

ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

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

BUDŻET GODZIN

DYSCYPL. SEMESTR	LA	AT	GIMN.	PR	PS	PK	PN	RMT	TS	GRY i ZABAWY	GRY ZESPOŁ.	INNE FORMY	RAZEM
I	7	3	8	9	9	9	-	2	-	5	11	13	76
II	7	2	9	7	6	6	4	-	4	-	12	9	66
RAZEM	14	5	17	16	15	15	4	2	4	5	23	22	142

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	120 (63+57)	IX – VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	8 (5+3)	IX – VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8 (4+4)	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 (I)	III.	1. Omówienie przepisów BHP na lekcjach WF – regulamin sali gimnastycznej, boiska, procedury COVID 19, PSO, wymagania edukac.	U potrafi dostosować się do przepisów BHP i regulaminu sali gimnastycznej, boiska oraz procedur COVID 19 na WF.	Kszt. <u>orientacji</u> przez ćwiczenia oceny odległości i odstępów.	U zna regulamin sali gimnastycznej, boiska, procedury, wymagania programowe i kryteria oceny.	U przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych. Egzekwowanie przestrzegania obowiązujących norm zachowań.
	GIZ (I)	II	2. Gry i zabawy bieżne i orientacyjno – porządkowe „Labirynt” „Wyścig numerów po kole”, „Wielka sztafeta”.	U potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo – ruchowej i szybkości</u> poprzez zabawy orientacyjne i bieżne.	U zna zasady rywalizacji w duchu fair play.	U angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw. Stwarzanie warunków do pełnienia roli organizat.
	LA (I)	II.	3. 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 sposoby pomiaru czasu i odległości.	U starannie wykonuje kolejne ćw. Aktywizowanie U do poszukiwania rozwiązań zapewniających bezp. i atrakcyjność zajęć.

SEMESTR I – IX (17)	GiZ (1)	II	4. Gra drużynowa „Piłka bramkowa”.	U potrafi wykonać podanie i rzut jednorącz, złapać piłkę oburącz.	Kszt. <u>orientacji wzrokowo – ruchowej</u> poprzez ćwiczenia oceny odległości, siły rzutu.	U wie, co to jest zdrowie. Czystość i higiena osobista warunkiem zdrowia.	U bierze aktywny udział w grze. Samokontrola przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
	LA (3)	II	5. Bieg krótki na dystansie 60 -100m.	U potrafi biec z maksymalną szybkością na dystansie 60-100m.	<u>Szybkość reakcji</u> – reagowanie na sygnały słuchowe.	U zna przepisy dotyczące biegów krótkich.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów.
		II	6. Technika przekazywania pałeczki sztafetowej w lekkim biegu.	U potrafi przekazać pałeczkę dowolnym sposobem.	<u>Szybkość</u> – szybkościowe sztafety wahadłowe.	U wie, jak udzielić pomocy w nagłych wypadkach (skręcenia, złamanie itp.).	U starannie wykonuje ćwiczenia. Dbłość o bezpieczeństwo i niesienie pomocy potrzebującym.
		II	7. Technika przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian na pełnej szybkości.	U potrafi poprawnie ustawić się do zmiany pałeczki i wybiec w odpowiednim momencie.	<u>Zwinność</u> – sztafety z omijaniem przeszkód.	U potrafi wymienić czynniki, które negatywnie wpływają na zdrowie.	U współpracuje w grupie. Wdrażanie do współdziałania w małej grupie, zespole.
	GiZ (1)	II	8. Gra drużynowa „Piłka na linię”.	U doskonalą podanie jednorącz, chwyt piłki, kozłowanie i grę obronną.	Kszt. <u>mocy</u> – ćwiczenia z mocowaniem.	U potrafi wymienić czynniki, które pozytywnie wpływają na zdrowie. Zna przepisy gry.	U współpracuje w drużynie. Przestrzeganie stosowania zasady fair play w grze.
	INNE FORMY (1)	IV	9. Zdrowie i jego pozytywne czynniki.	U potrafi obliczyć własne BMI.		U wymienia pozytywne czynniki zdrowia.	U zawsze dba o zdrowie własne i innych.
	LA (3)	II	10. Sztafeta 4x200m.	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.
		II	11. Rzuty piłkami lekarskimi.	U potrafi wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia przodem i tyłem do kierunku ruchu.	Kszt. <u>siły</u> – ćw. z piłkami lekarskimi.	U zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa. Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa podczas rzutów.
		II	12. Doskonalenie startu wysokiego i techniki biegu długiego.	U potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły na dystansie.	<u>Wytrzymałość</u> – biegi powtarzane.	U zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich.	U pokonuje dystans biegu długiego. Wdrażanie do czynnego wypoczynku w czasie wolnym.
	GiZ (1)	II	13. Gra drużynowa „Gra do odwróconych ławeczek”.	U doskonalą rzut z biegu i z wyskoku, grę obronną.	<u>Skoczność</u> – wyskoki dosiężne.	U zna systemy gry „każdy z każdym”, „pucharowy”. Wie, kiedy zorganizowano starożytne igrzyska olimp.	U współpracuje w drużynie. Egzekwowanie przestrzegania przepisów gry.
	INNE FORMY (2)	I	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 wynikami z lat ubiegłych. Potrafi zmierzyć wysokość i masę ciała.	<u>Siła, gibkość.</u>	U wie, do czego służą testy sprawności fizycznej. Zna zasady oceniania poziomu sprawności. Wie, jak dokonać pomiarów wysokości i masy ciała.	U bierze aktywny udział w próbach testu. Samoocena poziomu sprawności fizycznej.
			15. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – diagnoza zwinności, skoczności, szybkości i wytrzymałości.		<u>Skoczność, szybkość, wytrzymałość.</u>		

X (15)	INNE FORMY (I)	I.	16. 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.
	GZ (1)	II.	17. PR – Gra szkolna (bez kozłowania).	U bierze aktywny udział w grze, doskonali podania, chwyt, rzuty.	Kst. <u>czucia</u> – podania, chwyt, rzuty.	U potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Wie, jaka jest kolejność ćw. kształtujących.	U współpracuje w drużynie. Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.
	INNE FORMY (I)	III.	18. Wypadki na zajęciach ruchowych.	U potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego.		U wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych.	U stara się zawsze bezpiecznie wykonywać ćwiczenia ruchowe.
	AT (3)	II.	19. Marszobiegi na dystansie 1200m.	U potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”.	<u>Wytrzymałość</u> – terenowa zaprawa biegowa.	U wie, co to jest wypoczynek bierny i czynny. Zna korzyści płynące z aktywności w terenie.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych. Wdrażanie do czynnego wypoczynku w czasie wolnym.
		II.	20. Zabawy ruchowe w terenie „Zgadywanka terenowa”.	U potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie.	Kszt. <u>zdolności kondycyjnych.</u>	U wie, jak bezpiecznie ćwiczyć w terenie.	U współpracuje w grupie.
		II.	21. 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.
	GZ (1)	II.	22. PR – Gra szkolna (akcent na podania kozłem).	U doskonali podanie jednorącz kozłem, chwyt piłki.	<u>Koordinacja wzrokowo – ruchowa</u> – ćwiczenia oceny odległości przedmiotów i osób.	U zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką.	U sędziuje zabawy i gry ruchowe. Egzekwowanie właściwych zachowań w sytuacji zwycięstwa i porażki.
	PR (3)	II.	23. Podania sytuacyjne.	U potrafi wykonać podania sytuacyjne do partnera w miejscu i w ruchu.	<u>Zwinność, zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna technikę wykonywania podań, chwytów.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach. Ukazywanie efektów współdziałania w grupie, zespole.
		II.	24. Prowadzenie piłki w 2-ach i 3-ach w marszu i w biegu.	U potrafi prowadzić piłkę w 2-ach i 3-ach w marszu i w biegu.	<u>Szybkość</u> – starty do różnych „trudnych” piłek.	U zna zasady współdziałania w zespole w grach drużynowych.	Stwarzanie sytuacji do przeżywania radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
		II.	25. Doskonalenie prowadzenia piłki w biegu w 3-ach z zachowaniem odległości i rytmu 3 kroków.	U doskonali prowadzenie piłki w 3-ach z zachowaniem odległości i rytmu 3 kroków.	<u>Koordinacja wzrokowo – ruchowa</u> – działania w sytuacji U – P – U.	U zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania i uczestnictwa w grze.	U identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej. Samoocena poprawności ćwiczeń.
	INNE FORMY (I)	III.	26. Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.	U potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.		U zna numery alarmowe służb ratowniczych, zna numer 112.	U zawsze chętnie pomaga innym.
	PR (1)	II.	27. Rzut na bramkę z biegu.	U potrafi wykonać rzut na bramkę z biegu.	<u>Koordinacja</u> – rozwijanie sprawności koordynacyjnej poprzez łączenie ruchów.	U zna przepisy dotyczące rzutu wolnego i karnego.	Respektowanie przepisów gry.

	PR (2)	II.	28. Rzut na bramkę z wysoku (po kozłowaniu, podaniu).	U potrafi wykonać rzut na bramkę z wysoku po kozłowaniu, podaniu.	<u>Moc</u> – skoki dosiężne z ustawienia bokiem do drabinki, ściany.	U zna przepisy dotyczące gry bramkarza.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej.
		II.	29. Prowadzenie piłki zakończone rzutem do bramki.	U potrafi wykonać rzut do bramki po prowadzeniu piłki.	<u>Siła</u> – wielobój rzutowy piłkami lekarskimi.	U zna terminologię ćwiczeń, pozycji wyjściowych i ustawień.	U chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia sportowo – rekreacyjne. Wdrażanie do współdziałania w zespole.
	GZ (1)	II.	30. PR – Gra szkolna (akcent na rytm 3 kroków).	U potrafi prawidłowo poruszać się po boisku z piłką i bez piłki.	<u>Kszt. sprawności specjalnej dla piłki ręcznej.</u>	U wie, jak zaplanować szkolne zawody w grach drużynowych wg. systemu pucharowego.	Współdziałanie w zespole.
	PR (2)	II.	31. Doskonalenie rzutów na bramkę z różnych pozycji.	Uczeń potrafi wykonać dowolny rzut na bramkę z różnych pozycji.	<u>Wytrzymałość</u> – gra 4 x 4.	U zna przepisy dotyczące rzutu rozpoczynającego grę.	Wdrażanie do przejawiania szacunku wobec N, kolegów, siebie i otoczenia.
		II.	32. Ćwiczenia pracy RR i NN w obronie.	U potrafi prawidłowo poruszać się w obronie.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U wie, jak przygotować organizm do wysiłku, potrafi odpowiednio dobrać ćw.	Odpowiednie zachowanie się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
XI (16)	PR (1)	II.	33. Krycie „każdy swego” z zachowaniem stałej odległości.	U potrafi zastosować obronę „każdy swego”.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji, ułożenia ciała, kierunku poruszania się.	U wie, na czym polega obrona „każdy swego”.	Wdrażanie do odpowiedzialności za własne działania.
	GZ (1)	II.	34. PR – Gra szkolna (akcent na krycie „każdy swego”).	U doskonalili krycie „każdy swego” na własnej połowie.	<u>Kszt. orientacji</u> – umiejętność rozpoznawania zmian w usytuow. przedmiotów i osób.	U zna przepisy na poziomie umożliwiającym sędziowanie.	Pełnienie roli sędziego, zawodnika i kibica rozgrywek sportowych.
	INNE FORMY (1)	IV.	35. Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	U umie radzić sobie z czynnikami stresującymi.		U zna metody redukowania nadmiernego stresu.	U unika sytuacji, które mogą prowadzić do stresu.
	PK (3)	II.	36. Doskonalenie podań oburącz sprzed klatki piersiowej, znad głowy i kozłem w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać różne podania piłki oburącz w miejscu i w ruchu.	Kszt. <u>czucia</u> przez podania i chwyt piłki.	U potrafi opisać podstawowe błędy przy podaniach oburącz.	Uświadczenie roli techniki wykonywania nauczanych elementów.
		II.	37. Doskonalenie podań jednorącz w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać różne podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu.	<u>Siła</u> – rzuty piłkami lekarskimi na odległość i do celu.	U wie, jakie są wymogi higieny związane z okresem dojrzewania.	Samokontrola i samoocena poziomu opanowania podań i chwytów.
		II.	38. Podania i chwyt piłki po kozłowaniu.	U potrafi wykonać podanie i chwyt piłki po kozłowaniu.	<u>Kszt. umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniających się war. otocz.</u>	U wie, jakie znaczenie ma sprawność ogólna w aktywn. zawodowej człowieka.	Aktywizowanie U do podejmowania działań w różnych formach aktywności zgodnie z predyspozycjami.
	GIZ (1)	II.	39. Gra drużynowa „Żywy kosz”.	U doskonalili elementy techniczne gry: podanie, kozłowanie, rzut.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U potrafi określić swoje mocne i słabe strony. Wie, jak pracować aby się rozwijać	U pomaga w organizacji gry. Ekspozowanie osiągnięć poszczególnych uczniów.

	PK (3)	II	40. Rzuty do kosza oburącz z miejsca i z ruchu.	U potrafi wykonać rut do kosza oburącz z miejsca i z ruchu.	Kszt. <u>czucia</u> przez kozłowanie i rzuty piłką.	U zna podstawowe przepisy dot. rzutów do kosza, punktację.	Ekspozowanie osiągnięć U i efektów samodoskonalenia.
		II	41. Rzuty do kosza jednorącz z miejsca i z ruchu.	U potrafi wykonać rzut do kosza jednorącz z miejsca i z ruchu.	Moc – wieloskoki na zmiennym podłożu.	U zna podstawowe przepisy dotyczące rzutów osobistych.	Ekspozowanie odpowiedzialności za efekty własnego działania.
		II	42. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.	U potrafi wykonać rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.	Kszt. precyzji i ekonomii ruchu poprzez żonglerkę piłką.	U potrafi opisać błędy przy wykonywaniu dwutaktu.	Samoocena umiejętności.
	GZ (1)	II	43. PK – Stałe fragmenty gry (rozegranie rzutu sędziowskiego).	U doskonalili umiejętności techniczne koszykówki.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenie ze skakanką.	U zna zagrożenia związane z uprawianiem sportu – kont.	Odpowiedzialność za podjęte decyzje.
	INNE FORMY (1)	III	44. Zasady asekuracji i samoasekuracji.	U potrafi wykonać podstawowe ćw. samoasekuracyjne np. „zawrotka”.		U wie, jak asekurować partnera, zna sposoby samoasekuracji.	U chętnie pomaga mniej sprawnym fizycznie rówieśnikom.
	PK (3)	II	45. Prowadzenie piłki w 2-ach zakończone rzutem do kosza.	U potrafi prowadzić piłkę w parach i zakończyć prowadzenie rzutem do kosza.	Kszt. <u>umiejętności wzrokowej i słuchowej oceny dystansu</u> osób i przedmiotów.	U zna przepisy dotyczące czasu gry i przerw w grze.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej.
		II	46. Zwody przy podaniach – zwód oczami i tułowiem.	U potrafi wykonać zwód przed podaniem.	<u>Zwinność</u> – zwinnościowy tor przeszkód.	U zna i rozumie pojęcia: refleks, orientacja, koordynacja.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej i podnoszenie własnej sprawności.
		II	47. Zwody przy rzutach – zwód T i NN, RR i piłką.	U potrafi wykonać zwód przed rzutem do kosza.	Kszt. <u>celności</u> rzutów.	Przepisy gry – przewinienia osobiste i techniczne.	Samokontrola umiejętności.
	GZ (1)	II	48. PK – Gra szkolna (akcent na rzuty do kosza jednorącz).	U doskonalili rzuty do kosza jednorącz z różnych pozycji.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćw. oceny odległości przedmiotów i osób.	U wie, ilu zawodników liczy drużyna w koszykówce.	U pomaga w organizacji gry. Ukazywanie walorów zdrowotnych i rekreacyjnych gier zespołowych.
XII (13)	GIM (3)	II	49. Przewrót w przód z naskoku ponad przeszkodą (z miejsca, z ruchu).	U potrafi wykonać przewrót w przód z naskoku ponad niską przeszkodą.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, pady.	U zna sposoby asekuracji i samoochrony podczas wykonywania ćwiczeń.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach. Kszt. aktywności ruch. przez rozwijanie inwencji twórczej.
		II	50. Łączone przewroty w przód.	U potrafi wykonać dwa łączone przewroty w przód.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – zmiany pozycji ciała na sygnał.	U zna podstawową terminologię gimn. Wie, jak przenieść przyrządy gimn.	U stosuje samoochronę. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i współwiczającego.
		II	51. Przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu.	U potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku.	<u>Siła RR</u> – ćw. w parach z mocowaniem.	U zna definicję zdrowia, samopoczucia, choroby.	Samokontrola i samoocena umiejętności z zakresu gimnastyki.
	GZ (1)	II	52. PK – Małe gry 3 x 3.	U bierze czynny udział w grze.	Kszt. <u>sprawności specjalnej</u> charakterystycznej dla PK.	U zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę.	Kształtowanie prawidłowych reakcji na wynik współzawodnictwa.
	INNE FORMY (1)	III	53. Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	U potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.		U zna zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	U zawsze chętnie pomaga innym.

	GIMN. (3)	II.	54. Przerzut bokiem z marszu i z biegu.	U potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca i z marszu.	Kszt. <u>równowagi i orientacji przestrzennej</u> – ćw. kontroli położenia ciała i jego części w przestrzeni.	U zna podstawową terminologię gimnastyczną. Wie, jak przenosić przyrządy gimnastyczne.	Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i współwiczającego.
		II.	55. Stanie na RR z pomocą.	U potrafi wykonać stanie na RR z pomocą N.	<u>Siła</u> – ćw. w 2-ach z przenoszeniem, przepychaniem, przeciąganiem.	U zna rodzaje podporów w gimnastyce.	U chętnie wykonuje ćwiczenia. Rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń.
		II.	56. Doskonalenie stania na RR przy drabinie, ścianie.	U potrafi wykonać stanie na RR przy drabinie, ścianie.	<u>Szybkość</u> – szybkie wykonywanie zadań na sygnał.	U zna zasady ochrony, samoochrony w gimnastyce.	U stosuje samoochronę. Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.
	GZ (1)	II.	57. PK – Małe gry 4 x 4.	U potrafi skutecznie zastosować poznane elementy techniczne i taktyczne w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U rozumie różnicę pomiędzy pojęciami: „współdziałanie”, „współzawodnictwo”.	Kszt. odporności fizycznej i psychicznej na zmęczenie podczas gry.
	GIMN. (2)	II.	58. Mostek z leżenia tyłem i ze stania.	U potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi.	U wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie (budowa ciała, spr. fiz.) w okresie dojrzew.	Egzekwowanie zasad ochrony (asekuracji) i samoochrony podczas ćwiczeń.
		II.	59. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie obwodu stacyjnego.	U potrafi wykonać szereg ćwiczeń ogólnorozwojowych.	Kszt. <u>siły i wytrzymałości</u> mm posturalnych.	U zna wymogi higieny okresu dojrzewania.	U kontroluje i ocenia współwicz. Wdrażanie do stałej aktywności.
	RMT (2)	II.	60. Improwizacja ruchowa przy muzyce.	U potrafi wykonać ćw. kształtujące przy muzyce.	Kszt. <u>rytmizacji ruchu</u> – odtwarzanie ruchem rytmu muzyki.	U zna nowoczesne formy aktywności fizycznej: aerobic, zumba, pilates itp.	U wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.
		II.	61. Taniec – polka.	U potrafi wykonać podstawowy krok i figury polki.	Kszt. <u>rytmizacji ruchu</u> – ekspresja ruchowa przy muzyce.	U wymienia tańce współczesne.	U kulturalnie zachowuje się na szkolnej dyskoteczce, imprezie tanecznej.
I (15)	INNE FORMY (1)	IV.	62. Choroby cywilizacyjne – otyłość.	U umie właściwie odczytać skład produktów żywnościowych.		U wymienia przyczyny i skutki otyłości.	U unika produktów żywnościowych prowadzących do otyłości.
	PS (3)	II.	63. Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym indywidualnie.	U potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym indywidualnie.	<u>Szybkość</u> – szybkie reakcje na przybór w ruchu.	U zna podstawowe przepisy gry dot. oznakowania boiska i siatki.	U ogląda mecze piłki siatkowej w mediach. Samokontrola umiejętności.
		II.	64. Odbicia piłki w polu gry w pozycjach wysokich i niskich.	U potrafi odbić piłkę w polu gry w pozycjach wysokich i niskich.	<u>Zwinność</u> – zabawy i gry zręcznościowe z piłką.	U zna przepisy dotyczące odbicia piłki.	Samoocena techniki odbić na podstawie wykonanej próby.
		II.	65. Przyjęcie i podanie piłki w 2-ach w postawie wysokiej i niskiej.	U potrafi przyjąć i podać piłkę przez siatkę w postawie wysokiej i niskiej.	<u>Moc</u> – wieloskoki jedno- i obunóż ze zmianą rytmu.	U zna przepisy dotyczące zdobycia punktu i rotacji zawodników.	Wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności z zakresu siatkówki.
	GZ (1)	II.	66. Gra drużynowa „Rzucanka siatkarska”.	U doskonalili opanowane elementy techniczne w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U wie, jak zorganizować klasowy turniej siatkówki.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej.

	PS (3)	II	67. Przebiecie atakujące.	U potrafi wykonać przebiecie atakujące.	<u>Siła</u> – wspinanie na drabinki, kraty.	U zna przepisy dot. pola gry, pola zagrywki, linii ataku.	Wykorzystanie opanowanych umiejętności w rekreacji.
		II	68. Doskonalenie przebiecia atakującego.	U doskonalili przebiecie atakujące.	<u>Siła</u> – ćw. w parach z wykorzystaniem piłek lek.	U zna znaczenie sprawności motorycznej. Wie, jak ją kształt.	Wdrażanie U do aktywności ruchowej w czasie wolnym.
		II	69. Nauka wystawienia piłki do zbiecia.	U potrafi wystawić piłkę do zbiecia.	Kszt. <u>orientacji</u> – ćw. oceny odległości i odstępów.	U zna technikę wystawiania piłki.	Wdrażanie do stałego podnoszenia własnej sprawności.
	GZ (1)	II	70. PS – Gra szkolna (akcent na dwa odbicia w polu gry).	U doskonalili odbicia górne i dolne w polu gry.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenia skocznościowe ze skakankami.	U potrafi określić pozytywne i negatywne emocje.	<u>Kształtowanie dyscypliny podczas zajęć.</u>
	INNE FORMY (1)	IV	71. Zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.	U potrafi dbać o swoje ciało (higiena okresu dojrzewania).		U wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzew.	U systematycznie ćwiczy na zajęciach WF oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym.
	PS (3)	II	72. Wystawianie piłki w górę w przód (współpraca w 2-ach).	U potrafi wystawić piłkę w górę w przód.	<u>Moc</u> – wieloskoki jednonóż i obunóż ze zmianą długości skoków.	U potrafi omówić błędy występujące przy wystawianiu piłki.	Samokontrola umiejętności.
		II	73. Próby zbiecia piłki z podrzutu partnera (wystawienia partnera).	U potrafi zbić piłkę z podrzutu własnego, partnera.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na sygnał.	U zna technikę zbiecia piłki.	U identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej.
		II	74. Zbiecie piłki wystawionej przez partnera.	U potrafi zbić piłkę wystawioną przez partnera.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo-ruchowej</u> .	U zna przepisy dotyczące ataku.	Współdziałanie w parze, grupie, zespole.
	GZ (1)	II	75. PS – Gra szkolna (akcent na przebiecie atakujące).	U potrafi przebić piłkę na pole przeciwnika.	Kszt. <u>precyzji i ekonomii ruchu</u> – żonglerka piłką.	U zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gry.	<u>Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej.</u>
	INNE FORMY (1)	I	76. ISF K. Zuchory – samokontrola i samoocena sprawności fizycznej cz. I.	U potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną i zinterpretować wynik.	<u>Szybkość, skoczność, gibkość, siła RR.</u>	U zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny.	U wykonuje próby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej.
SEMESTR II – II (8)	INNE FORMY (1)	I	77. ISF K. Zuchory – samokontrola i samoocena sprawności fizycznej cz. II.	U potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną i zinterpretować wynik.	<u>Siła mm brzucha, wytrzymałość.</u>	U zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny.	U wykonuje próby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej.
	PS (3)	II	78. Doskonalenie techniki zbiecia piłki.	U doskonalili technikę zbiecia piłki.	<u>Siła</u> – dźwiganie i przenoszenie przedmiotów, partnera.	U zna przepisy dotyczące czasu gry, przerw technicz.	Wykorzystanie opanowanych elementów w rekreacji.
		II	79. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym/dolnym.	U potrafi zagrać piłkę sposobem górnym/dolnym.	<u>Siła</u> – ćw. obręczy barkowej z wykorzystaniem przyborów.	U potrafi określić swoje mocne i słabe strony.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów i efektów samodoskonalenia.
		II	80. Odbiór piłki z zagrywki.	U potrafi odebrać zagrywkę sposobem górnym, dolnym.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćw. oceny odległości.	U wie, jak przygotować boisko, sprzęt do gry.	Ukazywanie celowości kształcenia umiejętności technicznych.
	GZ (1)	II	81. PS – Gra szkolna (akcent na zbiecie piłki).	U potrafi zbić piłkę.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U potrafi opisać podstawowe błędy podczas atakowania.	<u>Współdziałanie z partnerem.</u>

	INNE FORMY (I)	IV.	82. Konsekwencje zdrowotne stosowania używek.	U potrafi wymienić konsekwencje zdrowotne stosowania używek.		U zna realne zagrożenia wynikające ze stosowania używek.	U unika stosowania używek.
	PS (2)	II.	83. Rozegranie piłki po zagrywce.	U potrafi rozegrać piłkę po zagrywce.	<u>Szybkość reakcji</u> – gry i zabawy kształtujące refleks.	U rozumie wpływ ćwiczeń na poprawność wykonywanych odbić.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej.
		II.	84. Współpraca w 3-ach (odbiór, wystawienie, zbieg).	U potrafi współpracować w zespole trójkowym.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji siatkarskiej na sygnał.	U zna przepisy dotyczące gry piłką (ilość, czystość odbić).	Kształtowanie umiejętności podporządkowania ambicji własnych na rzecz zespołu.
III (19)	PS (1)	II.	85. Obrona piłki przez zastawienie pojedyncze.	U potrafi wykonać blok pojedynczy.	<u>Skoczność</u> – gry i zabawy skocznościowe.	U zna przepisy dotyczące bloku.	Samoocena stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
	GZ (1)	II.	86. PS – Małe gry 4 x 4.	U doskonalili opanowane elementy techniczne gry.	<u>Kszt. umiejętności dostosowania własnych ruchów do zmieniających się warunków otoczenia.</u>	U wie, jak zaplanować szkolne rozgrywki PS wg systemu „każdy z każdym”.	Odpowiedzialność za wynik.
	GIMN. (3)	II.	87. Ćwiczenia równoważne na ławeczce.	U wykonuje przejścia, stania, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty itp.	Kszt. równowagi i orientacji przestrzennej – ćw. kontroli ułożenia ciała w przestrzeni.	U wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych.	U kontroluje i ocenia współćwiczących.
		II.	88. Stanie na RR z odbicia obunóż.	U potrafi stać na RR z odbicia obunóż.	<u>Siła RR</u> – zwisy na przyrządach typowych.	U wie, na czym polega samoochrona stania na RR.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa – asekuracja.
		II.	89. Układ ćwiczeń wolnych.	U potrafi ułożyć i wykonać prosty układ ćwiczeń wolnych.	<u>Zwinność</u> – łączenie różnych czynności ruchowych.	U wie, jak dobrać ćwiczenia w gimnastyce porannej.	U zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćw. gimnastycznych.
	GZ (1)	II.	90. UNIHOC – Prowadzenie i przetaczanie piłki.	U potrafi prowadzić i przetaczać piłkę.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna podstawowe zasady unihoca.	Aktywizacja do rozwoju sprawności i poszerzania wiedzy w zakresie kultury fizycznej.
	INNE FORMY (I)	III.	91. Sposoby zapobiegania wypadkom podczas zajęć sportowych.	U potrafi w sposób bezpieczny zorganizować zajęcia ruchowe.		U wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych.	U jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną.
	GIMN. (3)	II.	92. Proste układy dwójkowe.	U potrafi wykonać prostą piramidę dwójkową.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, pady.	U zna najczęstsze przyczyny urazów i wypadków na zajęciach.	Współodpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i kolegi.
		II.	93. Piramidy dwu- i trzyosobowe.	U potrafi wykonać prostą piramidę dwu-, trzyosobową.	<u>Siła</u> – ćw. wzmacniające siłę mm RR i obręczy barkowej.	U zna rolę ćwiczeń kształtujących w korekcji wad postawy.	U stosuje samoochronę. Odpowiedzialność za wykonanie powierzonego zadania.
		II.	94. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i wszerz.	U potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu jednonoż, obunóż.	U zna prawidłową terminologię gimnastyczną.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów.
	GZ (1)	II.	95. UNIHOC – Podanie i przyjęcie piłki.	U potrafi przyjąć i podać piłkę.	<u>Szybkość</u> – starty i biegi z maksymalną szybkością.	U rozumie konieczność kształtowania cech motorycz.	Odpowiedzialność za podjęte decyzje.

	INNE FORMY (I)	III.	96. Ochrona i samoochrona.	U potrafi korzystać z urządzeń i pomocy zabezpieczających miejsce ćwiczeń.		U zna zasady ochrony i samoochrony.	U stosuje zasady ochrony i samoochrony.
	GIMN. (3)	II.	97. Skok kuczny przez 4, 5 części skrzyni z rozbiegu na wprost.	U potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię.	<u>Szybkość</u> – szybkie wykonywanie zadań na sygnał.	U zna podział skoków gimnastycznych.	Powierzenie odpowiedzialnych funkcji – pomoc słabszym.
		II.	98. Skok zawrotny przez 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego.	U potrafi wykonać skok zawrotny przez skrzynię.	<u>Siła</u> – przenoszenie partnera, przedmiotów na krótkich odc.	U zna rolę sprawności fizycz. w życiu prywatnym i społ.	Rozwijanie poszanowania przyrządów do ćwiczeń.
		II.	99. Doskonalenie skoków przez kozła/skrzynię.	U doskonalili skoki przez przyrządy.	<u>Kszt. koordynacji wzrokowo-ruchowej.</u>	U potrafi przygotować zestaw ćw. kształtujących szybkość.	U chętnie wykonuje ćwiczenia, pomaga mniej sprawnym fizycznie rówieśnikom.
	GZ (1)	II.	100. UNIHOC – Strzał na bramkę.	U potrafi wykonać strzał na bramkę.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współwiczającego.	U potrafi dobrać ćwiczenia korektywne do danej wady postawy.	Dbłość o prawidłową postawę ciała.
	PK (3)	II.	101. Zbieranie piłki z tablicy w obronie.	U potrafi zbierać piłkę z tablicy w obronie.	<u>Moc</u> – wysoki dosiężne.	U zna zasady współdziałania w zespole.	Ukazywanie efektów współdziałania w zespole.
		II.	102. Zbieranie piłki z tablicy w ataku.	U potrafi zbierać piłkę z tablicy w ataku.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na sygnał.	U wie, jak prawidłowo ustawić się na boisku w ataku, obronie.	Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.
		II.	103. Zasłony przy rzutach do kosza.	U potrafi wykonać zasłonę przy rzucie do kosza.	<u>Siła</u> – ćwiczenia w parach z mocowaniem.	Definicja zasłony, rodzaje zasłon.	U chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry.
	GZ (1)	II.	104. PK – Gra szkolna (akcent na zwody przy podaniach).	U potrafi zastosować zwody przy podaniach w grze.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie zadań z maksymalną szybkością.	U zna przepisy na poziomie umożliwiającym sędziowanie.	Zachowanie zawodnika w czasie gry i poza grą.
	INNE FORMY (I)	IV.	105. Sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.	U umie radzić sobie ze stresem.		U zna techniki redukujące stres: ćwiczenia, hobby, techniki umysłowe, relaks.	U unika sytuacji stresogennych.
IV (14)	PK (3)	II.	106. Krycie „każdy swego”.	U potrafi zademonstrować krycie „każdy swego”.	<u>Kszt. umiejętności dostosowania własnych ruchów do zmieniających się war. otoczenia.</u>	U wie, jak prawidłowo ustawić się na boisku w obronie i w ataku.	Kszt. umiejętności podporządkowania ambicji własnych na rzecz zespołu.
		II.	107. Krycie „każdy swego” przeciw szybkiemu atakowi.	U potrafi zademonstrować krycie „każdy swego” przeciw szybkiemu atakowi.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na sygnał.	U zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką.	U chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry.
		II.	108. Obrona stref.	U potrafi zademonstrować obronę stref.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na sygnał.	U wie, jak radzić sobie z emocjami.	Kszt. właściwego stosunku do własnych pozytywnych i negatywnych emocji.
	GZ (1)	II.	109. PK – Gra szkolna (doskonalenie elementów technicznych i taktycznych gry).	U potrafi skutecznie zastosować poznane elementy techniczne i taktyczne w grze.	<u>Skoczność</u> – wysoki dosiężne.	U potrafi opracować rozkład dnia uwzględniając prawidłowe proporcje między pracą a wypoczynkiem.	Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.

	TS (3)	II.	110. 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.	111. 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 forhendem, bekhendem.	Rozwijanie odpowiedzialności oraz dbałości o sprzęt i urządzenia.
		II.	112. Wprowadzenie piłki do gry – serwis bekhendowy, forhendowy.	U potrafi wprowadzić piłkę do gry forhendem, 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.
	TS (1)	II.	113. TS – Rozgrywki wewnętrzne – gry 1 x 1 i 2 x 2.	U potrafi skutecznie zastosować poznane uderzenia w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna przepisy gry na poziomie umożliwiającym sędziowanie.	U aktywnie uczestniczy w grze. Pełnienie roli organizatora i sędziego.
	INNE FORMY (I)	IV.	114. Substancje psychoaktywne – zagrożenia.	U potrafi odróżnić suplementy diety od substancji psychoaktywnych.		U wie, jakie są skutki zdrowotne stosowania substancji psychoaktywnych.	U unika stosowania substancji psychoaktywnych.
	LA (3)	II.	115. Doskonalenie techniki rzutu piłeczką palantową (znak kontrolny, pozycja wyrzutna).	U potrafi wykonać rzut małym przyborem na odległość z miejsca i z rozbiegu.	<u>Siła</u> – rzuty piłeczką palantową RP i RL na odległość.	U wie, jak należy dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćw. rzutów.	Dbłość o bezpieczeństwo własne i innych na lekcjach LA.
		II.	116. Technika pchnięcia kulą z miejsca.	U potrafi pchać kulą z miejsca.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.	U wie, jak bezp. podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa.
		II.	117. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą.	U doskonali technikę pchnięcia kulą.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie zadań ruchowych z maksymalną szybkością.	U zna zasady rozgrywania konkurencji rzutowych w lekkiej atletyce.	U umie aktywować innych do aktywności fizycznej, daje dobry przykład.
V (13)	GZ (1)	II.	118. PK – Streetball.	U potrafi wykorzystać opanowane elem. techniczne i taktyczne w grze ulicznej.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U wie, jakie są przyczyny powstawania wad postawy. Umie im zapobiec.	Wdrażanie do rekreacji w czasie wolnym.
	LA (2)	II.	119. Skok w dal techniką naturalną (rozbieg, odbicie).	U potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu jedno- i obunóż.	U zna zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.	U chętnie wykonuje ćwiczenia. Ekspozycja osiągnięć uczniów.
		II.	120. Doskonalenie techniki skoku w dal.	U doskonali technikę skoku w dal, potrafi wymierzyć rozbieg.	Kszt. <u>siły m. brzucha</u> .	U wie, jak prawidłowo odbić się do skoku. Zna zasady wymierzania rozbiegu.	U pomaga N w prowadzeniu lekcji. Pełnienie odpowiedzialnych ról – pomocnik sędziego.
	AT (1)	II.	121. Marszobiegi terenowe na dystansie 1200m – 1500m.	U potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie.	<u>Wytrzymałość</u> – marszobieg.	U zna aplikacje do oceny dziennej aktywności fiz. – Endomondo, Google Fit itp.	U chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w czasie wolnym.

	GZ (1)	II.	122. 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.
	INNE FORMY (1)	IV.	123. Zdrowy styl odżywiania.	U odżywia się w odpowiedni sposób.		U zna zasady zdrowego odżywiania – piramida żywienia.	U unika produktów żywnościowych, które niekorzystnie wpływają na zdrowie.
	LA (2)	II.	124. Skok wzwyż techniką naturalną (nożycową).	U potrafi wykonać skok wzwyż techniką nożycową.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu.	U wie, jak zmierzyć wysokość skoku.	U aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych.
		II.	125. Doskonalenie techniki skoku wzwyż.	U doskonalili technikę nożycową.	<u>Skoczność</u> – ćw. skocznościowe na twardym i miękkim podłożu.	U potrafi ocenić swoje mocne i słabe strony.	Wdrażanie do stałego podnoszenia własnej sprawności.
	AT (1)	II.	126. Bieg na orientację.	U potrafi korzystać z kompasu, busoli.	Kszt. <u>orientacji</u> .	U zna zasady biegów na orientację.	U współpracuje w grupie.
	INNE FORMY	I.	127. Test Coopera – diagnoza wydolności fizycznej.	U potrafi przeprowadzić Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.	<u>Wytrzymałość</u> .	U zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.
	GZ (1)	II.	128. PR – Gra szkolna (akcent na prowadzenie piłki).	U doskonalili elementy techniczne gry.	<u>Kszt. sprawności specjalnej dla piłki ręcznej</u> .	U potrafi określić znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z rówieśnikami, dorosłymi.	Egzekwowanie szacunku dla drugiego człowieka (rówieśnika, dorosłego, dziewczyny, chłopaka).
	PR (2)	II.	129. Obrona systemem „każdy swego” – krycie luźne.	U potrafi zastosować obronę „każdy swego” – luźno kryć zawodnika bez piłki.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – dostosowanie ruchów własnych do ruchów współwiczającego.	U wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie.	Tworzenie zasad współpracy: U – N, U – U, U – grupa.
		II.	130. Obrona systemem „każdy swego” – krycie agresywne.	U potrafi agresywnie kryć przeciwnika z piłką, blisko bramki.	<u>Szybkość</u> – biegi na dochodzenie partnera.	U zna zasady postępowania taktycznego przy kryciu „każdy swego”.	Współodpowiedzialność za wynik gry.
	PR (1)	II.	131. Atak szybki – wyprowadzenie pierwszego podania.	U potrafi wyprowadzić pierwsze podanie.	<u>Szybkość</u> – biegi na krótkich odcinkach ze współzawodnictwem.	U prawidłowo rozumie pojęcia: atak szybki, pozycyjny.	Współpraca w zespole.
VI (12)	GZ (1)	II.	132. PR – Gra szkolna (akcent na rzuty z wysoku).	U wykorzystuje opanowane elementy techniczne w grze szkolnej.	<u>Kszt. orientacji</u> – ćwiczenia oceny odległości.	U omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	Motywacja do samodoskonalenia się.
	PR (4)	II.	133. Gra bramkarza.	U potrafi przyjąć odpowiednią postawę i poruszać się w bramce.	<u>Szybkość</u> – ćw. reakcji, starty z różnych pozycji w przód, w tył.	U zna podstawowe przepisy dotyczące gry bramkarza.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów.
		II.	134. Obrona stref 6:0 i 5:1.	U potrafi ustawić się i poruszać w obronie.	<u>Skoczność</u> – wyskoki dosiężne.	U wie, na czym polega obrona stref.	Współpraca w zespole.
		II.	135. Zwód pojedynczy przodem.	U potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem.	<u>Zwinność</u> – zwody bez piłki i z piłką.	U wie, jak „ograć” przeciwnika stosując różne zwody.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej i podnoszenia własnej sprawności.

		II.	136. Zwód zamierzonym rzutem.	U potrafi wykonać zwód zamierzonym rzutem.	<u>Zwinność</u> – pokonywanie przeszkód różnymi sposobami.	U wie, jak sędzia sygnalizuje błędy podczas gry.	Kszt. właściwego stosunku do własnych pozytywnych i negatywnych emocji.
	GZ (I)	II.	137. PR – Gra szkolna (doskonalenie elementów techn. i taktycznych gry).	U aktywnie uczestniczy w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – bieg za liderem.	U zna zasady aktywnego wypoczynku.	Kszt. pozytywnych postaw uczniów do ćw. ruchowych w czasie wolnym od zajęć.
	PN (4)	II.	138. Doskonalenie prowadzenia piłki różnymi sposobami.	U potrafi prowadzić piłkę wew. częścią stopy, zewn. i wewn. podbiciem.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na przybór w ruchu.	U zna rolę ćw. korektywnych, potrafi je odpowiednio dobrać.	Wdrażanie U do samodzielnego wykonywania ćw. korekcyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami.
		II.	139. Nauka gry ciałem – blokowanie barkiem.	U potrafi blokować przeciwnika barkiem.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współwciążącego.	U zna podstawowe przepisy gry piłką.	Dbłość o własne ciało. Samokorekcja postawy.
		II.	140. Zwód pojedynczy.	U potrafi wykonać zwód pojedynczy.	<u>Zwinność</u> – biegi slalomem, biegi z omijaniem przeszkód.	U zna wymiary boiska do piłki nożnej.	U bierze udział w rozgrywkach klasowych, szkolnych.
		II.	141. Obrona „każdy swego”.	U potrafi bronić indywidualnie.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – reagowanie na ruchy przeciwnika.	U rozróżnia pojęcia „technika”, „taktyka”.	U chętnie uczy się rozwiązań taktycznych w grze.
	INNE FORMY (I)	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, nad wodą, w mieście, na wsi.