

ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V

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

BUDŻET GODZIN

<div> DYSCYPL. SEMESTR </div>	LA	AT	GIMN.	MPR	MPS	MPK	MPN	RMT	UNILOC	GRY i ZABAWY	TENIS STOŁOWY	INNE FORMY	RAZEM
I	7	2	9	9	10	9	-	2	3	16	-	9	76
II	8	1	9	6	4	9	4	-	-	15	4	6	66
RAZEM	15	3	18	15	14	18	4	2	3	31	4	15	142

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	7 (3+4)	IX, X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	126 (63+63)	IX – VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	5 (3+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)
	INNE FORMY (2)	III.	1. Omówienie przepisów BHP na lekcjach WF – regulamin sali gimnastycznej, boiska, PSO, wymagania edukacyjne.	U potrafi dostosować się do przepisów BHP i regulaminu sali gimnastycznej, boiska.	Kszt. <u>szybkiej reakcji</u> wobec osób i przedmiotów będących w ruchu.	U zna regulamin sali gimnastycznej, boiska, wymagania programowe i kryteria oceny z WF.	U przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych. Egzekwowanie przestrzegania obowiązujących norm zachowań.
		I.	2. Ćwiczenia mięśni posturalnych.	U potrafi wykonać ćwiczenia w określonej pozycji wyjściowej.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia zwiększające obszerność ruchów w stawach.	U wie, co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	U chętnie ćwiczy wybrane grupy mm posturalnych. Kszt. pozytywnych postaw do ćw. w czasie wolnym.
	LA (1)	II.	3. ABC techniki biegu – biegi w zmiennym tempie (trucht, bieg).	U potrafi poruszać się truchtem i biegiem, zmieniać tempo biegu na sygnał.	<u>Szybkość reakcji</u> – reagowanie na sygnały wzrokowe i słuchowe.	U zna zasady przeprowadzania rozgrzewki.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach. Samoocena własnej aktywności na lekcji.

SEMESTR I – IX (17)	GiZ (1)	II.	4. Gra drużynowa „Dwa ognie usportowane”.	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, że czystość i higiena osobista to warunki zdrowia.	U współpracuje w drużynie. Samokontrola przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
	LA (3)	II.	5. ABC techniki biegu – skiping A, C, B.	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 ew. Egzekwowanie zasad bezpiecz. podczas zabaw ruchowych.
		II.	6. Doskonalenie startu wysokiego i techniki biegu po prostej i po łuku.	U potrafi wykonać start wysoki i biec po prostej i po łuku.	<u>Zwinność</u> – starty z różnych pozycji na sygnał.	U zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich.	Powierzenie odpowiedzialnych funkcji – pełnienie roli startera.
		II.	7. Doskonalenie techniki startu niskiego – przyjmowanie pozycji startowej niskiej na komendę.	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.
	GiZ (1)	II.	8. 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.
	LA (3)	II.	9. Bieg na dystansie 60m.	U potrafi biec z maksymalną prędkością na odcinku 40-60m.	<u>Szybkość</u> – sprinty na krótkich odcinkach.	U wie, co to jest fałstart. Zna jego konsekwencje.	Samoocena własnej postawy na zajęciach.
		II.	10. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U potrafi prawidłowo trzymać piłkę, wykonywać rzuty w przód i w tył.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U wie, jak bezpiecznie posługiwać się ciężkim sprzętem.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa. Egzekwowanie zasad bezp. podczas rzutów.
		I.	11. Rzut piłką lekarską oburącz w tył przez głowę.	U potrafi prawidłowo wykonać rzut piłką lekarską w tył za głowę.	<u>Siła RR</u> – ćwiczenia z hantlami, gumami.	U wie, jak posługiwać się przyborami pomiarowymi – taśma miernicza, stoper.	Ekspozycja osiągnięć uczniów.
	GiZ (1)	II.	12. Gra drużynowa „Piłka bramkowa”.	U potrafi wykonać rzut jednorącz z miejsca, z ruchu, podanie do partnera, przechwyt.	<u>Skoczność</u> – wieloskoki na elastycznym podłożu obunóż, jednonóż.	U zna przepisy gry. Wie, co symbolizuje flaga olimpijska.	U stosuje zasadę fair play. Współzawodnictwo elementem motywującym do wysiłku.
	AT (1)	I.	13. Technika biegu na średnim dystansie (400m/600m).	U potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”.	<u>Wytrzymałość</u> – bieg za liderem.	U zna technikę biegów średnich, umie rozłożyć siły na dystansie.	U jest odpowiednio zmotywowany do pokonania biegu średniego. Motywacja do samodoskonalenia.
	INNE FORMY (2)	II.	14. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – diagnoza siły mm RR, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.	U potrafi wykonać kolejne próby testu, porównać swój wynik z wynikiem z lat ubiegłych.	<u>Siła, gibkość.</u>	U wie, do czego służą testy sprawności fizycznej. Zna zasady oceniania poziomu sprawności.	U bierze aktywny udział w próbach testu. Samoocena poziomu sprawności fizycznej.
		II.	15. Test Coopera – diagnoza wydolności fizycznej.	U potrafi przeprowadzić Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.	<u>Wytrzymałość.</u>	U zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.

	GiZ (1)	II.	16. Gra drużynowa „Do 5 podań”.	U potrafi poruszać się po boisku bez piłki, podać jednorącz, prawidłowo złapać piłkę.	Kszt. <u>sprawności specjalnej</u> do MPR.	U zna i rozróżnia pojęcia: „partner”, „przeciwnik”, „podanie”, „rzut”.	U utożsamia się z celami drużyny. Propagowanie zasady „czystej gry”.
	AT (1)	II.	17. Marszobiegi na dystansie 800m z pokonywaniem przeszkód terenowych.	U bierze czynny udział w marszobiegu.	<u>Wytrzymałość</u> – mała zabawa biegowa.	U wie, jak wykorzystać warunki terenowe do ćw., potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych. Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa podczas ćw. w terenie.
X (15)	INNE FORMY (1)	IV.	18. Hartowanie organizmu.	U umie dobrać strój do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w różnych porach roku.		U zna zasady hartowania organizmu.	U chętnie ćwiczy na świeżym powietrzu w różnych porach roku.
	GiZ (1)	II.	19. Gra drużynowa „Rozsyпка numerowana”.	U potrafi poruszać się po boisku bez piłki i z piłką, wyjść do piłki, dokładnie podać jednorącz.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćwiczenia celności podań.	U wie, jak wykorzystać poznane elem. techniczne i umiejętności w grze.	Zachowanie zawodnika w czasie gry i poza grą.
	MPR (3)	II.	20. Doskonalenie poruszania się po boisku bez piłki i z piłką.	U potrafi poruszać się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach (przodem, tyłem, boki, krokiem odstawno-dostawnym).	<u>Zwinność</u> – zwinnościowy tor przeszkód.	U zna przepisy gry dotyczące boiska, określa i nazywa wszystkie linie.	Samoocena własnej postawy i aktywności na lekcji.
		II.	21. Podanie piłki sposobem półgórnym RP i RL z miejsca (doskonalenie chwytu oburącz).	U potrafi podać piłkę sposobem półgórnym z miejsca, prawidłowo chwyciła piłkę oburącz.	<u>Siła</u> – mocowanie, wybieranie piłki partnerowi.	U zna podstawowe przepisy gry (kroki, podwójne kozłowanie, pole bramkowe).	Dbłość o przyrządy i przybory do ćwiczeń.
		II.	22. Podanie piłki sposobem półgórnym i górnym RP i RL w ruchu.	U potrafi podać piłkę sposobem półgórnym i górnym w ruchu.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – żonglerka piłką.	U zna rodzaje podań i chwytów piłki (górne, dolne, sytuacyjne).	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.
	GiZ (1)	II.	23. 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.	24. Prowadzenie piłki w 2-ach z zachowaniem odległości i rytmu 3 kroków.	U potrafi poruszać się po boisku z piłką.	<u>Siła</u> – ćwiczenia w parach z mocowaniem.	U zna przepisy dotyczące poruszania się zawodnika z piłką.	Wdrażanie do współdziałania w zespole.
		II.	25. Doskonalenie kozłowania piłki RP i RL w miejscu i w marszu.	U potrafi kozłować piłkę RP i RL w miejscu i w marszu (wysoko i nisko).	Kszt. <u>czucia</u> – kozłowanie wysokie i niskie w różnym rytmie.	U zna przepisy dotyczące kozłowania. Wie, jak sędzia sygnalizuje błąd kozłowania.	Wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności – samoocena poziomu wykonywanych ćwiczeń.
		II.	26. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.	U potrafi kozłować piłkę w biegu zmieniając kierunek i rękę kozłującą.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie ruchów z maks. szybkością.	U zna przepisy dotyczące gry piłką.	U chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia ruchowe (poza lekcyjne).
	GiZ (1)	II.	27. Gra drużynowa „Gra do odwróconych ławeczek”.	U potrafi podać piłkę, kozłować RP i RL, wykonać skuteczny rzut.	<u>Siła RR</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U zna przepisy gry.	U sędziuje zabawy i gry ruchowe.

	MPR (3)	II.	28. Nauka wykonania rzutu wolnego i karnego.	U potrafi wykonać rzut wolny i karny.	<u>Siła</u> – ćw. wzmacniające mm RR i obręczy barkowej.	U zna przepisy dotyczące rzutu karnego, wolnego.	Samoocena stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
		II.	29. Doskonalenie rzutu do bramki z marszu.	U doskonalili rzut do bramki z marszu.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U zna technikę wykonywania rzutów w piłce ręcznej.	Samokontrola wykonania zadania i korekta własnych błędów.
		II.	30. Rzut do bramki z biegu.	U potrafi wykonać rzut na bramkę z biegu.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie zadań z maksymalną szybkością.	U zna przepisy dotyczące zdobycia bramki.	U ogląda mecze piłki ręcznej w mediach.
	GIZ (1)	II.	31. Gra drużynowa „Piłka ręczna w kole”.	U potrafi podać piłkę sposobem półgóymym i górnym w ruchu.	<u>Zwinność, zręczność</u> – gry i zabawy zręcznościowe z wyk. małych przyborów.	U wie, jak bezpiecznie zorganizować zabawę, grę ruchową.	Podporządkowanie się decyzjom sędziego.
	INNE FORMY (1)	IV.	32. Zdrowie i jego pozytywne mierniki.	U potrafi wykonać ćw. kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała, ćw. oddechowe i relaksacyjne.		U wymienia pozytywne mierniki zdrowia.	U zawsze dba o zdrowie własne i innych.
XI (15)	MPK (3)	II.	33. Dosk. 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.
		II.	34. Zatrzymanie z biegu na jedno i dwa tempa.	U potrafi poprawnie wykonać zatrzymanie na jedno i dwa tempa.	<u>Orientacja</u> – kształt. umiejętności wzrokowej i słuchowej oceny dystansu osób i przedmiotów.	U zna technikę zatrzymania się na jedno i dwa tempa, rozumie przydatność w grze.	Uświadczenie roli techniki wykonania nauczanego elementu.
		II.	35. Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu.	U potrafi prawidłowo wykonać podania oburącz w miejscu i w ruchu.	<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.
	GIZ (1)	II.	36. Gra drużynowa „Piłka do kapitana”.	U doskonalili poznane elementy techniczne gry (poruszanie się, podania, kozłowanie, rzuty).	<u>Kształt. sprawności specjalnej do MPK</u> .	U zna podstawowe przepisy gry.	Propagowanie zasady „czystej gry”.
	MPK (3)	II.	37. Podania piłki oburącz ze zmianą pozycji.	U potrafi podawać piłkę ze zmianą pozycji w marszu.	<u>Kształt. koordynacji wzrokowo-ruchowej</u> .	U zna przepisy dotyczące boiska, zawodników i czasu gry.	Ukazywanie efektów współpracy w zespole.
		II.	38. Kozłowanie 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 potrafi opisać technikę kozłowania piłki i popełniane błędy.	Samokontrola i samoocena techniki kozłowania.
		II.	39. Kozłowanie piłki ręką dalszą od przeszkody.	U potrafi wykonać kozłowanie piłki slalomem RP i RL w marszu i w biegu.	<u>Zwinność, zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna przepisy dotyczące kozłowania piłki (podwójny, piłka niesiona).	Samoocena techniki kozłowania.

	GiZ (1)	II.	40. Gra drużynowa „Żywy kosz”.	U potrafi wykorzystać nauczane elementy techniczne w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna mechanikę kozłowania.	U pomaga w organizacji gry.	
	MPK (3)	II.	41. Zmiany tempa biegu i rytmu prowadzenia piłki.	U potrafi poruszać się po boisku zmieniając tempo biegu i rytm prowadzenia piłki.	<u>Szybkość</u> – doganianie partnera, toczącej się piłki.	U wie, jak przeprowadzić rozgrzewkę z piłkami (dobór ćwiczeń).	Stosowanie się do zaleceń nauczyciela.	
		II.	42. Prowadzenie piłki w dwójkach.	U potrafi prowadzić piłkę w 2-ach w marszu i lekkim biegu.	Kszt. <u>precyzji i ekonomii ruchu</u> – żonglerka piłką.	U zna przepisy dotyczące gry piłką (kroki).	Ukazywanie efektów współpracy w zespole.	
		II.	43. Doskonalenie pivotów.	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.	Stosowanie zasady fair play.	
	GiZ (1)	II.	44. MPK – Gra 2x2 na jeden kosz.	U doskonalili elementy techniczne gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna zasady gier i zabaw z zakresu MPK.	Respektowanie przepisów gier i zabaw ruchowych.	
	GIMN. (3)	II.	45. Ćwiczenia kształtujące wolne z przyborem i bez.	U potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące wykorzystując przybór.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi.	U zna ćwiczenia kształtujące mm RR, NN i T.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach.	
		II.	46. Ćwiczenia kształtujące równowagę z wykorzystaniem ławeczek.	U potrafi poruszać się po wąskim podłożu.	<u>Równowaga</u> – ćwiczenia ze zmianą płaszczyzny podparcia.	U wie, jak bezpiecznie przenieść ciężkie przedmioty.	Rozwijanie umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.	
		II.	47. Układ ćwiczeń na ławeczce.	U wykonuje przejścia, stania, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty itp.	Kszt. <u>równowagi i orientacji przestrzennej</u> – ćw. kontroli ułożenia ciała w przestrzeni.	U wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych.	U kontroluje i ocenia współwzajemnych.	
	XII (13)	RMT (1)	II.	48. Trojak – taniec regionalny.	U potrafi wykonać podstawowy krok i układ Trojaka.	<u>Rytmizacja ruchu</u> – ekspresja ruchowa przy muzyce.	U zna rodzaje tańców: regionalne, narodowe, towarzyskie, współczesne.	U kulturalnie zachowuje się podczas tańca.
		GIMN. (3)	III.	49. Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu do przysiadu.	U potrafi wykonać przewrót w przód 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.
II.			50. Przewrót w przód z uniku podpartego odbiciem jedno nogi.	U potrafi wykonać przewrót w przód z uniku z pomocą nauczyciela.	Kszt. <u>orientacji</u> – przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych.	U zna pojęcie: „prawidłowa postawa ciała”. Wyjaśnia, co oznacza.	Aktywizowanie U do samodzielnego kształtowania prawidłowej postawy.	
II.			51. Przewrót w przód z naskoku do przysiadu.	U potrafi wykonać przewrót w przód z naskoku.	<u>Skoczność</u> – skoki wolne i mieszane.	U zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćw. gimnastycznych.	U stosuje samoopronę.	
RMT (1)		II.	52. Mały układ taneczny przy muzyce.	U potrafi wykonać proste kroki taneczne w rytm muzyki.	<u>Rytmizacja ruchu</u> – stosowanie zmian tempa i kierunku ruchu.	U wie, jak zachować się na zabawie tanecznej, dyskoteci.	Rozwijanie inwencji własnej U w tworzeniu małych układów tanecznych.	

	GIMN. (3)	II.	53. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku (obunóż, jednonóż).	U potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku z pomocą nauczyciela.	Kszt. <u>orientacji czasowo-przestrzennej</u> .	U zna technikę wykonania przewrotu w tył.	Dbałość o bezpieczeństwo i niesienie pomocy potrzebującym.
		II.	54. Łączone przewroty w przód i w tył.	U potrafi wykonać dwa łączone przewroty w przód i w tył.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, pady.	U zna pojęcie asekuracji, samoasekuracji.	Uświadczenie potrzeby czynnego wypoczynku w czasie wolnym na świeżym powietrzu.
		II.	55. Przerzut bokiem z miejsca i z marszu.	U potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca i z marszu z asekuracją.	<u>Siła mm RR i obręczy barkowej</u> – ćw. z mocowaniem.	U potrafi ocenić własną postawę ciała.	Wdrażanie do rekreacji.
	GIZ (1)	II.	56. Gry i zabawy rozwijające gibkość „Fala”, „Wyścig lasek gimnastycznych”.	U potrafi wykonać głęboki skłon tułowia w przód, w tył.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi.	U wie, która próba sprawnoś. pozwala ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach.
	UNIHOC (3)	II.	57. UNIHOC – Prowadzenie i przetaczanie piłki.	U potrafi prowadzić i przetaczać piłkę.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U rozumie konieczność kształtowania cech motorycz.	Odpowiedzialność za podjęte decyzje.
		II.	58. UNIHOC – 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.	59. UNIHOC – Strzał na bramkę.	U potrafi wykonać strzał na bramkę.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współćwiczącego.	U zna rolę ćwiczeń korektywnych.	Dbałość o prawidłową postawę ciała.
	GIZ (1)	II.	60. UNIHOC – 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.	61. Elementy samoobrony.	U potrafi zasłonić się przed atakiem, wykonać unik, bezpiecznie upaść, wykonać pad.		U zna podstawowe metody samoobrony.	U unika sytuacji konfliktowych.
	MPS (3)	II.	62. Dosl. postawy siatkarskiej wysokiej i niskiej oraz sposobów poruszania się po boisku.	U potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską i poruszać się krokiem odstawno-dostawnym.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa i szybka reakcja</u> na sygnał.	U zna sposoby poruszania się po boisku, postawy siatkarskie.	U identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej.
		II.	63. Przyjęcia i odbicia oburącz górne w postawie wysokiej i niskiej.	U potrafi wykonać przyjęcia i odbicia sposobem górnym w postawie wysokiej i niskiej.	<u>Moc</u> – wysoki dosiężne z ustawienia bokiem do drabinki.	U zna technikę odbić piłki oburącz sposobem górnym.	Wdrażanie celowości i potrzeby samodoskonalenia umiejętności.
		II.	64. Odbicia górne w parach przez siatkę.	U potrafi poprawnie wykonać odbicia górne w parach przez siatkę.	<u>Szybkość</u> – starty i przeganianie toczących się piłek.	U zna przepisy gry – boisko, oznakowanie.	Rozpoznawanie swoich mocnych i słabych stron.
	GIZ (1)	II.	65. Gra drużynowa „Zbędna piłka”.	U potrafi złapać piłkę w miejscu i w wysoku, przerzucić ją nad siatkę.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U zna zasady gry.	U stosuje zasadę fair play.

I (16)	MPS (3)	II.	66. Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika.	U potrafi kierować piłkę sposobem górnym na boisko przeciwnika.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa i celność.</u>	U zna przepisy – błędy odbicia (piłka niesiona, rzucona, podwójne odbicie).	Dobór i higiena stroju sportowego.
		II.	67. Przyjęcia i odbicia oburącz dolne indywidualnie.	U potrafi przyjąć i odbić piłkę sposobem dolnym nad głową.	Kszt. <u>sprawności specjalnej do MPS</u> – koncentracja i podzielność uwagi.	U zna technikę odbić piłki oburącz sposobem dolnym.	Motywacja do samodoskonalenia.
		II.	68. Odbicia dolne w parach.	U potrafi poprawnie wykonać odbicia dolne w parach.	<u>Czucie dystansu</u> – zmiany odległości między ćwiczącymi.	U wie, na czym polega praca RR i NN podczas przyjęcia i odbicia piłki dołem.	Samoocena aktywności i postawy na lekcji.
	GIZ (1)	II.	69. Gry i zabawy doskonalące odbicie górne, dolne „Król odbicia”, „Piłka nad siatką”.	U doskonalili odbicie oburącz górne i dolne indywidualnie i w parach.	Kszt. <u>precyzji i ekonomiki ruchu</u> – żonglerka piłką.	U wie, jak prawidłowo ułożyć ręce w „koszyczek”.	Egzekwowanie zasady: szanujemy N, koleżanki i siebie.
	MPS (3)	II.	70. Odbicia dolne w parach przez siatkę.	U potrafi poprawnie wykonać odbicia dolne w parach przez siatkę.	Kszt. <u>czucia piłki</u> poprzez ćwiczenia kształtujące z piłką.	U zna podstawowe błędy przy odbiciu dolnym.	Higiena przed i po zajęciach WF.
		II.	71. Zagrywka sposobem dolnym / górnym z odległości 4-5m.	U potrafi poprawnie wykonać zagrywkę sposobem dolnym/górnym z odległości 4-5m.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie ruchów z maksymalną szybkością.	U zna technikę zagrywki sposobem dolnym/górnym.	Ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w piłkę siatkową.
		II.	72. Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym/górnym z odległości 4-5m.	U doskonalili zagrywkę sposobem dolnym/górnym.	Kszt. <u>precyzji i ekonomii ruchu</u> – żonglerka piłką.	U zna podstawowe błędy zagrywki.	Samoocena poziomu wykonywania ćwiczeń.
	GIZ (1)	II.	73. Gra drużynowa „Rzucanka siatkarska”.	U potrafi prawidłowo ustawić się i skutecznie przyjąć pozycję do chwytu piłki i przebiecia jej nad siatką.	Kszt. <u>sprawności specjalnej do MPS</u> .	U zna zasady kulturalnego kibicowania.	Ukazywanie efektów współdziałania w zespole, drużynie.
	INNE FORMY	I.	74. Indeks Sprawności Fizycznej – próba szybkości, skoczności gębkości, siły RR.	U potrafi wykonać próby sprawnościowe i porównać własny wynik z wynikiem w tabeli.	<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.	75. Indeks Sprawności Fizycznej – próba siły mm brzucha i wytrzymałości.	U potrafi porównać swój wynik z wynikiem z tabeli i odnieść go do wyniku z lat ubiegłych.	<u>Siła mm brzucha, wytrzymałość.</u>	U zna zasady oceniania poziomu spr. fiz., potrafi określić, która cecha motorycz. wymaga poprawy.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli sprawności fizycznej.
	MPS (1)	II.	76. Zagrywka w określony punkt na boisku przeciwnika.	U potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym/górnym w określone miejsce na boisku.	<u>Siła</u> – ćwiczenia w parach z mocowaniem.	U zna przepisy dotyczące pola zagrywki, zagrywki.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej.
	GIZ (1)	II.	77. Gry i zabawy doskonalące zagrywkę „Palant siatkarski”.	U doskonalili technikę wykonania zagrywki, przyjęcie i podanie.	Kszt. <u>czucia</u> poprzez wykonywanie tych samych ćw. na większej i mniejszej przestrzeni.	U wie, jaką pozycję przyjąć do wykonania zagrywki dolnej, górnej.	Ukazywanie efektów współdziałania w zespole.
	MPS (1)	II.	78. Odbiór piłki z zagrywki górnej/dolnej.	U potrafi odebrać piłkę zagrąną przez partnera.	<u>Siła</u> – ćwiczenia wzmacniające mm RR i obręczy barkowej.	U zna przepisy dotyczące zagrywki.	Eksponowanie osiągnięć U.

SEMESTR II - II (8)	MPS (3)	II.	79. Odbicia górne i dolne w 3-ach.	U potrafi odbić piłkę sposobem górnym/dolnym w 3-ach.	<u>Zwinność, zręczność</u> – manipulowanie małymi przedmiotami.	U zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką.	Kszt. pozytywnych postaw społecznych – potrzeba przynależności (do grupy, drużyny).
		II.	80. Nauka rozegrania piłki „na trzy”.	U potrafi rozegrać piłkę „na trzy”.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa i szybka reakcja na przybór w ruchu.</u>	U wie, dlaczego powinno się rozgrywać piłkę.	Współdziałanie z partnerem.
		II.	81. Doskonalenie rozegrania piłki „na trzy”.	U doskonalili rozegranie piłki „na trzy”.	<u>Szybkość reakcji</u> – reagowanie na sygnał wzrokowy, słuchowy.	U zna błędy odbicia – piłka rzucona, pchana, niesiona itp.	Współdziałanie w małych grupach.
	GiZ (1)	II.	82. Gra drużynowa „Siatkówka z rotacją zawodników”.	U doskonalili elementy techniczne gry.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna przepisy gry.	Szacunek dla rywala, podziękowanie za wspólną grę.
	INNE FORMY (1)	III.	83. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.	U potrafi ustawić sprzęt sportowy do zajęć.		U zna podstawowe funkcje i zastosowanie urządzeń sportowych, potrafi je ergonomicznie przenosić.	U korzysta ze sprzętu sportowego tylko zgodnie z jego przeznaczenie.
	TS (1)	II.	84. 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 obuwie w zależności od rodzaju i miejsca aktywności.	Samokontrola i ocena własnej aktywności.
III (18)	TS (3)	II.	85. Pozycja, zagranie i przebiecie forhendowe.	U potrafi przyjąć pozycję, zagrać i przebieć piłeczkę forhendem.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – ocena odległości przedmiotu.	U zna podstawowe pojęcia: forhend, bekhend, serwis, rotacja.	Ukazywanie wartości „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów.
		II.	86. Pozycja, zagranie i przebiecie bekhendowe.	U potrafi przyjąć pozycję, zagrać i przebieć piłeczkę bekhendem.	<u>Czucie piłeczki</u> – odbicia wysoko, nisko.	U zna zasady i technikę odbić forhendem, bekhendem.	Rozwijanie odpowiedzialności oraz dbałości o sprzęt i urządzenia.
		II.	87. Wprowadzenie piłeczki do gry – nauka serwisu bekhendem.	U potrafi wykonać zagrywkę bekhendem.	<u>Szybkość reakcji</u> – szybka reakcja na przybór.	U zna przepisy dotyczące zagrywk.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów.
	GiZ (1)	II.	88. 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. (3)	II.	89. Ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach.	U potrafi wykonać stanie na RR z podporu przodem poprzez wspinięcie się na drabinki nogami.	Kszt. <u>równowagi</u> – ćwiczenia ze zmianą płaszczyzny podparcia.	U zna sposoby asekuracji w czasie wykonywania ćwiczenia.	Kształtowanie świadomej dyscypliny.
		II.	90. Stanie na rękach z ochroną i samoochroną.	U potrafi wykonać stanie na RR z uniku podpartego przy pomocy N lub samodzielnie przy drabince, ścianie.	<u>Orientacja</u> – kształt. umiejętności kontrolowania położenia ciała i jego części w przestrzeni.	U potrafi dokonać pomiaru wysokości i ciężaru ciała.	Samokontrola i samoocena wykonywanych zadań gimnastycznych.
		II.	91. Podpór łukiem leżąc tyłem.	U potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem i ze stania.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, pady.	U zna prawidłową terminologię gimnastyczną.	Rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów.
	GiZ (1)	II.	92. MPS – Małe gry 2x2 i 3x3.	U bierze czynny i aktywny udział w grze.	<u>Skoczność</u> – wieloskoki na miękkim podłożu.	U zna podstawowe przepisy gry w MPS.	Współpraca w zespole w duchu fair play.

	GIMN. (3)	II.	93. Nauka skoku kucznego przez trzy, cztery części skrzyni.	U potrafi przeskoczyć 3, 4 części skrzyni z pomocą nauczyciela lub samodzielnie.	<u>Siła mm brzucha</u> – ćw. sterowane górą i dołem.	U zna technikę skoku kucznego przez skrzynię.	Odpowiedzialność za współpartnera przy asekuracji.
		II.	94. Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię.	U doskonalili odbicie z odskoczni i skok kuczny.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenia skocznościowe ze skakanką.	U wie, jak pokonać lęk przed wykonaniem zadania.	Samodyscyplina na zajęciach gimnastyki przyrządowej.
		II.	95. Przerzut bokiem z miejsca i z marszu.	U potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca.	<u>Siła RR</u> – podciąganie na drążku.	U zna rodzaje gimnastyki – podstawowa, przyrządowa, artystyczna, akrobatyka.	U zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćw. gimnastycznych.
	GiZ (1)	II.	96. MPS – Gra szkolna.	U wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze w celu zdobycia punktów.	<u>Szybkość</u> – przebieżki na krótkich dystansach.	U wie, jak zorganizować grę drużynową.	Współzawodnictwo elementem motywującym do podejmowania wysiłku.
	GIMN. (3)	II.	97. Nauka skoku rozkrocznego przez kozła.	U potrafi przeskoczyć kozła z marszu, truchtu.	<u>Siła mm obręczy barkowej i grzbietu</u> – ugięcia RR w podporze przodem.	U zna technikę skoku przez kozła.	Organizacja zajęć gimnastyki przyrządowej.
		II.	98. Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła.	U doskonalili skok rozkroczny przez kozła wzdłuż, wszerz.	<u>Skoczność</u> – przeskokki przez przeszkody, skoki dodawane.	U wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne.	Stosowanie się do zaleceń nauczyciela.
		II.	99. Proste układy dwójkowe.	U potrafi wykonać prosty układ dwójkowy.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia zwiększające obszerność ruchów w stawach.	U zna zasady ćwiczeń dwójkowych (dobór par, odpowiedzialność za kolegę).	U kontroluje i ocenia współćwiczących.
	GiZ (1)	II.	100. Zwinnościowy tor przeszkód.	U potrafi pokonać określonym sposobem niskie przeszkody.	<u>Zwinność, szybkość</u> – pokonywanie przeszkód różnymi sposobami.	U wie, jak bezpiecznie przenosić sprzęt gimnastyczny.	Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.
	MPK (2)	II.	101. Zwody piłką, zwody oczami.	U potrafi wykonać zwód piłką, zwód oczami.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U zna korzyści płynące ze stosowania zwodów w grze.	Samokontrola zachowania na lekcji.
		II.	102. Rzuty do kosza z miejsca oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy.	U potrafi wykonać rzut do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy.	<u>Skoczność</u> – wyskoki dosiężne.	U zna podstawowe przepisy dotyczące zdobycia kosza i jego wartości.	Wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności i korekta błędów.
	MPK (1)	II.	103. Rzut do kosza jednorącz.	U potrafi wykonać rzut do kosza jednorącz.	<u>Szybkość</u> – starty do podawanych, toczonych piłek.	U zna technikę rzutu oburącz, jednorącz.	Współdziałanie z partnerem.
	GiZ (1)	II.	104. MPK – Małe gry 2x2 i 3x3.	U potrafi zastosować w grze poznane elementy techniczne, bierze w niej czynny udział.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna podstawowe przepisy gry.	Propagowanie zasady „czystej gry”.
	INNE FORMY (1)	IV.	105. Choroby cywilizacyjne – otyłość.	U umie właściwie odczytać skład produktów żywnościowych.		U wymienia zagrożenia wynikające z nadmiernej otyłości.	U unika produktów żywnościowych prowadzących do otyłości.
	MPK (1)	II.	106. Nauka rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt).	U potrafi wykonać dwutakt z biegu, wymaga korekty nauczyciela.	Kszt. <u>celności</u> – rzuty z różnych pozycji i z różnych odległości.	U zna technikę wykonania dwutaktu.	Samooceń wykonania rzutów.

IV (14)	MPK (2)	II.	107. Doskonalenie rzutu do kosza z biegu.	U potrafi wykonać rzut do kosza z biegu.	<u>Siła mm RR</u> – rzuty oburącz i jednorącz na odległość.	U zna wpływ właściwej techniki na wynik.	Dostosowanie ubioru do rodzaju wysiłku.
		II.	108. 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.	109. Gra uproszczona według zasad MPK.	U skutecznie stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze.	Kszt. <u>sprawności specjalnej do MPK</u> .	U wie, jak zorganizować grę w grupie klasowej.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć szkolnych.
	MPK (3)	II.	110. Nauka krycia przeciwnika bez piłki.	U potrafi przyjąć pozycję obronną.	Kszt. <u>umiejętności dostosowania własnych ruchów do zmieniających się warunków otoczenia</u> .	U wyjaśnia, na czym polega praca RR i NN podczas krycia.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów.
		II.	111. Nauka krycia przeciwnika z piłką.	U potrafi kryć przeciwnika z piłką.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U zna sygnalizację sędziego.	Respektowanie zasad obowiązujących na zajęciach.
		II.	112. Nauka krycia „każdy swego”.	U potrafi kryć przypisanego mu zawodnika.	<u>Moc</u> – ćwiczenia ze skakankami.	U zna systemy obronne: „każdy swego”, „strefą”.	Samokontrola i ocena własnej aktywności na zajęciach.
	GiZ (1)	II.	113. MPK – Gra szkolna.	U bierze czynny udział w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruch.	Wdrażanie zasady „wygrywać bez pychy i przegrywać bez pokory”.
	INNE FORMY (1)	I.	114. Ćwiczenia koordynacji ruchowej.	U posiada zasób ćwiczeń koordynacyjnych.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U wie, co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	U chętnie ćwiczy wybrane grupy mięśni posturalnych.
	LA (2)	II.	115. Doskonalenie rzutu piłeczką palantową z miejsca.	U doskonalili rzut piłeczką palantową z miejsca.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie ruchów na pełnej szybkości.	U wie, co to jest dynamika ruchu i rozumie jej znaczenie przy wykonywaniu rzutu.	Wdrażanie do odpowiedzialności za prawidłowe wykonanie zadania.
		II.	116. Rzut 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.	Dbłość o bezpieczeństwo współwiczających na rzutni.
	GiZ (1)	II.	117. Gra drużynowa „Ringo”.	U potrafi rzucić i chwycić kółko ringo.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U zna zasady gry.	U współpracuje w drużynie.
	LA (2)	II.	118. Skok w dal z miejsca.	U potrafi wykonać skok w dal z miejsca.	<u>Moc</u> – ćw. skocznościowe z wykorzystaniem skakanek.	U zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce.	U pomaga nauczycielowi w prowadzeniu zajęć. Motywacja do samodoskonalenia.
		II.	119. Skok w dal techniką naturalną – nauka odbicia ze strefy i wymierzania rozbiegu.	U potrafi odbić się w strefie, wymierzyć rozbieg i wylądować na dwie nogi.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu.	U wie, co to jest strefa odbicia. Zna zasady pomiaru długości skoku.	U chętnie wykonuje ćwiczenia. Ekspozowanie osiągnięć uczniów.
	GZ (1)	II.	120. Korfball.	U potrafi trafić piłką do kosza.	<u>Siła</u> – podania na duże odległości.	U zna przepisy gry.	Zachowanie kibica w czasie gry i poza grą.

V (14)	LA (2)	II.	121. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej w miejscu i w marszu.	U potrafi przekazać pałeczkę sztafetową sposobem „od góry” w miejscu, ruchu.	<u>Szybkość</u> – szybkościowe sztafety wahadłowe.	U wie, co to jest „strefa zmian” i jak jest oznaczona.	Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie.
		II.	122. Doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej w marszu i w lekkim biegu.	U doskonalą przekazywanie pałeczki sztafetowej.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na krótkich odcinkach.	U zna rodzaje biegów sztafetowych.	Aktywizowanie do zwiększania wysiłku na lekcjach WF.
	INNE FORMY (1)	IV.	123. Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą.	U potrafi zabezpieczyć się przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury otoczenia.		U wie, jakie ubrania są odpowiednie do aktywności fizycznej w niskiej i wysokiej temperaturze.	U jest świadomy zagrożeń związanych z niską i wysoką temperaturą.
	LA (2)	II.	124. Serie przeskoków nad piłkami lekarskimi z odbicia obunóż.	U potrafi wykonać serię przeskoków nad piłkami lekarskimi z odbicia obunóż.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenia skocznościowe.	U definiuje pojęcie rozgrzewki, zna zasady jej przeprowadzania.	U pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji.
		II.	125. 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.
	AT (1)	II.	126. Bieg przełajowy.	U potrafi rozłożyć siły w biegu średnim, długim.	<u>Wytrzymałość</u> – bieg za liderem.	U zna rodzaje biegów LA (krótkie, średnie, długie, maratony).	U aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych.
	GZ (1)	II.	127. MPR – Małe gry 4x4.	U doskonalą elementy techniczne i taktyczne gry.	<u>Skoczność</u> – wysoki dosiężne.	U wie, jak zorganizować turniej klasowy. Zna symbolikę olimpijską.	Odpowiedzialność za rezultat zespołu.
	INNE FORMY (1)	I.	128. Test Coopera – diagnoza wydolności fizycznej.	U potrafi przeprowadzić Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.	<u>Wydolność.</u>	U zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.
	MPR (2)	II.	129. Technika podań i chwytów piłki w miejscu i ruchu ze zmianą tempa i kierunku.	U potrafi wykonać podania i chwyt w miejscu i w ruchu.	<u>Orientacja przestrzenna</u> – szybkie działania w sytuacji U – P – U.	U zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.	Wdrażanie do współpracy w zespole trójkowym.
		II.	130. Rzut 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.	Samoocena stopnia opanowania umiejętności ruchowych podczas zajęć.
	MPR (1)	II.	131. Rzut na bramkę z wyskoku po podaniu, kozłowaniu.	U potrafi wykonać rzut na bramkę z wyskoku po podaniu, kozłowaniu.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U rozumie znaczenie przygotowania organizmu do wysiłku.	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.
	GZ (1)	II.	132. MPR – Małe gry 5x5.	U doskonalą określone umiejętności mini piłki ręcznej.	Kszt. <u>wytrzymałości</u> – gra ciągła.	U zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.	Wdrażanie do współpracy w drużynie.

VI (12)	MPR (3)	II.	133. Zwód pojedynczy 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.	134. Podanie piłki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy zwodem pojedynczym.	U doskonalą zwód pojedynczy przodem i podanie do partnera dowolnym sposobem.	<u>Zwinność, zręczność</u> – gry i zabawy zręcznościowe z wykorzystaniem przyborów.	U wie, jak dobrać rodzaj aktywności ruchowej do własnych możliwości.	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.
		II.	135. Atak pozycyjny.	U potrafi rozegrać piłkę w ataku pozycyjnym.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie zadań ruchowych z maksymalną szybkością.	U wie, co to jest atak pozycyjny i jak go przeprowadzić.	Wdrażanie do współpracy w zespole.
	GZ (1)	II.	136. 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.
	MPN (4)	II.	137. Doskonalenie przyjęcia piłki nogą, tułowiem, głową.	U potrafi przyjąć piłkę nogą, tułowiem, głową.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U zna pojęcia: prowadzenie, podanie i przyjęcie piłki.	Motywacja do samodoskonalenia się.
		II.	138. Prowadzenie piłki prostym podbiciem NP i NL.	U potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem NP i NL.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	U zachęca innych do aktywności ruchowej w czasie wolnym.
		II.	139. Strzał do bramki prostym podbiciem z miejsca.	U potrafi wykonać strzał na bramkę prostym podbiciem z miejsca.	<u>Celność</u> – strzały z różnych pozycji, w określony punkt.	U zna rolę ćwiczeń korektywnych.	Dbłość o własną postawę, samokorekcja postawy.
		II.	140. Nauka gry ciałem – blokowanie barkiem.	U potrafi blokować przeciwnika barkiem.	Siła – ćwiczenia z oporem współwzajemnego.	U zna podstawowe przepisy gry piłką.	Dbłość o własne ciało. Samokorekcja postawy.
	GZ (1)	II.	141. Gry i zabawy doskonalące 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.
	INNE FORMY (1)	III.	142. 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.