalną szybkością.
		II.	11. Nauka rzutu piłką lekarską oburącz w tył za głowę.	U potrafi wykonać rzut piłką lekarską w tył za głowę (1-2kg).	<u>Siła</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U wie, jak posługiwać się przyborami pomiarowymi – taśma miernicza.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa. Egzekwowanie zasad bezp. podczas rzutów.
	GIZ (1)	II.	12. Gra drużynowa „Dwa ognie”.	U potrafi wykonać rzut jednorącz, złapać piłkę oburącz, trafić do celu stałego, ruchomego.	Kszt. <u>orientacji wzrokowo-ruchowej</u> poprzez ćwiczenia odległości, siły rzutu.	U zna przepisy gry. Wie, co symbolizuje flaga olimpijska.	U współpracuje w drużynie. Samokontrola przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
	AT (2)	II.	13. Marszobieg na dystansie 600m z pokonywaniem przeszkód terenowych.	U potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku.	<u>Wytrzymałość</u> – bieg ciągły za liderem.	U wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych. Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa podczas ćw. w terenie.
		II.	14. Bieg na orientację.	U potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu.	Kszt. <u>wydolności.</u>	U zna sportowe odmiany biegu na orientację.	U współpracuje w grupie.
		I.	15. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – diagnoza siły mm brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.	U potrafi wykonać kolejne próby testu.	<u>Siła, gibkość.</u>	U wie, do czego służą testy sprawności fizycznej.	U bierze aktywny udział w próbach testu. Samoocena poziomu sprawności fizycznej.

	GiZ (1)	II.	16. Gra drużynowa „Przeprowadzanie drużyn”.	U potrafi wykonać podanie piłki jednorącz, chwyt oburącz, zablokować piłkę rękami.	<u>Siła</u> – podania piłki na znaczną odległość.	U wie, jak dokonać podziału grupy na drużyny (odliczanie, wybór kapitana).	U współpracuje w drużynie. Rozwijanie umiejętności organizow. bezpiecznego miejsca do zabaw.
	INNE FORMY (1)	I.	17. Próba Ruffiera – diagnoza wydolności fizycznej.	U potrafi przeprowadzić próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.	<u>Wydolność fizyczna.</u>	U zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.
X (15)	MPR (2)	II.	18. Nauka poruszania się po boisku bez piłki „Berek z przeszkodami”, „Sztafeta cwałem”, „Sztafeta łukiem”.	U potrafi poruszać się po boisku krokiem biegowym, dostawnym, zatrzymać się i zmienić kierunek biegu.	Kszt. <u>sprawności specjalnej</u> do MPR.	U zna przepisy gry dotyczące boiska, określa i nazywa wszystkie linie.	Samoocena własnej postawy i aktywności na lekcji.
		II.	19. Nauka poruszania się po boisku z piłką – rytm trzech kroków.	U potrafi poruszać się po boisku z piłką i bez piłki.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo - ruchowej</u> – ćwiczenia w sytuacji U-P-U.	U rozróżnia piłki zgodnie z przeznaczeniem.	Zachowanie zawodnika w czasie gry.
	GiZ (1)	II.	20. Gry i zabawy w nauczaniu MPR „Sztafeta okrężna”, „Berek w trójkach”, „Uciekinier”.	U potrafi poruszać się po boisku różnymi sposobami z piłką i bez piłki.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji ciała, biegi slalomem, krokiem dostawnym, zwroty.	U zna zasady nowych zabaw.	Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i współwiczających.
	INNE FORMY (1)	IV.	21. Higiena osobista i strój sportowy.	U umie dobrać strój do miejsca ćwiczeń i rodzaju aktywności fiz., umie dbać o higienę osobistą.		U zna zasady higieny osobistej.	U ćwiczy zawsze w stroju sportowym.
	MPR (2)	II.	22. Nauka podań półgórnych i górnych RP i RL w miejscu.	U potrafi celnie podać piłkę sposobem półgórnym i górnym RP i RL.	<u>Zwinność-zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna pojęcia: podanie półgórne i górne (różnice).	U chętnie przychodzi na dodatkowe pozalekcyjne zajęcia sportowo-rekreacyjne.
		II.	23. Nauka podań piłki sposobem półgórnym i górnym RP i RL w ruchu.	U potrafi podać piłkę jednorącz sposobem półgórnym i górnym do partnera w ruchu.	<u>Siła</u> – różnorodne formy rzutów.	U zna technikę podania półgórnego i górnego.	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.
	GiZ (1)	II.	24. Gry i zabawy rzutne „Podania seriami”, „Piłka w rzędach”, „Kto dalej”.	U potrafi podać piłkę do partnera dowolnym sposobem, wykonać rzut na odległość.	<u>Koordinacja wzrokowo - ruchowa</u> – reakcja na przybór będący w ruchu.	U zna i rozróżnia pojęcia: „partner”, „przeciwnik”, „podanie”, „rzut”.	U sędziuje gry i zabawy ruchowe.
	MPR (3)	II.	25. Doskonalenie chwytu piłki oburącz (górnej, dolnej, bocznej).	U potrafi prawidłowo chwycić piłkę oburącz.	Kszt. <u>czucia</u> poprzez doganianie toczącej się piłki, chwytanie piłki podrzuconej.	U wie, jak prawidłowo ułożyć RR przy chwycie piłki (koszyczek).	Radość i satysfakcja ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
		II.	26. Nauka kozłowania piłki RP i RL w miejscu i w marszu.	U potrafi kozłować piłkę RP i RL w miejscu i w marszu.	Kszt. <u>szybkiej reakcji</u> wobec osób i przedmiotów będących w ruchu.	U zna przepisy dotyczące kozłowania. Wie, jak sędzia sygnalizuje błąd kozłowania.	Wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności – samoocena poziomu wykonywanych ćwiczeń.
		II.	27. Nauka kozłowania piłki w biegu po prostej, łuku, slalomem.	U potrafi kozłować piłkę w biegu.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką.	Kulturalne zachowanie się podczas różnych form aktywności ruchowej.
	GiZ (1)	II.	28. Gry i zabawy doskonalące kozłowanie „Berek z piłką”.	U potrafi kozłować piłkę RP i RL.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na zmieniające się warunki.	U zna technikę kozłowania piłki.	Współpraca i pomoc U w organizacji zajęć.

	MPR (3)	II.	29. Nauka kozłowania piłki ręką dalszą od przeszkody.	U potrafi kozłować piłkę RP i RL poruszając się w różnych kierunkach.	Kszt. <u>czucia</u> poprzez kozłowanie piłki.	U zna przepisy dotyczące kozłowania – piłka niesiona.	Świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich umiejętności.
		II.	30. Nauka rzutu do bramki z miejsca, z marszu.	U potrafi wykonać rzut na bramkę z miejsca, z marszu.	<u>Koordynacja wzrokowo – ruchowa.</u>	U zna przepisy dotyczące zdobycia bramki.	U ogląda mecze piłki ręcznej w mediach.
		II.	31. Nauka rzutu do bramki z biegu.	U potrafi wykonać rzut z biegu.	Kszt. <u>celności.</u>	U wie, jak należy dbać o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń rzutnych.	Samokontrola dokładności i poprawności wykonywania zadań.
	GIZ (1)	II.	32. Gra drużynowa „Do 5 podań”.	U potrafi poruszać się po boisku bez piłki, podać jednorącz, prawidłowo złapać piłkę.	Kszt. <u>sprawności specjalnej do MPR.</u>	U zna i rozróżnia pojęcia: „partner”, „przeciwnik”, „podanie”, „rzut”.	U utożsamia się z celami drużyny. Propagowanie zasady „czystej gry”.
XI (16)	MPK (2)	II.	33. Gry i zabawy osławiające z piłką.	U potrafi dostosować własne ruchy do zmieniających się warunków otoczenia (podrzucać i chwycić piłkę w miejscu i w ruchu).	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo - ruchowej</u> poprzez działanie w sytuacji U-P-U.	U wie, jak zorganizować w grupie, klasie zabawy z piłką.	Samoocena precyzji i ekonomii ruchu w ćwiczeniach z piłkami.
		II.	34. Nauka sposobów poruszania się po boisku bez piłki (biegi ze zmianą kierunku, starty, krok odstawno - dostawny).	U potrafi poruszać się po boisku różnymi sposobami.	<u>Szybkość</u> – zmiany kierunku biegu na sygnał, starty do piłek z różnych pozycji.	U zna sposoby poruszania się po boisku bez piłki i z piłką.	Aktywizowanie do zwiększenia wysiłku na lekcjach WF.
	MPK (1)	II.	35. Nauka zatrzymania na jedno i dwa tempa.	U potrafi poprawnie wykonać zatrzymanie na jedno i dwa tempa.	<u>Orientacja</u> – kształt. umiejętności kontrolowania położenia ciała w przestrzeni.	U zna technikę zatrzymania się na jedno i dwa tempa, rozumie przydatność w grze.	Uświadczenie roli techniki wykonania nauczanego elementu.
	GIZ (1)	II.	36. Gry i zabawy dosk. technikę poruszania się po boisku „Traf w piętę”, „Start - zatrzymanie”.	U potrafi poruszać się w niskiej pozycji, zatrzymać na jedno-, dwa tempa.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na sygnał wzrokowy, słuchowy.	U zna i stosuje zasady gier i zabaw z zakresu MPK.	Rozwijanie umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie ciała.
	MPK (3)	II.	37. Nauka podania i chwytu piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.	U potrafi prawidłowo wykonać podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.	<u>Siła RR</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U zna technikę wykonania nauczanych elementów (układ RR przy podaniu i chwycie piłki).	Samokontrola wykonywanych podań i chwytów piłki.
		II.	38. Nauka podania piłki oburącz kozłem.	U potrafi podać piłkę oburącz kozłem.	<u>Siła mm RR i obręczy barkowej</u> – dźwiganie przedmiotów.	U zna rodzaje podań w minikoszykówce.	Rozwijanie pozytywnej postawy do ćwiczeń.
		II.	39. Nauka rzutu do kosza oburącz z miejsca.	U potrafi wykonać rzut do kosza oburącz z miejsca.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo – ruchowej.</u>	U wie, jak ułożyć RR na piłce aby wykonać rzut (W).	Rozwijanie pozytywnej postawy do ćwiczeń.
	GIZ (1)	II.	40. Gry i zabawy doskonalące technikę podań, chwytu i rzutów „Podania z utrudnieniem”, „Kto więcej trafi”.	U potrafi zastosować prawidłowe podanie oburącz, chwyt i rzut oburącz z miejsca w trakcie gry, zabawy.	Kszt. <u>umiejętności wzrokowej oceny dystansu osób i przedmiotów.</u>	U wie, jak samodzielnie zorganizować zabawę z piłką. Wie, jak pracują RR podczas rzutu do kosza i po rzucie.	Ekspozowanie osiągnięć U – wyłonienie króla podań, rzutów.

	MPK (3)	II.	41. Nauka kozłowania piłki RP i RL w miejscu i w ruchu.	U potrafi poprawnie wykonać kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu RP i RL.	<u>Czucie piłki</u> – kozłowanie piłki w różnych pozycjach.	U zna sposoby poruszania się po boisku bez piłki i z piłką.	Samokontrola i samoocena techniki kozłowania.
		II.	42. Nauka kozłowania piłki RP i RL ze zmianą kierunku poruszania się.	U potrafi wykonać kozłowanie piłki RP i RL ze zmianą kierunku poruszania się.	<u>Zwinność, zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna przepisy dotyczące kozłowania piłki (podwójny, piłka niesiona).	U szanuje sprzęt sportowy.
		II.	43. Nauka postawy i poruszania się w obronie.	U potrafi przyjąć prawidłową postawę i poruszać się w obronie.	Kszt. <u>orientacji</u> – ćwiczenia oceny odległości i odstępów.	U wie, co to jest postawa obronna i kiedy ją wykorzystać.	Współpraca i pomoc U w organizacji zajęć.
	GiZ (1)	II.	44. Gry i zabawy dosk. technikę kozłowania piłki. Kozłowanie RP i RL ze zmianą pozycji „Król dryblingu”.	U potrafi kozłować piłkę RP i RL ze zmianą pozycji.	<u>Moc</u> – podskoki, przeskoki, wyskoki.	U wie, co to jest wypoczynek czynny i bierny.	Kulturalny doping.
	INNE FORMY (1)	IV.	45. Postawa ciała.	U potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała, prawidłowo siedzi w ławce, nosi plecak, ergonomicznie podnosi i przenosi ciężkie przedmioty	<u>Koordinacja ruchowa, równowaga.</u>	U wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała.	U świadomie przyjmuje prawidłową postawę ciała.
	GIMN. (2)	II.	46. Ćw. kształtujące wolne, dosk. znanych pozycji wyjściowych i postaw gimnastycznych.	U potrafi prawidłowo przyjąć pozycje wyjściowe i postawy gimnastyczne.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji, ułożenia ciała, kierunku poruszania się.	U zna prawidłową terminologię pozycji wyjściowych i końcowych oraz ćw. gimnastycznych.	Egzekwowanie zasady: szanujemy N, kolegów, siebie.
		II.	47. Ćwiczenia kształtujące równowagę z wykorzystaniem ławeczek.	U potrafi wykonać przejście równoważne po ławeczce, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki.	<u>Równowaga</u> – ćwiczenia ze zmianą płaszczyzny podparcia.	U wie, jak bezpiecznie przenieść ciężkie przedmioty.	Rozwijanie umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.
	GiZ (1)	II.	48. Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe.	U potrafi skakać na skakance, pokonać niskie przeszkody dowolnym sposobem.	<u>Skoczność</u> – przeskoki na skakance.	U zna ćwiczenia kształtujące mm RR, NN i T.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach.
	GIMN. (1)	II.	49. Nauka przewrotu w przód z miejsca z przysiadu podpartego, półprzysiadu do przysiadu.	U potrafi wykonać przewrót w przód z miejsca z asekuracją nauczyciela.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji, ułożenia ciała.	U zna technikę wykonania przewrotu w przód (prawidł. ułożenie RR i głowy).	Dbłość o bezpieczeństwo własne i innych na lekcjach gimnastyki.
	GIMN. (2)	II.	50. Nauka przewrotu w przód w ruchu z czworakowania, marszu, biegu odbiciem jednonóż.	U potrafi wykonać przewrót w przód z ruchu: czworakowania, marszu, biegu.	Kszt. <u>siły RR</u> poprzez ćwiczenia w zwisach i podporach.	U zna zasady bezpieczeństwa w zakresie korzystania ze sprzętu i przyborów gimnast.	U stosuje samoopronę.
		II.	51. Skoki zawrotne przez ławeczkę ustawioną poziomo i skośnie.	U potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia jednonóż lub obunóż przez ławeczkę ustawioną poziomo.	Kszt. <u>orientacji</u> poprzez przetaczania bokiem, przewroty.	U wie, jak bezpiecznie przenieść przybory i przyrządy wykorzystywane na gimnastce.	Powierzanie odpowiedzialnych funkcji – asekuracja współwiczającego.

XII (12)	RMT (1)	II.	52. Ekspresja ruchowa przy muzyce – ilustrowanie utworu muzycznego krokiem tanecznym.	U potrafi odtworzyć ćw. przy muzyce zaprezentowane przez N.	Kszt. <u>rytmizacji ruchu</u> poprzez odtwarzanie ruchem rytmu muzyki.	U potrafi podać przykłady tańców towarzyskich i współczesnych.	Różne sposoby organizacji czasu wolnego – ćw. przy ulubionej muzyce.
	GIMN. (3)	II.	53. Ćw. przygotowawcze do przewrotu w tył (leżenie przewrotne i przerzutne).	U potrafi wykonać leżenie przewrotne i przerzutne z asekuracją.	<u>Szybkość</u> – szybkie zmiany pozycji ciała na sygnał.	U wie, co to jest leżenie przewrotne i przerzutne.	Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa, ochrony i samoochrony.
		II.	54. Nauka przewrotu w tył z siadu skulnego do siadu kłęczego, kłku.	U potrafi wykonać przewrót w tył z siadu skulnego do siadu kłęczego, kłku.	<u>Zwinność</u> – przetaczanie się na miękkim podłożu.	U wie, jak prawidłowo ułożyć RR i głowę podczas przewrotu w tył.	Egzekwowanie zasad współpracy w zespole – wdrażanie do współdziałania.
		II.	55. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.	U potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.	<u>Siła</u> – ćw. wzmacniające mm RR i obręczy barkowej.	U zna technikę wykonania przewrotu w tył.	Dbłość o bezpieczeństwo i niesienie pomocy potrzebującym.
	RMT (1)	II.	56. Aerobic – ćwiczenia kształtujące w rytm muzyki.	U potrafi wykonać ćw. ruchowe z podkładem muzycznym.	Kszt. <u>rytmizacji ruchu</u> poprzez wykonywanie ruchów wg zadanego rytmu.	U wie, co to jest aerobic, zumba, pilates.	Prawidłowe zachowanie na zabawie tanecznej, w dyskotecie.
	GIMN. (2)	II.	57. Łączenie przewrotu w przód i w tył.	U potrafi wykonać wyskok z półobrotem, obrotem.	<u>Koordinacja przestrzenno – ruchowa</u> – przyjmowanie określonej pozycji ułożenia różnych części ciała bez kontroli wzroku.	U zna przyczyny powstawania wad postawy. Wie, co to jest gimnastyka korekcyjna.	Wdrażanie U do przyjmowania prawidłowej postawy w trakcie ćwiczeń oraz samodzielnego wykonywania ćw. korekcyjnych.
		II.	58. Układ gimnastyczny na ścieżce.	U potrafi połączyć w układ następujące elementy: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód itp.	<u>Gibkość</u> – ćw. z laskami gimnastycznymi.	U wie, jak ocenia się ćw. gimnastyczne.	U zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćw. gimnastycznych.
	Giz (1)	II.	59. Gra drużynowa „Dwa ognie usportowione”.	U potrafi złapać piłkę oburącz, uniknąć trafienia, celnie rzucić.	Kszt. <u>czucia</u> przez wyrabianie umiejętności dostosowania własnych ruchów do zmieniaj. się warunków otoczenia.	U zna zasady gry.	Umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
	MPS (1)	II.	60. Nauka przyjmowania postawy siatkarskiej wysokiej i niskiej.	U potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską wysoką i niską na sygnał nauczyciela.	<u>Koordinacja wzrokowo- ruchowa i szybka reakcja</u> na sygnał.	U wie, co to jest postawa siatkarska wysoka i niska.	U identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej.
	MPS (2)	II.	61. Sposoby poruszania się po boisku – krok odstawno - dostawny.	U potrafi poruszać się krokiem odstawno - dostawnym, w różnych kierunkach, z zatrzymaniem i przyjęciem prawidłowej postawy siatkarskiej.	<u>Moc</u> – wyskoki dosiężne z ustawienia bokiem do drabinki, siatki.	U zna sposoby poruszania się po boisku i rodzaje postaw siatkarskich.	Wdrażanie do celowości i potrzeby samodoskonalenia umiejętności.
		II.	62. Nauka przyjęcia i odbicia oburącz górnego nad głową.	U potrafi przyjąć i odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową.	<u>Siła</u> – ćwiczenia RR z wykorzystaniem zwisów i podporów.	U zna podstawowe przepisy dotyczące boiska i piłki.	Rozwijanie poszanowania przyborów do ćwiczeń.

I (16)	GiZ (1)	II.	63. Gry i zabawy w nauczaniu podbić piłki „Wywołany do piłki”, „Piłka w powietrzu”.	U potrafi prawidłowo ułożyć dłonie do przyjęcia i odbicia piłki sposobem górnym (koszyczek).	Kszt. <u>precyzji i ekonomiki ruchu</u> – żonglerka piłką.	U wie, jak prawidłowo ułożyć RR w koszyczek.	Kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćw. ruchowych w czasie wolnym od zajęć.
	INNE FORMY (1)	III.	64. Zachowanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych.	U współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pierwszej pomocy.		U zna zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole, zna nr 112.	U jest zawsze gotowy do niesienia pomocy innym.
	MPS (2)	II.	65. Nauka odbicia oburącz górnego w parach.	U potrafi odbić piłkę rzuconą łukiem przez partnera.	Kszt. <u>wyczucia odległości</u> .	U zna wymiary boiska do MPS.	Współdziałanie w parach.
		II.	66. Nauka przyjęcia i odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie.	U potrafi prawidłowo ułożyć dłonie do przyjęcia i odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.	Kszt. <u>sprawności specjalnej do MPS</u> – koncentracja i podzielność uwagi.	U zna prawidłowe ułożenie RR i ustawienie NN do przyjęcia i odbicia dolnego.	Aktywny udział w zajęciach.
	GiZ (1)	II.	67. Gry i zabawy doskonalące przyjęcie i odbicie oburącz dolne nad głową „Piłka w powietrzu”.	U potrafi przyjąć i odbić piłkę sposobem oburącz dolnym nad głową.	<u>Skoczność</u> – skoki wolne i mieszane.	U wie, co to są błędy odbicia.	Wzajemna pomoc podczas wykonywania ćwiczeń – pomoc słabszym.
	MPS (3)	II.	68. Nauka odbicia oburącz dolnego w parach.	U potrafi odbić piłkę rzuconą łukiem przez partnera sposobem oburącz dolnym.	Kszt. <u>czucia</u> przez wykonyw. tych samych ćw. na większej i mniejszej przestrzeni.	U zna podstawowe przepisy o grze piłką.	U ogląda mecze piłki siatkowej w mediach.
		II.	69. Nauka zagrywki sposobem dolnym.	U potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym z ręki.	<u>Zwinność - zręczność</u> – manipulowanie małymi przedmiotami.	U wie, jaką pozycję przyjąć do wykonania zagrywki dolnej.	Ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w piłkę siatkową.
		II.	70. Zagrywka dolna zza linii 3m.	U potrafi wykonać zagrywkę dolną z ręki zza linii 3m.	<u>Ćw. wzmacniające mm RR i obręczy barkowej</u> – „skoki zajęcze”, „raki”, „taczki”.	U zna przepisy dotyczące zagrywki.	Samokontrola i samoocena wykonania zadania.
	GiZ (1)	II.	71. Gra drużynowa „Zbędna piłka”.	U potrafi złapać piłkę w miejscu i w wyskoku, przerzucić ją nad siatką.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.	U stosuje zasadę fair play.
	MPS (2)	II.	72. Nauka odbioru piłki z zagrywki.	U potrafi przyjąć prawidłową pozycję do odebrania piłki po zagrywce.	Kszt. <u>orientacji</u> poprzez rozpoznawanie zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób.	U zna przepisy dotyczące gry piłką – podwójne odbicie.	Ekspozowanie działań i osiągnięć uczniów.
		II.	73. Stosowanie poznanych elementów gry (zagrywka, odbicia górne, dolne) w 2-ach, 3-ach.	U doskonali odbicie sposobem górnym i dolnym, zagrywkę dolną w 2-ach, 3-ach.	<u>Zwinność</u> – pokonywanie toru przeszkód.	U wie, jakie korzyści wynikają ze współdziałania.	Ukazywanie wartości współpracy z partnerem.
	GiZ (1)	II.	74. Gra drużynowa „Rzucanka siatkarska”.	U potrafi prawidłowo ustawić się, złapać piłkę i przerzucić ją nad siatką.	Kszt. <u>sprawności specjalnej do MPS</u> .	U zna zasady kulturalnego kibicowania.	Ukazywanie efektów współdziałania w zespole, drużynie.

	INNE FORMY (2)	I.	75. Indeks Sprawności Fizycznej – próba szybkości, skoczności gębkości, siły RR.	U potrafi wykonać próby sprawnościowe.	<u>Szybkość, skoczność, gębkość, siła RR.</u>	U wie, do czego służy test spr. fiz., zna rodzaje prób sprawnościowych w ISF.	Samoocena poziomu sprawności fizycznej.
		I.	76. Indeks Sprawności Fizycznej – próba siły mm brzucha i wytrzymałości.	U potrafi porównać swój wynik z wynikiem z tabeli.	<u>Siła mm brzucha, wytrzymałość.</u>	U zna zasady oceniania poziomu sprawności fizycznej.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli sprawności fizycznej.
SEMESTR II – II (8)	GiZ (1)	II.	77. Gra drużynowa „Piłka bramkowa”.	U potrafi wykonać rzut jednorącz z miejsca, z ruchu, podanie do partnera, przechwyt.	<u>Siła – ćwiczenia z mocowaniem.</u>	U zna przepisy gry. Wie, jak podziękować sędziemu i rywalowi za grę.	U stosuje zasadę fair play. Współzawodnictwo elementem motywującym do wysiłku.
		II.	78. Ćwiczenia osławające z rakiętką i piłeczką. Nauka trzymania rakiętki.	U potrafi prawidłowo trzymać rakiętkę.	<u>Koordinacja wzrokowo - ruchowa – reakcja na przybór w ruchu.</u>	U zna pojęcia: rakiętką, forhend, bekhend.	Dbalność o bezpieczeństwo własne i partnera podczas operowania sprzętem.
	TS (4)	II.	79. Ćwiczenia odbijania piłeczki o podłogę, ścianę, stół.	U potrafi odbijać piłeczkę o podłogę, ścianę, stół.	<u>Szybkość</u> – biegi na krótkich odcinkach.	U wie, że aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjnym wpływa na zdrowie.	Wdrażanie do samodyscypliny podczas wykonywania ćwiczeń.
		II.	80. Ćwiczenia podbijania piłeczki stroną forhendową, bekhendową.	U potrafi podbijać piłeczkę stroną forhendową, bekhendową.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji ciała.	U potrafi dobrać strój i obuwię w zależności od rodzaju i miejsca aktywności.	Samokontrola i ocena własnej aktywności.
		II.	81. Pozycja bekhendowa, zagranie i przebiecie bekhendowe.	U potrafi przyjąć pozycję bekhendową, zagrać i przebieć piłeczkę bekhendem.	Kszt. <u>czucia</u> – podbijanie piłeczki.	U zna podstawowe zasady gry w tenisa stołowego.	U starannie wykonuje kolejne ćwiczenia.
		II.	82. TS – Gra szkolna 1 x 1.	U potrafi zastosować poznane elementy techniczne w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna podstawowe przepisy gry, potrafi liczyć punkty.	U aktywnie uczestniczy w grze.
	GIMN. (2)	II.	83. Zwinnościowy tor przeszkód.	U potrafi pokonać zwinnościowy tor przeszkód.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, slalomy.	U zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas ćw. akrobatycznych.	Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.
		II.	84. Skocznościowy tor przeszkód.	U potrafi pokonać skocznościowy tor przeszkód.	<u>Skoczność</u> – ćw. ze skakankami.	U wie, jaki jest wpływ ruchu, zabawy na samopoczucie.	Kszt. pozytywnych postaw U do ćw. ruchowych w czasie wolnym od zajęć.
	GIMN. (3)	II.	85. Ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach z uniku.	U potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do stania na RR z uniku.	Kszt. <u>równowagi</u> – ćw. ze zmianą płaszczyzny podparcia.	U wie, co to jest asekuracja.	Kształtowanie świadomej dyscypliny.
		II.	86. Próby stania na rękach z pomocą (asekuracja).	U potrafi wejść stopami po drabinkach do stania na RR.	<u>Orientacja</u> – kształt. umiejętności kontrolowania położenia ciała i jego części w przestrzeni.	U zna sposoby asekuracji w czasie wykonywania ćwiczenia.	Samokontrola i samoocena wykonywanych zadań gimnastycznych.
		II.	87. Nauka przerzutu bokiem z miejsca.	U potrafi prawidłowo ułożyć RR do przerzutu i wykonać go z pomocą N.	<u>Siła mm brzucha</u> – ćw. sterowane górą i dołem.	U zna rodzaje gimnastyki – podstawowa, przyrządowa, artystyczna, akrobatyka.	U zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćw. gimnastycznych.

III (18)	RMT (I)	II.	88. Wyrażanie ruchem rytmu muzyki.	U potrafi wyrazić ruchem rytm muzyki.	<u>Rytmizacja ruchu</u> – stosowanie zmian tempa i kierunku ruchu.	U wie, co to jest płynność ruchu.	Rozwijanie inwencji własnej U w tworzeniu małych układów tanecznych.
	INNE FORMY (I)	IV.	89. Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.	U posiada odpowiedni zasób umiejętności ruchowych.		U zna wpływ regularnej aktywności fiz. na zdrowie człowieka.	U chętnie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej.
	GIM (3)	II.	90. Podpór łukiem leżąc tyłem.	U potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, pady.	U zna prawidłową terminologię gimnastyczną.	Rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów.
		II.	91. Nauka naskoku kucznego na trzy części skrzyni z rozbiegu na wprost i w tempo zeskok w głąb.	U potrafi prawidłowo odbić się od odskoczni i naskoczyć na skrzynię.	<u>Siła mm brzucha</u> – ćw. sterowane górą i dołem.	U zna technikę naskoku kucznego na skrzynię.	Odpowiedzialność za współpartnera przy asekuracji.
		II.	92. Doskonalenie naskoku kucznego na skrzynię.	U doskonali odbicie z odskoczni i naskok kuczny.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenia skocznościowe ze skakanką.	U wie, jak pokonać lęk przed wykonaniem zadania.	Samodyscyplina na zajęciach gimnastyki przyrządowej.
	GIZ (I)	II.	93. Gra drużynowa „Piłka do kapitana”.	U doskonali poznane elementy techniczne gry (poruszanie się, podania, kozłowanie, rzuty).	Kszt. <u>sprawności specjalnej do MPK</u> .	U zna podstawowe przepisy gry.	Propagowanie zasady „czystej gry”.
	MPK (3)	II.	94. Nauka podania piłki w miejscu jednorącz RP i RL.	U potrafi podać piłkę jednorącz RP i RL w miejscu.	<u>Siła mm RR i obręczy barkowej</u> – ćw. z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem.	U wie, jak technicznie wykonać podanie piłki jednorącz.	Rozwijanie pozytywnej postawy do ćwiczeń.
		II.	95. Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i jednorącz w ruchu.	U potrafi podać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej i jednorącz w ruchu.	<u>Szybkość</u> – biegi na krótkich odcinkach ze współzawodnictwem.	U zna prawidłowy układ RR przy podaniu i chwycie piłki (nadgarstki).	Przeżywanie satysfakcji i radości ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
		II.	96. Nauka rzutu do kosza oburącz z wyskoku.	U potrafi wykonać rzut do kosza oburącz z wyskoku.	<u>Siła RR</u> – ćw. z piłkami lekarskimi.	U zna przepisy dotyczące zdobycia kosza, jego wartość.	Współpraca i pomoc U przy organizacji zajęć.
	GIZ (I)	II.	97. Gra drużynowa „Do 5 podań”.	U doskonali podania, chwyt, rzuty i kozłowanie piłki.	<u>Szybkość</u> – gry i zabawy kształtujące refleks.	U zna zasady gry.	U utożsamia się z celami drużyny. Propagowanie zasady „czystej gry”.
	MPK (2)	II.	98. Nauka rzutu do kosza jednorącz z miejsca.	U potrafi wykonać rzut do kosza jednorącz z miejsca.	Kszt. <u>czucia</u> – rzuty do celu stałego i ruchomego.	U wie, jak pracują RR podczas rzutu do kosza i po rzucie jednorącz.	Współdziałanie z partnerem.
		II.	99. Nauka rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt).	U potrafi wykonać dwutakt z biegu (przez materac, linię), wymaga korekty nauczyciela.	Kszt. <u>kordynacji wzrokowo - ruchowej</u> .	U zna pojęcie „dwutakt” i potrafi opisać sposób jego wykonania.	Samokontrola dokładności i poprawności wykonania zadania.
	MPK (I)	II.	100. Doskonalenie rzutu do kosza z dwutaktu.	U potrafi wykonać rzut do kosza z dwutaktu.	Kszt. <u>celności</u> .	U wie, jak zorganizować zabawę „Król strzelców”.	U podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym.
	GIZ (I)	II.	101. Gra drużynowa „Żywy kosz”.	U doskonali podania, chwyt, rzuty i kozłowanie piłki.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna zasady gry.	U pomaga w organizacji gry.

IV (13)	MPK (3)	II.	102. Nauka obrotu (pivotu) w przód i w tył.	U potrafi wykonać obrót na jednej nodze (pivot).	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji ciała na sygnał.	U zna technikę wykonywania pivotów. Wie, jak uwolnić się od obrońcy stosując pivot.	Samokontrola dokładności i poprawności wykonania zadania.
		II.	103. Nauka zwodu oczami i rękami.	U potrafi wykonać zwód oczami i RR i piłką.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U wie, jak można „zwieść” przeciwnika.	Samokontrola zachowania na lekcji.
		II.	104. Elementy indywidualnego bronięcia – nauka pracy RR i NN w obronie.	U potrafi przyjąć postawę w obronie, poruszać się krokiem obronnym.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo-ruchowej</u> i <u>wytrzymałości ogólnej</u> .	U zna systemy obrony – „każdy swego”, strefą.	Egzekwowanie obowiązujących norm zachowań.
	GiZ (1)	II.	105. MPK – Małe gry 2x2 i 3x3.	U doskonali poznane elementy techniczne gry.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna sygnalizację sędziego.	Propagowanie zasady „czystej gry”.
	UNIHOOC (3)	II.	106. UNIHOOC – Gry i zabawy oswajające ze sprzętem. Prowadzenie i przetaczanie piłki.	U potrafi prowadzić i przetaczać piłkę.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U rozumie konieczność kształtowania cech motorycznych.	Odpowiedzialność za podjęte decyzje.
		II.	107. UNIHOOC – Podanie i przyjęcie piłki.	U potrafi podać i przyjąć piłkę.	<u>Szybkość</u> – starty i biegi z maksymalną szybkością.	U zna pojęcia: prowadzenie, przetaczanie, podanie i przyjęcie.	Aktywizacja do rozwoju sprawności i poszerzania wiedzy w zakresie KF.
		II.	108. UNIHOOC – Strzał na bramkę.	U potrafi wykonać strzał na bramkę.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współwiczającego.	U zna rolę ćwiczeń korektywnych.	Dbłość o prawidłową postawę ciała.
	GiZ (1)	II.	109. UNIHOOC – Gra szkolna.	U potrafi przyjąć, podać, prowadzić piłkę i strzelić na bramkę.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna przepisy gry.	U współpracuje w drużynie.
	INNE FORMY (1)	III.	110. Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych w szkole i poza szkołą.	U potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową.		U wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportow. i urządzeń sportowych.	U jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną.
	MPR (2)	II.	111. Nauka podań piłki w 2-ach i 3-ach w marszu z zachowaniem odległości.	U potrafi prowadzić piłkę w 2-ce, 3-ce w marszu zachowując stałą odległość.	Kszt. <u>umiejętności wzrokowej oceny dystansu osób i przedmiotów</u> .	U zna przepisy dotyczące poruszania się zawodnika z piłką.	Wdrażanie do współdziałania w zespole.
		II.	112. Nauka podań piłki w 2-ach i 3-ach w biegu z zachowaniem odległości i rytmu 3 kroków.	U potrafi prowadzić piłkę w 2-ce, 3-ce w biegu zachowując stałą odległość i rytm 3 kroków.	Kszt. <u>szybkiej reakcji</u> wobec osób i przedmiotów będących w ruchu.	U zna przepis dotyczący błędów kroków.	Podejmowanie działań stymulujących rozwój swoich cech motorycznych.
	GiZ (1)	II.	113. Gry i zabawy doskonalące elementy techniczne MPR „Do 10 podań”.	U potrafi zastosować poznane elementy techniczne w grze.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji, kierunku poruszania się.	U zna sygnalizację sędziowską.	Okazywanie szacunku partnerowi, przeciwnikowi, sędziemu.
	MPR (1)	II.	114. Nauka kozłowania piłki RP i RL z obserwacją przedpola.	U potrafi kozłować piłkę RP i RL obserwując przedpole.	Kszt. <u>orientacji</u> przez szybkie odnajdywanie miejsca, koloru.	U zna zasady aktywnego wypoczynku.	Zaangażowanie we współzawodnictwo w grupie.
	MPR (1)	II.	115. Nauka rzutu na bramkę z wyskoku.	U potrafi wykonać rzut na bramkę z wyskoku.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenia z wykorzystaniem skakanek.	U zna rodzaje rzutów do bramki.	Wyrabianie motywacji do starannego wykonania zadania.

V (14)	MPR (1)	II.	116. Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku.	U potrafi wykonać rzut na bramkę z wyskoku w grze.	<u>Szybkość</u> – biegi na krótkich odcinkach, biegi z przyspieszeniem.	U zna przyczyny powstawania wad postawy.	Dbałość o bezpieczeństwo własne i innych podczas zajęć.
	GiZ (1)	II.	117. Gra drużynowa „Piłka na linię”.	U potrafi dokładnie podać do partnera, przechwycić piłkę w trakcie podania.	<u>Czucie piłki</u> – żonglerka piłką.	U zna przepisy gry.	Egzekwowanie zasad kulturalnego uczestnictwa w grze.
	MPR (3)	II.	118. Nauka zwodu pojedynczego przodem – ćwiczenia bez piłki i z piłką.	U potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem.	<u>Zwinność</u> – slalomy, omijanie przeszkód, zmiany kierunku poruszania się na sygnał.	U wie, kiedy wykorzystać zwód w grze.	Wdrażanie do współdziałania w zespole.
		II.	119. Nauka poruszania się w obronie (postawa, krok dostawny, doskok i odskok).	U potrafi przyjąć postawę obronną, poruszać się krokiem dostawnym, wykonać doskok i odskok.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji, kierunku poruszania się.	U wie, jakie ćwiczenia stosuje się w rozgrzewce.	Współdziałanie w zespole warunkiem sukcesu.
		II.	120. Nauka gry bramkarza.	U potrafi blokować piłkę RR i NN.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na przybór będący w ruchu.	U zna zadania bramkarza i przepisy dotyczące jego gry.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach.
	GZ (1)	II.	121. MPR – Gra szkolna.	U wykorzystuje poznane elementy techniczne i umiejętności ruchowe w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna mechanikę sędziowania.	Ukazywanie efektów współdziałania w zespole, respektowanie przepisów.
	LA (2)	II.	122. Nauka skoku w dal z miejsca.	U potrafi wykonać skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.	<u>Moc</u> – ćw. skocznościowe z wykorzystaniem skakanek.	U wie, jak zmierzyć długość skoku (stopami, taśmą).	U pomaga nauczycielowi w prowadzeniu zajęć. Motywacja do samodoskonalenia.
		II.	123. Nauka rozbiegu i odbicia do skoku w dal sposobem naturalnym.	U potrafi odbić się w strefie jednonóż i wylądować na dwie nogi.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu.	U wie, co to jest strefa odbicia.	U chętnie wykonuje ćwiczenia. Eksponowanie osiągnięć uczniów.
	AT (1)	II.	124. Tor przeszkód w terenie z elementami biegu, skoku, rzutu.	U potrafi pokonać przeszkody terenowe naśladując nauczyciela.	<u>Wytrzymałość</u> – przeplatanie biegu różnymi ćwiczeniami.	U wie, jak bezpiecznie pokonywać przeszkody terenowe.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych.
	GiZ (1)	II.	125. Gry i zabawy terenowe w biegach na orientację „Podchody orientacyjne”.	U potrafi poruszać się według planu, mapy.	<u>Orientacja w terenie.</u>	U wie, jak zorientować mapę, plan.	U współpracuje w grupie.
	LA (2)	II.	126. Nauka rzutu piłeczką palantową z miejsca.	U potrafi wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – praca RR i NN przy rzucie.	U wie, co to jest dynamika ruchu i rozumie jej znaczenie przy wykonywaniu rzutu.	Wdrażanie do odpowiedzialności za prawidłowe wykonanie zadania.
		II.	127. Nauka rzutu piłeczką palantową z rozbiegu.	U potrafi wykonać rzut piłeczką palantową z marszu, biegu.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U wie, jak bezpiecznie zachować się na rzutni.	Dbałość o bezpieczeństwo współwiczających na rzutni.
	LA (1)	II.	128. Technika biegu na średnim dystansie (400m/600m).	U potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”.	<u>Wytrzymałość</u> – bieg za liderem.	U umie rozłożyć siły na dystansie.	U jest odpowiednio zmotywowany do pokonania biegu średniego. Motywacja do samodoskonalenia.

VI (11)	GZ (1)	II.	129. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu MPN „Berek w parach z piłką”.	U potrafi uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – zadania w sytuacji U-P-U.	U zna zasady gier i zabaw.	U stosuje zasadę fair play.
	INNE FORMY (I)	IV.	130. Piramida żywienia.	U umie właściwie interpretować opisy produktów żywnościowych.		U zna nową piramidę żywienia.	U jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia.
	LA (1)	II.	131. Konkurs LA – skok w dal, rzut piłeczką palantową, bieg 60m.	U potrafi wykonać skok w dal z rozbiegu, rzut piłeczką palantową i bieg na dystansie 60m.	<u>Szybkość, siła, skoczność.</u>	U zna przepisy dotyczące sędziowania konkurencji LA.	Rzetelność i uczciwość w sędziowaniu.
	INNE FORMY (I)	I.	132. Marszowo – biegowy test Coopera – diagnoza wydolności fizycznej.	U potrafi pokonać długi dystans bez zatrzymywania się.	<u>Wydolność.</u>	U wie, jak ocenić wytrzymałość.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.
	GZ (1)	II.	133. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu MPN „Wyścig z prowadzeniem i podaniem”.	U potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy, zatrzymać ją i podać.	<u>Szybkość</u> – przebieżki na krótkich odcinkach.	U wie, jak chronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.	Samokontrola stroju i obuwia do ćwiczeń.
	MPN (3)	II.	134. Nauka podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy.	U potrafi podać i przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy.	<u>Szybkość</u> – starty i biegi z maksymalną szybkością.	U zna pojęcia: podanie, przyjęcie, prowadzenie piłki.	Aktywizacja do rozwoju sprawności i poszerzania wiedzy z zakresu KF.
		II.	135. Nauka prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy NP i NL.	U potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U wie, co to jest drybling.	Motywacja do samodoskonalenia się.
		II.	136. Nauka strzału na bramkę wewnętrzną częścią stopy z miejsca.	U potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy z miejsca.	<u>Siła mm brzucha i grzbietu</u> – ćw. sterowane górą i dołem.	U potrafi wymienić obiekty, które można wykorzystać w rekreacji.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach.
	GiZ (3)	II.	137. Gry i zabawy dosk. elementy techniczne MPN „Piłka nożna graniczna”.	U bierze aktywny udział w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna zasady i przepisy gier i zabaw.	U aktywnie uczestniczy w grze szkolnej.
		II.	138. MPN – Gra 5x5 na małe bramki.	U doskonalili elementy techniczne i taktyczne gry.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współćwiczącego.	U wie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.	Przestrzeganie zasad „czystej gry”.
		II.	139. Gra drużynowa „Ringo”.	U potrafi rzucić i chwycić kółko ringo.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U zna zasady gry.	U współpracuje w drużynie.
	INNE	III.	140. Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą.	U potrafi bezpiecznie wędrować po górach, korzystać z akwenów wodnych.		U zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące nad wodą, w górach, w mieście, w gospodarstwie rolnym itp.	U jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną w górach i nad wodą.