

# ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

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	8	3	7	12	8	9	-	3	-	17	-	9	76
II	5	2	9	6	7	6	4	-	3	14	4	6	66
RAZEM	13	5	16	18	15	15	4	3	3	31	4	15	142

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	7 (5+2)	IX, X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	127 (67+60)	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)
SEMESTRI IX (17)	INNE FORMY (2)	III.	1. Omówienie przepisów BHP na lekcjach WF – regulamin sali gimnastycznej, boiska, procedury COVID 19, PSO, wymagania eduk.	Uczeń potrafi dostosować się do przepisów BHP i regulaminu sali gimnastycznej, boiska oraz procedur COVID 19 na WF.	Kształtowanie <u>szybkich reakcji</u> wobec osób i przedmiotów będących w ruchu.	Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej, boiska, procedury, wymagania programowe i kryteria oceny z WF.	Egzekwowanie przestrzegania obowiązujących norm zachowań. Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych.
		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 - doskonalenie skippingu A, C, B.	U potrafi poprawnie technicznie wykonać skipping A i C.	<u>Szybkość</u> – zabawy bieżne.	U wie, jak dobrać ćwiczenia do wszechstronnego przygotow. organizmu do wysiłku.	U starannie wykonuje kolejne ćw. Egzekwowanie zasad bezpiecz. podczas zabaw ruchowych.

	GIZ (1)	II.	4. Gra drużynowa „Przeprowadzanie drużyn”.	U bierze aktywny udział w grze, potrafi wykonać dokładne podanie jednorącz, złapać piłkę oburącz.	Kszt. <u>orientacji wzrokowo-ruchowej</u> przez ćwiczenia oceny odległości, siły rzutu.	Czystość i higiena osobista warunkiem zdrowia.	Samooceń przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
	LA (3)	II.	5. Doskonalenie startu wysokiego i techniki biegu długiego.	U potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego.	<u>Wytrzymałość</u> – biegi powtarzane.	U zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich.	U pokonuje dystans biegu długiego. Powierzanie odpowiedzialnych funkcji – pełnienie roli startera.
		II.	6. Doskonalenie techniki startu niskiego i biegu krótkiego.	U potrafi wykonać start niski i bieg na krótkim odcinku oraz zademonstrować komendy startera.	<u>Szybkość</u> – biegi w szybkim tempie na krótkich odcinkach ze współzawodnictwem.	U zna komendy startowe oraz sposób pomiaru czasu i odległości.	Ekspozowanie pomysłowości uczniów w doborze zabaw kształtujących szybkość.
		II.	7. Bieg na dystansie 60m.	U potrafi biec z maksymalną szybkością na dystansie 50-60m.	<u>Szybkość</u> – biegi krótkie ze współzawodnictwem.	U wie, co to są biegi sprinterskie. Zna zasady ich rozgrywania.	Powierzanie odpowiedzialnych funkcji – pełnienie przez U roli startera.
	GIZ (1)	II.	8. Gra drużynowa „Piłka bramkowa”.	U doskonali rzut jednorącz, chwyt piłki oburącz i grę obronną.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z mocowaniem.	U zna podstawowe przepisy gry.	U współpracuje w drużynie. Przestrzeganie stosowania zasady fair-play w grze.
	LA (3)	II.	9. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej w 2-ach w miejscu i w wolnym biegu.	U potrafi przekazać pałeczkę sztafetową sposobem „od góry” w miejscu i w truchcie.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo-ruchowej</u> .	U wie, na jakich dystansach rozgrywane są biegi przełajowe.	U współpracuje w grupie.
		II.	10. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian.	U potrafi poprawnie ustawić się do zmiany pałeczki i przekazać ją w strefie zmian.	<u>Szybkość</u> – sprinty na krótkich odcinkach z przekazywaniem pałeczki.	U wie, co to jest strefa zmian. Zna sposoby przekazywania pałeczki „od dołu” i „od góry”.	Dbłość o bezpieczeństwo własne i innych na lekcjach LA.
		II.	11. Sztafeta 4x100m.	U potrafi zmienić pałeczkę w odpowiednim tempie w strefie zmian.	<u>Zwinność</u> – starty z różnych pozycji na sygnał, szybkie zmiany pozycji.	U zna konkurencje biegowe w lekkoatletyce.	Zapoznanie z zasadami współzawodnictwa sportowego.
	GIZ (1)	II.	12. Gra drużynowa „Piłka na linię”.	U bierze aktywny udział w grze. Potrafi podać, złapać, przechwycić piłkę.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna podstawowe przepisy gry.	Zachowanie zawodnika w czasie gry i poza grą.
	LA (1)	II.	13. Rzuty piłkami lekarskimi.	U potrafi prawidłowo wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia przodem i tyłem do kier. rzutu.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa. Egzekwowanie zasad bezp. podczas rzutów.
	AT (1)	II.	14. Marszobiegi z pokonywaniem przeszkód terenowych.	U bierze czynny udział w marszobiegu.	<u>Wytrzymałość</u> – biegi na dłuższych odcinkach ze zmianą rytmu.	U wie, jak bezpiecznie pokonywać przeszkody terenowe.	Wdrażanie do rekreacji.
	INNE FORMY (1)	I.	15. 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 nazwy przykładowych testów.	U bierze aktywny udział w próbach testu. Samooceń poziomu sprawności fizycznej.

	<b>GiZ (I)</b>	<b>II.</b>	16. Gra drużynowa „Gra do odwróconych ławeczek”.	U bierze aktywny udział w grze. Potrafi podać, złapać, przechwycić i rzucić piłkę.	Kszt. <u>czucia</u> – podania, chwyt, odbicia, rzuty.	U zna systemy rozgrywek – „każdy z każdym”.	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.
	<b>AT (I)</b>	<b>II.</b>	17. Technika biegu na średnim dystansie (600m/800m).	U potrafi rozłożyć siły w trakcie biegu.	<u>Wytrzymałość</u> – bieg za liderem.	U wie, jak przygotować się do ćwiczeń w terenie. Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem, mrozem.	U jest odpowiednio zmotywowany do pokonania biegu średniego. Motywacja do samodoskonalenia.
<b>X (15)</b>	<b>AT (I)</b>	<b>II.</b>	18. 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. Wdrażanie do czynnego wypoczynku w czasie wolnym.
	<b>INNE FORMY (I)</b>	<b>I.</b>	19. 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.
	<b>GiZ (I)</b>	<b>II.</b>	20. MPR – gra szkolna (bez kozłowania).	U doskonalili określone umiejętności mini piłki ręcznej.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na przybór będący w ruchu.	U zna sygnalizację sędziowską i potrafi ją wykorzystać.	Sporty całego życia.
	<b>INNE</b>	<b>IV.</b>	21. 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.
	<b>MPR (3)</b>	<b>II.</b>	22. Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku – rytm 3 kroków.	U potrafi poruszać się po boisku bez piłki i z piłką.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie ruchów z maksymalną szybkością.	U zna przepisy dotyczące boiska, określa i nazywa wszystkie linie.	U chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne.
		<b>II.</b>	23. Doskonalenie podań jednorącz półgórnych i górnych RP i RL w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać podanie jednorącz do partnera w miejscu i w ruchu.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – żonglerka piłką.	U zna rodzaje podań i chwytów piłki (górne, dolne, sytuacyjne).	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.
		<b>II.</b>	24. Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się.	U potrafi wykonać kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się.	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.
	<b>GiZ (I)</b>	<b>II.</b>	25. MPR – gra szkolna (akcent na rytm 3 kroków).	U doskonalili sposób poruszania się po boisku z piłką, podania i chwyt piłki.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U rozumie istotę zapobiegania przez ruch chorobom cywilizacyjnym.	U (wspólnie z N) sędziuje grę.
	<b>MPR (2)</b>	<b>II.</b>	26. Zwód pojedynczy przodem – ćwiczenia bez piłki.	U potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem.	<u>Zwinność</u> – slalomy, omijanie przeszkód, zmiany kierunku poruszania się na sygnał.	U wie, co to jest zwód i kiedy go zastosować.	Aktywny wypoczynek w czasie wolnym.
		<b>II.</b>	27. Zwód pojedynczy przodem – ćwiczenia z piłką.	U potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji ciała na sygnał.	U potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z piłkami.	Wdrażanie do współdziałania w zespole.

XI (15)	MPR (1)	II.	28. Podanie piłki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy zwodem pojedynczym.	U doskonalili zwód pojedynczy przodem i podanie do partnera dowolnym sposobem.	<u>Zwinność-zręczność</u> – gry i zabawy zręcznościowe z wykorzystaniem małych przyborów.	U wie, jak dobrać rodzaj aktywności ruchowej do własnych możliwości.	Wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności – samocena poziomu wykonywanych ćwiczeń.	
		GIZ (1)	II.	29. MPR – gra szkolna (akcent na podania jednorącz kozłem).	U doskonalili podania jednorącz kozłem.	Kszt. <u>czucia</u> – podania, chwyt, rzuty.	U zna przepisy gry – gra piłką.	Egzekwowanie przestrzeganie przepisów gry.
		MPR (3)	II.	30. Prowadzenie piłki w 3-ach z zachowaniem odległości i rytmu 3 kroków.	U potrafi poruszać się po boisku z piłką zachowując odległość i rytm 3 kroków.	<u>Szybkość</u> – biegi w zmiennym tempie, zabawy bieżne.	U wie, co to jest rytm 3 kroków.	Wdrażanie do współdziałania w zespole trójkowym.
			II.	31. Rzut na bramkę z biegu.	U potrafi wykonać rzut na bramkę z biegu.	<u>Siła</u> – ćwiczenia w 2-ach z mocowaniem.	U zna przepisy dotyczące zdobycia bramki.	Przestrzeganie i stosowanie zasady fair – play.
	II.	32. Rzut na bramkę z biegu po prowadzeniu piłki w 2-ach, 3-ach.	U doskonalili rzut na bramkę z biegu po prowadzeniu piłki w 2-ach, 3-ach.	<u>Siła RR</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U wie, jakie są korzyści ze stosowania prawidłowej techniki w grze.	Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.		
	GIZ (1)	II.	33. MPR – małe gry 3x3.	U doskonalili określone umiejętności mini piłki ręcznej.	<u>Skoczność</u> – skoki jednonóż, obunóż wykonywane seriami.	U wie, jak dobrać strój i obuwie w zależności od miejsca ćw. i warunków atmosferycznych.	Wygrana, porażka, remis – podziękowania za wspólną grę.	
	MPR (3)	II.	34. Rzut na bramkę z wyskoku.	U potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku.	<u>Moc</u> – wieloskoki obunóż.	U zna formy ruchu wspomagające rozwój układu oddechowego i krążenia.	Próby oceny funkcjonowania układu krążenia.	
		II.	35. Rzuty do bramki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy zwodem.	U potrafi wykonać rzut do bramki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy.	<u>Sprawność koordynacyjna</u> – reagowanie na sygnały wzrokowe i słuchowe.	U rozumie znaczenie przygotowania organizmu do wysiłku.	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.	
		II.	36. Prowadzenie piłki ze zmianą miejsc w pasach działania.	U potrafi prowadzić piłkę po „ósemce”.	Kszt. <u>sprawności specjalnej</u> dla mini piłki ręcznej.	U wie, jakie ćwiczenia stosować dla poprawy techniki i precyzji podań.	Samoocena stopnia opanowania umiejętności ruchowej.	
	GIZ (1)	II.	37. Gra drużynowa „Do 10 podań”.	U doskonalili podanie oburącz sprzed klatki piersiowej.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U zna zasady gry.	U pomaga w organizacji zabaw.	
MPK (3)	II.	38. Zmiany tempa i rytmu biegu (ćwiczenia bez piłki).	U potrafi poruszać się po boisku bez piłki, wykonuje zatrzymanie na jedno, dwa tempa.	<u>Skoczność</u> – wyskoki dosiężne.	U zna przepis dotyczący błędu kroków.	Wdrażanie do stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej.		
	II.	39. Zmiany tempa biegi i rytmu prowadzenia piłki.	U potrafi poruszać się z piłką w zmiennym tempie i ze zmianą rytmu kozłowania.	<u>Szybkość</u> – sztafety wahadłowe.	U wie, co to jest tempo biegu i rytm prowadzenia piłki.	Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.		
	II.	40. Doskonalenie podań oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać podanie oburącz sprzed klatki piers. i znad głowy w miejscu i w ruchu.	<u>Siła</u> – wielobój rzutowy piłkami lekarskimi.	U zna znaczenie prawidłowych i dokładnych podań w trakcie gry.	Wdrażanie do współdziałania w grupie, zespole.		

	INNE FORMY (I)	IV.	41. Zdrowie i jego pozytywne mierniki.	U wykonuje ćw. kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała, ćw. oddechowe i relaksacyjne.		U wymienia pozytywne mierniki zdrowia.	U zawsze dba o zdrowie własne i innych.
	MPK (3)	II.	42. Doskonalenie podań jednorącz w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać podanie jednorącz RP, RL w miejscu i w ruchu.	Kszt. <u>czucia</u> – podania, chwyt, odbicia, rzuty.	U zna i potrafi opisać podst. błędy przy podaniach, chwytach, poruszaniu się.	Samokontrola i samoocena dokładności i staranności wykonania zadań.
		II.	43. Doskonalenie podań oburącz i jednorącz kozłem.	U potrafi podać piłkę kozłem oburącz i jednorącz.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – żonglerka piłką.	U wie, jak wykorzystać wiedzę zdobytą na lekcjach do rozwij. własnych zainteresowań.	Samodzielne prowadzenie przez U ćwiczeń kształtujących.
		II.	44. Doskonalenie kozłowania, kozłowanie slalomem ręką dalszą od przeszkody.	U potrafi wykonać kozłowanie piłki slalomem ręką dalszą od przeszkody.	Kszt. <u>czucia</u> – kozłowanie piłki.	U wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia RP i RL, a nie tylko dominującą.	Eksponowanie działań i osiągnięć U.
	GiZ (I)	II.	45. Gra drużynowa „Żywy kosz”.	U doskonalili elementy techniczne i taktyczne gry: podania, kozłowanie, rzuty.	<u>Siła</u> – ćwiczenia wzmacniające mm tułowia.	U zna przepisy gry.	Współdziałanie z partnerem w celu skutecznej realizacji zadania.
	MPK (2)	II.	46. Kozłowanie za zmianą ręki, tempa biegu i rytmu prowadzenia piłki.	U potrafi kozłować RP i RL zmieniając tempo biegu i rytm prowadzenia piłki.	Kszt. <u>umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniaj. się war. otoczenia</u> – doganianie toczącej się piłki.	U zna podstawowe przepisy dotyczące błędów kroków i podwójnego kozłowania.	Kształtowanie umiejętności korzystania z pomocy kolegi.
		II.	47. Kozłowanie RP i RL z obserwacją przedpola.	U potrafi kozłować piłkę RP i RL obserwując przedpole.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćwiczenia oceny odległości przedmiotów i osób.	U potrafi opisać podstawowe błędy podczas kozłowania.	Kszt. rozwoju emocjonalnego – przeżywanie radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności.
XII (13)	MPK (I)	II.	48. Zwody (oczami, rękami i piłką).	U potrafi wykonać zwody z piłką.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji ciała na sygnał.	U rozumie różnicę pomiędzy pojęciami „współdziałanie” i „współzawodnictwo”.	Ukazywanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych gier zespołowych.
	GiZ (I)	II.	49. MPK – gra szkolna (akcent na podania oburącz i jednorącz kozłem).	U doskonalili podania oburącz i jednorącz kozłem.	<u>Siła</u> – ćwiczenia wzmacniające mm RR i obręczy barkowej.	U zna znaczenie prawidłowych i dokładnych podań w trakcie gry.	Wdrażanie do rekreacji.
	GIMN. (3)	II.	50. Przewrót w przód z naskoku.	U potrafi wykonać przewrót w przód z naskoku z asekuracją nauczyciela.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, pady.	U rozumie rolę ćwiczeń przygotowawczych do realizacji zadań głównych.	Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych.
		II.	51. Przewrót w przód z biegu z odbicia obunóż z naskokiem na RR.	U potrafi samodzielnie i bezp. wykonać przewrót w przód z biegu z odbicia obunóż.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia zwiększające obszerność ruchu w stawach.	U zna sposoby asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń.	U stosuje samoopronę.
		II.	52. Serie łączonych przewrotów w przód.	U potrafi wykonać serie łączonych przewrotów w przód z przysiadu do przysiadu.	<u>Siła</u> – ćwiczenia RR ze współwciążym.	U zna najczęstsze wady postawy. Wie, jak skorygować postawę, zna sposoby korekcji.	Dbłość o właściwą postawę ciała.

I (16)	GIZ (1)	II.	53. MPK – gra szkolna (akcent na jeden, dwa kozły).	U doskonali elementy techniczne gry.	Kszt. <u>umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniających się war. otocz.</u>	U rozumie znaczenie dobrej znajomości przepisów gry.	Przygotowanie U do pełnienia roli sędziego.
	GIMN. (3)	II.	54. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku.	U potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku.	<u>Szybkość</u> – szybkie zmiany pozycji i wykonywanie różnych ruchów na sygnał.	U wie, jak wykorzystać sprzęt i urządzenia do realizacji określonego zadania.	Samokontrola przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
		II.	55. Przewrót w tył z postawy stojąc skłonem T w przód poprzez siad o NN prostych.	U potrafi wykonać przewrót w tył z postawy stojąc skłonem T w przód poprzez siad.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi.	U zna podstawową terminologię gimnastyczną.	Ukazywanie celowości kształtowania estetyki ruchu.
		II.	56. Łączone przewroty w przód i w tył.	U potrafi wykonać wyskok w górę z półobrotem, obrotem.	<u>Zwinność</u> – pokonywanie przeszkód różnymi sposobami (przetoczenia, zwody, ominięcia, obiegnięcia).	U stosuje prawidłową terminologię w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćw. stosowanych na zajęciach.	Wdrażanie U do przyjmowania prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania ćwiczeń i w innych sytuacjach życiowych.
	GIZ (1)	II.	57. MPK – małe gry 3x3.	U potrafi zastosować w grze różne rodzaje podań piłki.	<u>Skoczność</u> – skoki jednonoż, obunóż.	U doskonali przepisy MPK – „piłka w grze” i „poza grą”.	Ukazywanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych gier zespołowych.
	GIMN. (1)	II.	58. Układ gimnastyczny na ścieżce.	U wykonuje układ gimnastyczny na ścieżce.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – przewroty, przetoczenia.	U zna podział ćwiczeń stosowanych w gimnastyce.	U zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych.
	RMT (2)	II.	59. Ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki według inwencji własnej U.	U potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia kształtujące do muzyki.	Kszt. <u>rytmizacji ruchu</u> – wykonywanie ruchów według zadanego rytmu.	U wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne.	Kształtowanie aktywności ruchowej poprzez rozwój inwencji twórczej U.
		II.	60. Aerobic – prosty układ ruchowy przy muzyce.	U potrafi wykonać prosty układ ruchowy przy muzyce.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia zwiększające obszerność ruchów w stawach.	U zna i rozumie pojęcia: rytm, estetyka, elegancja i płynność ruchu.	Zachowanie się tancerki, tancerza w tańcu i poza nim.
	RMT (1)	II.	61. Tańce – walc angielski.	U potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca angielskiego.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U zna polskie tańce narodowe.	U kulturalnie zachowuje się na imprezie tanecznej.
	INNE FORMY (1)	III.	62. Elementy samoobrony.	U potrafi zasłonić się przed atakiem, wykonać unik, bezp. upaść, wykonać pad.		U zna podstawowe metody samoobrony.	U unika sytuacji konfliktowych.
MPS (2)	II.	63. Doskonalenie sposobu poruszania się po boisku.	U potrafi poruszać się po boisku krokiem zwykłym, biegowym, dostawnym.	<u>Skoczność</u> – przeskoki przez niskie przeszkody.	U przypomina przepisy dotyczące boiska, piłki i zawodników w MPS.	Przygotowanie U do pełnienia roli sędziego.	
	II.	64. Odbicia oburącz górne w postawie wysokiej i niskiej.	U potrafi odbić piłkę oburącz sposobem górnym w postawie wysokiej i niskiej.	Kszt. <u>czucia piłki</u> poprzez ćw. kształtujące z piłką.	U zna rodzaje postaw wyjściowych przy nagraniach piłki (wysoka, niska, wykroczo-rozkrocza).	Przygotowanie U do pełnienia roli kibica sportowego.	



	MPS (1)	II.	65. Odbicia górne w parach przez siatkę.	U potrafi odbić piłkę sposobem górnym z partnerem przez siatkę.	<u>Skoczność</u> – przeskoki przez przeszkody o różnej wysokości.	U rozumie wpływ ćwiczeń na poprawność wykonywanych odbić.	U identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej.
	GIZ (1)	II.	66. Gra drużynowa „Zbędna piłka”.	U potrafi przerzucić piłkę nad siatką celując w określony punkt na boisku przeciwnika.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćwiczenia oceny odległości przedmiotów i osób.	U zna przepisy gry.	Ukazywanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych gier zespołowych.
	MPS (3)	II.	67. Odbicia oburącz dolne w postawie wysokiej i niskiej.	U potrafi odbić piłkę oburącz sposobem dolnym w postawie wysokiej i niskiej.	<u>Siła</u> – rzuty oburącz na odległość i do celu piłkami lekarskimi.	U zna technikę odbicia oburącz górnego i dolnego.	Bezwzględne przestrzeganie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z piłkami lekarskimi.
		II.	68. Przyjęcie piłki sposobem oburącz dolnym w 2-ach, 3-ach.	U potrafi przyjąć piłkę sposobem oburącz dolnym w 2-ce, 3-ce.	<u>Zwinność</u> – zwinnościowy tor przeszkód.	U zna przepisy dotyczące ustawienia zawodników i rotacji.	Współpraca z partnerem podczas rozgrzewki i przy rozwiązywaniu zadań problemowych.
		II.	69. Podanie piłki sposobem oburącz dolnym w 2-ach i 3-ach.	U potrafi podać piłkę sposobem oburącz dolnym do partnera.	<u>Siła</u> – ćwiczenia w parach z mocowaniem.	U zna i rozumie pojęcia: czystość odbicia, piłka niesiona, rzucana.	U ogląda mecze piłki siatkowej w mediach.
	GIZ (3)	II.	70. Gra drużynowa „Rzucanka siatkarska”.	U doskonalili opanowane elementy techniczne w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U wie, jak zorganizować klasowy turniej MPS.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej.
		II.	71. Gra drużynowa „Siatkówka bez zagrywki”.	U doskonalili odbicia oburącz górne i dolne.	<u>Kszt. równowagi</u> – ćwiczenia ze zmianą płaszczyzny podparcia.	U zna przydatność opanowanych umiejętności w rekreacji.	Higiena przed i po zajęciach WF.
		II.	72. Gra drużynowa „Siatkówka z rotacją zawodników”.	U doskonalili odbicia górne i dolne, przyjęcia piłki.	<u>Szybkość</u> – starty i przyspiesz. na krótkich odcinkach.	U zna zasady aktywnego wypoczynku.	Kszt. pozytywnych postaw U do ćw. ruchowych w czasie wolnym.
	INNE FORMY (2)	I.	73. Indeks Sprawności Fizycznej – próba szybkości, skoczności gębkości, siły RR.	U potrafi wykonać próby sprawn. i porównać własny wynik z wynikiem w tabeli.	<u>Szybkość, skoczność, gębkość, siła RR.</u>	U wie, do czego służy test spr. fizycznej, zna rodzaje prób sprawnościowych w ISF.	Samoocena poziomu sprawności fizycznej.
		I.	74. 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 sprawności fizycznej, potrafi określić, która cecha motoryczna wymaga poprawy.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli sprawności fizycznej.
	MPS (2)	II.	75. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz dolnym przez siatkę.	U potrafi przyjąć i podać piłkę sposobem oburącz dolnym przez siatkę.	Kszt. <u>precyzji i ekonomii ruchu</u> – żonglerka piłką.	U zna podstawowe błędy przy przyjęciu i podaniu piłki sposobem dolnym.	Dbłość o sprzęt sportowy, poszanowanie przyborów i przyrządów.
		II.	76. Podanie piłki sposobem oburącz dolnym z ustawienia bokiem i tyłem do siatki.	U potrafi podać piłkę sposobem oburącz dolnym z ustawienia bokiem i tyłem do siatki.	Rozwijanie <u>sprawności koordynacyjnej</u> poprzez ćwiczenia z dwiema piłkami.	U zna podstawową sygnalizację sędziowską. Wie, na jakiej wysokości wisi siatka.	Ukazywanie wartości rekreacyjnych minisiatkówek.
	MPS (1)	II.	77. Kierowanie piłki sposobem górnym/dolnym w określony punkt na boisku przeciwnika.	U potrafi kierować piłkę w określony punkt na boisku przeciwnika.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćwiczenia na celność.	U zna zasady postępowania zespołowego w czasie zajęć.	Respektowanie zasad fair-play w czasie gry.

SEMESTR II - II (8)	MPS (3)	II.	78. Odbicia wiązane – łączenie odbić oburącz górnych i dolnych.	U potrafi łączyć odbicia górne i dolne.	Kszt. <u>umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniaj. się warunków otoczenia.</u>	U zna przepisy gry na poziomie umożliwiającym sędziowanie z pomocą N.	Pełnienie roli organizatora i sędziego miniatkówki.
		II.	79. Doskonalenie zagrywki dolnej.	U potrafi wykonać zagrywkę dolną.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U wie, co to jest pole zagrywki. Zna przepisy dot. zagrywki.	Samoocena poziomu opanowania umiejętności.
		II.	80. Nauka zagrywki górnej.	U potrafi wykonać zagrywkę górną.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na przybór będący w ruchu.	U zna technikę poprawnego wykonania zagrywki górnej.	Współdziałanie z partnerem warunkiem zwycięstwa w grze.
	GiZ (1)	II.	81. MPS – gra 2x2.	U potrafi wykorzystać opanowane umiejętności techniczne i taktyczne w grze.	Rozwijanie <u>sprawności koordynacyjnej</u> poprzez reagowanie na różne sygnały.	U doskonalili podstawowe przepisy gry.	Eksponowanie osiągnięć poszczególnych U.
	MPS (2)	II.	82. Doskonalenie zagrywki górnej/dolnej.	U doskonalili zagrywkę górną/dolną.	<u>Siła</u> – ćwiczenia RR.	U wie, jak wykorzystać nabyte umiejętności w czasie wolnym.	Kultura kibicowania.
		II.	83. 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.
	MPS (1)	II.	84. Doskonalenie odbioru piłki z zagrywki.	U doskonalili odbiór piłki z zagrywki.	<u>Skoczność</u> – skoki wolne i mieszane.	U zna zasady doboru ćwiczeń ogólnorozwojowych.	Ukazywanie walorów zdrowotnych i rekreacyjnych gier zespołowych.
III (18)	GiZ (1)	II.	85. MPS – gra szkolna 3x3.	U potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.	Kszt. <u>sprawności specjalnej dla MPS.</u>	U zna systemy gry: „mieszany”, „pucharowy”, „każdy z każdym”.	Przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
	TS (4)	II.	86. Pozycja, zagranie i przebiecie forhendowe.	U potrafi przyjąć pozycję, zagrać i przebić 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.	87. Pozycja, zagranie i przebiecie bekhendowe.	U potrafi przyjąć pozycję, zagrać i przebić piłeczkę bekhendem.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji.	U zna zasady i technikę odbić bekhendem.	Rozwijanie własnej odpowiedzialności U oraz dbałości o sprzęt i urządzenia.
		II.	88. Wprowadzenie piłki do gry – serwis bekhendowy.	U potrafi wprowadzić piłkę do gry bekhendem.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na przybór będący w locie.	U zna zasady wykonywania serwisu w grach pojedynczych i podwójnych.	Wdrażanie do udziału w różnych formach rekreacji.
		II.	89. Wprowadzenie piłki do gry – serwis forhendowy.	U potrafi wprowadzić piłkę do gry forhendem.	Kszt. <u>precyzji i ekonomii ruchu.</u>	U zna rodzaje gier w TS: pojedyncza, podwójna, mikst.	Ukazywanie wartości rekreacyjnych tenisa stołowego.
	GiZ (1)	II.	90. Rozgrywki wewnątrzklasowe – gry 1x1.	U potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna przepisy gry. Wie, kiedy zorganizowano starożytne igrzyska olimpijskie.	Pełnienie roli organizatora i sędziego TS.
	INNE FORMY (1)	III.	91. 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 przeznaczeniem.



	GIMN. (3)	II.	92. Przerzut bokiem z miejsca i z marszu.	U potrafi wykonać przerzut bokiem z postawy rozkroczonej z asekuracją.	<u>Siła RR</u> – ćwiczenia z oporem współwiczającego.	U zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i asekuracji podczas ćw. gimnastycznych.	Egzekwowanie zasad ochrony (asekuracji) i samoochrony podczas ćwiczeń.
		II.	93. Układ ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem ławeczek.	U potrafi poruszać się po listwie ławeczki, zmieniać kierunek, wykonywać obroty.	<u>Równowaga</u> – ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem ławeczek.	U wie, jak bezpiecznie korzystać z urządzeń i sprzętu.	Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i współwiczających.
		II.	94. Stanie na RR z uniku podpartego zamachem jedno nogi.	U potrafi stanąć na RR z uniku podpartego zamachem jedno nogi przy drabinie, ścianie.	<u>Siła</u> – ćwiczenia ze współwiczającym wzmacniające mm RR i T.	U wie, jak zorganizować bezpieczne miejsce do ćw. gimnastycznych.	Współpraca z partnerem, pomoc słabszym.
	GiZ (1)	II.	95. MPS – gra szkolna 4x4.	U doskonalili opanowane elementy techniczne w grze.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie zadań ruchowych z maksymalną szybkością.	U wie, jak aktywnie zorganizować sobie czas wolny po zajęciach lekcyjnych.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach.
	GIMN. (3)	II.	96. Przeskoki zawrotne przez przeszkodę o różnej wysokości (ławeczka, skrzynia).	U potrafi wykonać przeskoki zawrotne przez przeszkodę o różnej wysokości.	Kszt. <u>równowagi</u> – ćw. ze zmianą płaszczyzny podparcia, przejście po odwróconej ławce.	U wie, jak dokonać pomiaru wysokości i masy ciała.	Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i partnera.
		II.	97. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i w szer.	U potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i w szer.	<u>Szybkość</u> – przebieżki na krótkich odcinkach.	U potrafi zinterpretować wyniki pomiarów wysokości i masy ciała.	Dbłość o prawidłową postawę ciała.
		II.	98. Skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4-5 części skrzyni.	U potrafi wykonać skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4-5 części skrzyni.	<u>Siła</u> – ćwiczenia wzmacniające mm RR i obręczy barkowej (zwis bierny i czynny).	U zna i stosuje zasady samoasekuracji.	Dbłość o sprzęt sportowy, poszanowanie przyborów i przyrządów.
	GiZ (1)	II.	99. MPS – gra szkolna.	U doskonalili elementy techniczne gry.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna i respektuje sygnalizację sędziego.	Kszt. rozwoju emocjonalnego – przeżywanie radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności ruch.
	GIMN. (3)	II.	100. Mostek z leżenia tyłem i ze stania.	U potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem (stania).	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi.	U zna najczęstsze wady postawy i sposoby ich korekcji.	U stosuje samoochronę i asekurację.
		II.	101. Układ ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem elementów akrobatycznych.	U potrafi wykonać układ gimnastyczny wykorzystując proste ćw. akrobatyczne.	Kszt. <u>orientacji</u> – kroki gimnastyczne, przewroty, przetoczenia.	U potrafi określić wpływ ćw. gimnastycznych na estetykę ruchu.	Wzajemna korekcja błędów.
		II.	102. Skoki wolne przez przeszkody na torze przeszkód.	U potrafi wykonać skoki wolne przez przeszkody na torze przeszkód.	<u>Skoczność</u> – przeskoki przez przeszkody o różnej wysokości jedno nogi i obu nogi.	U zna zasady higieny po wysiłku fizycznym.	U kontroluje i ocenia współwiczających.
	GiZ (1)	II.	103. UNIHOC – gry i zabawy osławiające ze sprzętem.	U bierze aktywny udział w grach i zabawach.	Kszt. <u>orientacji w przestrzeni</u> .	U zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia.	Dbłość o bezpieczeństwo własne i kolegów.
	UNIHOC (1)	II.	104. UNIHOC – doskonalenie przyjęcia, podania, prowadzenia i przetaczania piłki.	U potrafi przyjąć, podać, prowadzić i przetaczać piłkę.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U rozumie konieczność kształtowania cech motorycznych.	Odpowiedzialność za podjęte decyzje.

IV (14)	UNIHO (2)	II.	105. UNIHO – strzał na bramkę, blokowanie strzałów.	U potrafi wykonać strzał na bramkę, zablokować strzał.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współwzajemnego.	U zna rolę ćwiczeń korektywnych.	Dbałość o prawidłową postawę ciała.
		II.	106. UNIHO – zwody i dryblingi.	U potrafi wykonać zwody i dryblingi.	<u>Zwinność</u> – pokonywanie przeszkód różnymi sposobami.	U rozumie pojęcie rywalizacji sportowej i stosowania zasady fair-play.	Motywacja do samodoskonalenia i samokontroli własnej koncentracji na lekcji.
	GiZ (1)	II.	107. UNIHO – gra szkolna.	U bierze aktywny udział w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U potrafi wyjaśnić zasady kulturalnego kibicowania.	Kulturalny doping.
	INNE FORMY (1)	IV.	108. 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 (3)	II.	109. Rzut do kosza oburącz z wysoku.	U potrafi wykonać rzut do kosza oburącz z wysoku.	<u>Skoczność</u> – wysoki dosiężne.	U wie, jak skorygować ułożenie RR podczas rzutu do kosza.	Kszt. rozwoju emocjonalnego – przeżywanie radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności.
		II.	110. Rzut do kosza jednorącz.	U potrafi wykonać rzut do kosza jednorącz.	Kszt. <u>celności</u> – rzuty do celu.	U potrafi omówić sposoby udzielania pierwszej pomocy.	Kształtowanie dyscypliny podczas zajęć.
		II.	111. Rzut do kosza z dwutaktu.	U potrafi wykonać rzut do kosza z dwutaktu.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo-ruchowej</u> .	U zna sygnalizację sędziowską przy rzutach do kosza.	Powierzenie odpowiedzialnych funkcji – pomoc słabszym.
	GiZ (1)	II.	112. MPK – małe gry 3x3.	U doskonalili elementy techniczne i taktyczne gry.	Kszt. <u>orientacji w przestrzeni</u> .	U wie, co to jest wypoczynek „czynny” i „bierny”.	Wykorzystanie nabytych umiejętności w czasie wolnym.
	MPK (3)	II.	113. Uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie i rzut.	U potrafi uwolnić się od obrońcy przez wyminięcie.	<u>Szybkość</u> – starty i przyspieszenia na krótkich odcinkach.	U zna zasady gry w obronie i w ataku.	Wskazanie sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.
		II.	114. Zwody (oczami, RR i piłką).	U potrafi wykonać zwody z piłką.	Kszt. <u>czucia</u> – szybkie przekazywanie współwzajem. przedmiotów w miejscu, ruchu.	U doskonalili przepisy MPK – rzuty osobiste.	Ukazywanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych gier zespołowych.
		II.	115. Krycie „każdy swego”.	U potrafi poruszać się w obronie.	Kszt. <u>umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniających się war. otocz.</u>	U potrafi opisać zasady krycia „każdy swego”.	Respektowanie reguł gry.
	GiZ (1)	II.	116. MPK – małe gry 4x4.	U doskonalili elementy techniczne w grze 3x3 i 4x4.	<u>Siła</u> – ćwiczenia w parach z mocowaniem.	U doskonalili przepisy małych gier.	Wdrażanie zasady „wygrywać bez pychy i przegrywać bez pokory”.
	INNE FORMY (1)	I.	117. Ćwiczenia koordynacji ruchowej.	U posiada zasób ćwiczeń koordynacyjnych.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> .	U wie, co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	U chętnie ćwiczy wybrane grupy mięśni posturalnych.
	LA (1)	II.	118. Skok w dal sposobem naturalnym.	U potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu jedno- i obunóż.	U zna sposoby odbicia w skoku w dal (z deski i ze strefy).	U pomaga N w prowadzeniu lekcji.

V (14)	LA (1)	II.	119. Doskonalenie techniki skoku w dal sposobem naturalnym.	U doskonali technikę skoku w dal.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenia skocznościowe na zmiennym podłożu.	U zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce.	Właściwe przygotowanie do zajęć w terenie.
	GiZ (1)	II.	120. MPK – gra szkolna (doskonalenie elementów technicznych i taktycznych gry).	U potrafi zastosować w grze różne rodzaje rzutów do kosza (oburącz, jednorącz, dwutakt).	<u>Skoczność</u> – skoki jednonóż, obunóż, wieloskoki.	U zna znaczenie techniki i taktyki w grze.	Kultura zawodnika i kibica.
	LA (3)	II.	121. Doskonalenie techniki rzutu piłeczką palantową z miejsca.	U potrafi wykonać rzut małym przyborem na odległość i do celu z miejsca.	<u>Siła</u> – rzuty jednorącz RP i RL na odległość i do celu.	U wie, jak należy dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas ew. z piłkami.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa.
		II.	122. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.	U potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z rozbiegu.	<u>Siła</u> – ćw. wzmacniające mm RR i obręczy barkowej.	U zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce.	Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.
		II.	123. Czwórbój LA (60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal, 600m).	U potrafi wykonać próby wielobojowe.	<u>Szybkość, siła, moc, wytrzymałość.</u>	U zna zasady przeprowadzania prób wielobojowych. Wie, jak zorganizować klasowe zawody.	Ekspozowanie osiągnięć U.
	INNE FORMY (1)	IV.	124. Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą.	U potrafi się zabezpieczyć 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.
	AT (2)	II.	125. Zabawy ruchowe w terenie – ćwiczenia na siłowni „pod chmurką”.	U potrafi bezp. korzystać z przyrządów siłowni zewnętrznej.	<u>Wydolność, wytrzymałość.</u>	U wie, jak zachować się na obiektach sportowo – rekreacyjnych.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych.
		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.
	INNE FORMY (1)	I.	127. 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.
	GiZ (1)	II.	128. MPR – małe gry 4x4.	U stosuje skutecznie poznane elementy techniczne w grze.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współwiczającego.	U potrafi zademonstrować ćwiczenia kształtujące z piłką w rozgrzewce.	Motywacja do samodoskonalenia.
	MPR (2)	II.	129. Atak pozycyjny.	U potrafi rozegrać piłkę w ataku pozycyjnym.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U wie, na czym polega atak pozycyjny.	Współdziałanie w zespole.
		II.	130. Ćwiczenia ataku szybkiego.	U potrafi wykonać atak szybki z pomocą współpartnera.	<u>Szybkość</u> – starty do toczących się piłek.	U zna pojęcia: „atak szybki” „atak pozycyjny”.	Wdrażanie do współpracy w zespole.
	MPR (1)	II.	131. Doskonalenie ataku szybkiego.	U doskonali rozegranie ataku szybkiego.	<u>Szybkość</u> – biegi na krótkich odcinkach.	U zna przepisy – linia rzutów wolnych.	Współdziałanie z partnerem w celu skutecznej realizacji zadania.

VI (12)	GiZ (1)	II.	132. MPR – fragmenty gry – rozgrywanie rzutów wolnych.	U doskonalili rozgrywanie rzutów wolnych.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna przepisy dotyczące rzutu wolnego.	Współdziałanie i współzawodnictwo, wygrana, porażka, remis – sposób zachowania zawodnika, kibica.
	MPR (3)	II.	133. Nauczanie obrony stref 6:0.	U potrafi bronić strefy.	Kszt. <u>umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniających się war. otocz.</u>	U wie, na czym polega obrona strefowa.	Wdrażanie do odpowiedzialności za prawidłowe wykonanie zadania.
		II.	134. Obrona indywidualna „każdy swego”.	U potrafi kryć indywidualnie „każdy swego”.	<u>Zwinność</u> – biegi slalomem, biegi z omijaniem przeszkód.	U wie, na czym polega obrona „każdy swego”.	Eksponowanie efektów współpracy w zespole.
		II.	135. Doskonalenie gry bramkarza.	U potrafi blokować piłkę rękami i nogami.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na przybór będący w ruchu.	U zna zadania bramkarza i przepisy dotyczące jego gry.	Aktywizowanie do zwiększania wysiłki na lekcjach WF.
	GiZ (1)	II.	136. MPR – gra szkolna (akcent na atak pozycyjny).	U doskonalili elementy techniczne i taktyczne w grze.	<u>Siła</u> – ćwiczenia wzmacniające mm tułowia.	U wie, jak wykorzystać nabyte umiejętności w czasie wolnym.	Współdziałanie z partnerem w celu skutecznej realizacji zadania.
	MPN (4)	II.	137. Przyjęcie i podanie piłki prostym podbiciem w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w miejscu, ruchu.	<u>Szybkość</u> – starty i biegi z maksymalną szybkością.	U zna wymiary boiska do mini piłki nożnej. Wie, co symbolizuje znicz olimpijski.	Aktywizacja do rozwoju sprawności i poszerzania wiedzy w zakresie KF.
		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 na bramkę.	U potrafi wykonać strzał na bramkę.	<u>Siła</u> – ćwiczenia wzmacniające mm nóg i obręczy biodrowej.	U zna zasady aktywnego wypoczynku.	Kszt. pozytywnych postaw U do ćw. ruchowych w czasie wolnym od zajęć.
		II.	140. Zwody przy uderzeniu i przyjęciu piłki.	U potrafi wykonać zwód przy uderzeniu, przyjęciu piłki.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji ciała na sygnał.	U wie, kiedy skutecznie wykonać zwód.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach.
	GiZ (1)	II.	141. MPN – gra 3x3 na małe bramki.	U doskonalili opanowane elementy MPN.	<u>Zwinność</u> – biegi slalomem, biegi z omijaniem przeszkód.	U wie, jak dobrać rodzaj aktywności ruchowej do własnych możliwości.	Wdrażanie do przejawiania szacunku wobec N, kolegów, siebie i otoczenia.
	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.