

SZKOŁA PODSTAWOWA nr 383

im. Księdza Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie

02-495 Warszawa, ul. Warszawska 63

tel. 22 667 09 32

Wioleta Myszak

Mariusz Dłużniewski

Magdalena Gerlach- Bortyńska

**Program autorski
wychowania fizycznego
dla II etapu edukacji.**

Wstęp

Program wychowania fizycznego zawiera:

- 1. Akty prawne;**
- 2. Założenia programowe;**
- 3. Cele kształcenia – wymagania ogólne, które określają ogólne kierunki działań nauczycieli i uczniów w ramach wychowania fizycznego w szkole podstawowej;**
- 4. Treści nauczania – wymagania szczegółowe, określające jakie zmiany powinny zajść w uczniach, dzięki uczestniczeniu w zajęciach wychowania fizycznego;**
- 5. Propozycje dotyczące oceny zawarte w przedmiotowych zasadach oceniania;**

Akty prawne:

Ustawa Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016r.

Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991r.(z późn. zm.)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017r.

w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz
podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej ...

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 marca 2017r.

w sprawie ramowych planów nauczania dla szkół publicznych.

Założenia programowe

Program ten pełni funkcje edukacyjną, rozwojową i zdrowotną, wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny dla uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

Podstawowym założeniem jest przygotowanie ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Uczeń jest współtwórcą procesu dydaktyczno-wychowawczego.

Punktem odniesienia w programie jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Realizacja programu powinna sprawiać, iż uczniowie będą poznawać prozdrowotne znaczenie aktywności ruchowej.

Program ten duży nacisk kładzie na indywidualne podejście do ucznia, czego przejawem jest na przykład sposób oceny.

Wskazane jest by zajęcia wychowania fizycznego mogły być realizowane w obiektach sportowych znajdujących się w otoczeniu szkoły w formie zajęć klasowo – lekcyjnych oraz zajęć do wyboru przez ucznia (zajęcia sportowe, rekreacyjno – zdrowotne, taneczne lub aktywnej turystyki)

Program opracowany jest dla II etapu edukacyjnego w oparciu o podstawę programową obowiązującą od roku szkolnego 2017/2018.

Program będzie poddawany ewaluacji w razie zaistniałych potrzeb.

Cele kształcenia

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej;

3. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych;
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania

Klasa IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) rozróżnia zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha
oraz gibkości kręgosłupa
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia rodzaje zabaw i gier ruchowych;

- 2) opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania;
- 3) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 4) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;
- 5) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 6) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w mini –grach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) wykonuje przewrót w przód;
- 5) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 6) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 7) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 8) wykonuje skok w dal z miejsca;

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku;

4. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych na powietrzu i w pomieszczeniu;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Klasy V – VI

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej;
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej;
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem,;

2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej ;
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w mini -grach oraz grach szkolnych i uproszczonych
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje start niski;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, zimą i latem;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony

4. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej;
- 6) opisuje pojęcie wartości kalorycznej spożywanych produktów;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;

Klasa VII – VIII

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie zbiegów i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego;
- 10) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

- 11) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody;
- 12) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie(urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
- 13) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

4. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;

Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowani
a przepisów gry, podporządkowania się
decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) buduje poczucie własnej wartości identyfikując swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 8) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi (asertywność, empatia);
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych;

Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

Dział	Klasa 4	Klasa 5-6	Klasa 7-8
siatkówka	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać rzut piłki oburącz nad głowy i oburącz dołem w wyznaczonym kierunku. Uczeń potrafi wykonać chwyt piłki oburącz przed klatką piersiową. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić i zilustrować przykładami przepisy gry w rzucankę siatkarską. Uczeń potrafi opisać odbicie piłki sposobem oburącz górnym. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami rzutów i chwytów piłki. Zabawy i gry bieżne i skoczne. Podania i rzuty piłki w dwójkach. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w rzucance siatkarskiej. Gra w mini-siatkówkę trzech przeciwko trzem.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym w wyznaczonym kierunku. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w wyznaczonym kierunku. Uczeń potrafi wystawić piłkę do ataku rzutem piłki od dołu i odbiciem piłki sposobem oburącz górnym. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę dołem w wyznaczonym kierunku. Uczeń potrafi przyjąć piłkę z zagrywki dołem do wystawiającego odbiciem piłki sposobem oburącz górnym. Uczeń potrafi wystawić piłkę do przodu po przyjęciu zagrywki ze środka własnego boiska. Uczeń potrafi wykonać atak odbiciem piłki sposobem oburącz górnym w wyskoku na boisko przeciwnika. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić i zilustrować przykładami przepisy gry w siatkówkę dotyczące odbicia piłki sposobem oburącz górnym, odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i zagrywki. Uczeń potrafi rozróżnić i opisać prawidłowe odbicie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym. Uczeń potrafi wyjaśnić, na czym polega system ataku z wystawiającym na pozycji środkowego ataku. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami skoków. Zabawy i gry ruchowe z elementami postawy siatkarskiej i poruszania się po boisku: start, bieg, krok dostawny, krok skrzyżny. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w dwójkach. Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym we fragmentach gry.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym: Nagranie (odbior) piłki do zawodnika na pozycji środkowego ataku po rzucie lub zagrywce z przeciwnego boiska. Wystawienie piłki do przodu i do tyłu z pozycji środkowego ataku po podaniu z własnego boiska. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz dolnym: Przyjęcie (odbior) zagrywki tenisowej lub zagrywki dołem do zawodnika wystawiającego na pozycji środkowego ataku. Odbicie piłki do zawodnika wystawiającego w pobliżu siatki po ataku dynamicznym z przeciwnego boiska. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową z różnych miejsc na polu zagrywki. Uczeń potrafi wykonać zastawienie pojedyncze. Uczeń potrafi wykonać atak dynamiczny (zbiecie piłki) po wystawieniu z pozycji środkowego ataku. Uczeń potrafi samodzielnie przygotować siatkę i boisko do gry w piłkę siatkową. Wiadomości Uczeń potrafi wyjaśnić, na czym polega asekuracja własnego ataku, gdy atakującym jest prawoskrzydłowy lub lewoskrzydłowy ataku. Uczeń potrafi wyjaśnić, na czym polega asekuracja własnego zastawienia środkiem obrony. Uczeń potrafi wymienić obowiązki, zadania i sposób zachowania członka drużyny, kapitana i sędziego. Uczeń zna ceremoniał przed rozpoczęciem meczu i po zakończeniu meczu siatkówki. Uczeń potrafi wymienić obowiązki kapitana drużyny. Uczeń potrafi wymienić zasady zachowania kibica podczas meczu siatkówki.

		Rozegranie piłki na trzy odbicia we fragmentach gry. Pełnienie zadań zawodnika przyjmującego, wystawiającego i atakującego: Rozegranie piłki po rzucie z przeciwnego boiska. Rozegranie piłki po zagrywce dołem z przeciwnego boiska. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w mini-siatkówce - zespoły dwuosobowe, trzyosobowe i czteroosobowe. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej w zespołach sześciuosobowych.	Uczeń zna sposoby konserwacji i obsługi sprzętu i urządzeń do siatkówki. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Doskonalenie postawy i poruszanie się po boisku: start, bieg, krok dostawny, krok skrzyżny. Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w dwójkach i trójkach. Nauczanie i doskonalenie Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w małych grach w zespołach dwuosobowych i trzyosobowych we fragmentach gry: Rozegranie piłki po rzucie z przeciwnego boiska. Rozegranie piłki po odbiciu sposobem oburącz górnym z przeciwnego boiska. Rozegranie piłki po odbiorze (przyjęciu) zagrywki dolnej i tenisowej. Doskonalenie rozegrania piłki (w zespołach dwu i trzyosobowych) na trzy odbicia w formie fragmentów gry Nauczanie i doskonalenie zagrywki tenisowej. Doskonalenie ataku dynamicznego (zbitcia piłki) po wystawieniu piłki przez zawodnika na pozycji środkowego ataku. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej w zespołach sześciuosobowych.
ilka nożna	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą. Uczeń potrafi podać piłkę wewnętrzną częścią stopy. Uczeń potrafi wykonać strzał na bramkę. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić podstawowe przepisy gry. Uczeń potrafi wymienić sposoby podania piłki. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry bieżne. Doskonalenie poznanych elementów w mini grach.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą ze zmianą tempa i kierunku. Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę różnymi sposobami. Uczeń potrafi oddać strzał na bramkę w ruchu. Uczeń potrafi wykonać rzut z autu. Uczeń potrafi przejść z obrony do ataku. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić pozycję na boisku.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi zastosować w grze techniczne i taktyczne elementy : zwody, obrona "każdy swego". Uczeń potrafi ustawić się na boisku w ataku i obronie. Uczeń potrafi uczestniczyć w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Uczeń potrafi wykonać z piłką zestaw podstawowych zwodów, podań i strzałów na bramkę.

Podania piłki w dwójkach i trójkach. Gra uproszczona.	Uczeń potrafi ustawić się na boisku na zajmowanej pozycji. Uczeń potrafi opisać podstawowe zasady taktyki obrony i ataku. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami piłki nożnej. Przyjęcia i podania piłki w dwójkach i trójkach. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w mini piłce nożnej. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej w zespołach: Pełnienie zadań zawodnika z pola i bramkarza. Rozegranie piłki po rzucie z autu, rzutu wolnego.	Wiadomości Uczeń potrafi wskazać korzyści z uprawiania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Uczeń potrafi wymienić obowiązki, zadania i sposób zachowania członka drużyny, kapitana i sędziego. Uczeń zna sposoby konserwacji i obsługi sprzętu używanego podczas zajęć sportowych. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami piłki nożnej. Doskonalenie postawy i poruszania się po boisku. Gra właściwa na różnych pozycjach piłkarskich. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w treningu piłkarskim. Wcielenie się w rolę sędziego w grze właściwej
---	---	---

tywanie	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać podstawowe czynności w środowisku wodnym. Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia oswajające z wodą i ćwiczenia wypornościowe, nurkowe. Uczeń potrafi opanować specyficzne oddychanie w środowisku wodnym. Uczeń potrafi wykonać skok do wody na nogi ugięte. Wiadomości Uczeń zna zasady bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą. Uczeń zna i stosuje prawidłowe nawyki higieniczne. Uczeń umie wykorzystać przybory pływackie w ćwiczenia. Uczeń zna zagrożenia na kąpieliskach i sposoby ich zapobiegania. Uczeń zna technikę pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy w wodzie i pod wodą. Opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym. Nauczanie zanurzenia twarzy, otwieranie oczu i orientacji pod powierzchnią wody. Zapoznanie z wyporem wody- ćwiczenia wypornościowe. Opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie z / bez deski.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać prawidłowo poślizg na piersiach i plecach. Uczeń potrafi wykonać skok na nogi do wody. Uczeń podejmuje próby wykonania skoku na główkę. Uczeń doskonali pływanie pod wodą, potrafi otworzyć oczy pod wodą i chwycić przedmiot w wodzie. Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne i elementy aqua aerobiku w wodzie. Uczeń potrafi wykonać prawidłową technikę pracy rąk i nóg w grzbiecie i kraulu z/ bez deski. Wiadomości Uczeń zna wymiary i głębokość basenu. Uczeń zna zasady bezpieczeństwa w wodzie. Uczeń potrafi wymienić wszystkie style pływackie. Uczeń potrafi wykorzystać sprzęt pływacki w ćwiczeniach. Uczeń zna podstawowe przepisy w pływaniu. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe w wodzie- elementy aqua-aerobiku, ćwiczenia wypornościowe, oddechowe, skoczne i techniki pracy rąk i nóg w poznanych stylach. Doskonalenie ćwiczeń oddechowo-wypornościowych w leżeniu na piersiach i plecach bez deski. Doskonalenie poślizgu na piersiach z/ bez deski. Doskonalenie nurkowania z wylawianiem krążków z	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać pracę rąk i nóg w kraulu, żabce i grzbiecie. Uczeń potrafi wykonać skok na główkę ze słupka. Uczeń potrafi wykonać nawrót odkryty w kraulu i grzbiecie. Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w zespołowych sportach wodnych (koszykówka, piłka siatkowa, piłka wodna). Wiadomości Uczeń zna przepisy BHP lekcji wychowania fizycznego na pływaniu. Uczeń zna technikę wykonywania nauczanych elementów w poznanych stylach pływackich. Uczeń podejmuje próby samooceny umiejętności pływackich. Uczeń umie dobrać sprzęt pływacki do konkretnych zadań. Uczeń wie jak zachować się w przypadku wypadku w wodzie. Uczeń wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie. Uczeń wie jak aktywność fizyczna wpływa na organizm człowieka. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe w wodzie, gry zespołowe, ćwiczenia gimnastyczne i elementy aqua-aerobiku. Doskonalenie ćwiczeń kształtujących poprawną technikę pływania rąk i nóg do kraula, grzbietu i żabki.
----------------	--	--	---

	Skoki do wody z pozycji siedzącej i stojącej na ugięte nogi. Opanowanie pływania podstawowego z elementami zabaw, grzbiet i kraul. Nauczanie poślizgu na piersiach i grzbiecie. Nauczanie pływania na grzbiecie i piersiach z wykorzystaniem sprzętu pływackiego. Nauczanie koordynacji pracy rąk i nóg w grzbiecie i kraulu.	różnych głębokości. Doskonalenie pracy rąk i nóg na grzbiecie z deską na biodrach i nad głową. Nauczanie pracy nóg do kraula z oddechem na bok z deską nad głową. Nauczanie dokładanki do grzbietu z rękoma nad głową z/bez deski. Nauczanie dokładanki z pracą rąk za głową bez deski, oddech na dwie strony. Nauczanie pracy nóg do żabki. Doskonalenie techniki skoku na główkę z płyty basenu. Doskonalenie stylów pływackich w grach i zabawach np. Koszykówka wodna, piłka wodna, piłka siatkowa wodna.	Doskonalenie koordynacji rąk i nóg w stylach pływackich. Doskonalenie nawrotu odkrytego. Doskonalenie techniki skoku na główkę ze słupka. Doskonalenie nurkowania w głąb i na odległość. Doskonalenie pływania długich odcinków z zastosowaniem startu i nawrotu. Przeprowadzenie testu wytrzymałości pływackiej.
piłka Ręczna	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki w miejscu i ruchu. Uczeń potrafi wykonać podanie piłki jednorącz sposobem półgórnym. Uczeń potrafi wykonać rzut piłki do bramki z miejsca.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku. Uczeń potrafi wykonać podanie piłki jednorącz w ruchu. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki jednorącz z wysoku. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy. Uczeń potrafi wykonać rzut z przeskokiem.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi zastosować w grze techniczne i taktyczne elementy: zwody, obrona "każdy swego". Uczeń potrafi ustawić się na boisku w ataku i obronie. Uczeń potrafi uczestniczyć w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Uczeń potrafi wykonać szybkie wznowienie po straconej bramce.

	Wiadomości Uczeń potrafi wymienić pozycje na boisku. Uczeń zna przepisy gry. Uczeń zna wymiary boiska, wie gdzie znajdują się linie pola bramkowego, rzutu wolnego itp. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami rzutów i chwytów piłki. Zabawy i gry bieżne z elementami współzawodnictwa. Nauczanie podań i chwytów piłki w dwójkach. Nauczanie rzutów piłki do bramki z miejsca. Nauczanie gry w „10 podań”. Doskonalenie poznanych elementów w mini grach.	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać rzut karny. Uczeń potrafi wykonać rzut wolny i karny. Uczeń potrafi grać jako zawodnik pola i bramki. Uczeń potrafi wykonać atak prostopadły na bramkę w dwójkach. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić i zilustrować przykładami przepisy gry w piłkę ręczną. Uczeń potrafi ustawić się na boisku na zajmowanej pozycji. Uczeń potrafi opisać podstawowe zasady taktyki obrony i ataku. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami piłki ręcznej zwinnościowo-zręcznościowe. Rzuty i chwyt piłki w dwójkach i trójkach. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w treningu. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej w zespołach. Pełnienie zadań zawodnika z pola i bramkarza. Nauczanie rozegrania piłki po rzucie z autu, rzutu wolnego. Nauczanie szybkiego ataku.	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy i podwójny. Uczeń potrafi wykonać zwód w trzech krokach. Wiadomości Uczeń potrafi wskazać korzyści z uprawiania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Uczeń potrafi wymienić obowiązki, zadania i sposób zachowania członka drużyny, kapitana i sędziego. Uczeń potrafi opisać podstawowe zasady taktyki obrony i ataku Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami piłki ręcznej. Doskonalenie postawy i poruszania się po boisku. Zabawy i gry bieżne z elementami współzawodnictwa. Doskonalenie przejścia z obrony do szybkiego ataku. Doskonalenie gry obronnej. Doskonalenie rzutów po zwodzie pojedynczym i podwójnym..

piłka koszykowa	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu. Uczeń potrafi wykonać rzut piłki oburącz z przed klatki piersiowej. Uczeń potrafi wykonać chwyt piłki oburącz. Uczeń potrafi wykonać rzut piłki oburącz do kosza z miejsca. Wiadomości Uczeń potrafi przedstawić zasady gry: „pięć podań”. Uczeń umie wymienić zasady punktacji rzutów do kosza. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami rzutów i chwytów piłki. Zabawy i gry bieżne z elementami współzawodnictwa. Nauczanie podań i chwytów piłki w dwójkach. Nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych w mini piłce koszykowej.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku. Uczeń potrafi wykonać podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu. Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza w biegu po kozłowaniu zakończony dwutaktem. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy zakończony rzutem do kosza. Uczeń potrafi wykonać atak 2 na 1. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić i zilustrować przykładami przepisy gry w piłce koszykowej. Uczeń potrafi ustawić się na boisku na zajmowanej pozycji. Uczeń potrafi opisać podstawowe zasady taktyki obrony i ataku. Uczeń potrafi rozróżnić i opisać błąd kroków i podwójne kozłowanie. Uczeń potrafi wyjaśnić, na czym polega zasłona w obronie. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami piłki koszykowej. Doskonalenie rzutu piłki do kosza w biegu po kozłowaniu zakończone dwutaktem. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w treningu.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi zastosować w grze techniczne i taktyczne elementy : zwody, obrona "każdy swego". Uczeń potrafi ustawić się na boisku w ataku i w obronie. Uczeń potrafi uczestniczyć w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Uczeń potrafi wykonać szybkie wznowienie po straconym koszcie. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy i podwójny. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić obowiązki, zadania i sposób zachowania członka drużyny, kapitana i sędziego. Uczeń potrafi opisać podstawowe zasady taktyki obrony i ataku. Uczeń potrafi wymienić obowiązki kapitana drużyny. Uczeń potrafi wymienić zasady zachowania kibica podczas meczu siatkówki. Uczeń potrafi wskazać korzyści z uprawiania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami piłki koszykowej. Zabawy i gry bieżne z elementami współzawodnictwa. Małe gry 2 na 1, 2 na 2. Fragmenty gry w ataku i obronie
--------------------	--	--	---

		Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej w zespołach. Pełnienie zadań zawodnika na poszczególnych pozycjach. Nauczanie rozegranie piłki po rzucie z autu, rzutu wolnego.	Doskonalenie postawy i poruszania się po boisku. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w treningu. Wcielenie się w rolę sędziego w grze właściwej.
lekkoatletyka	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać bieg krótki ze startu wysokiego. Uczeń wykonuje marszobiegi w terenie. Uczeń potrafi wykonać rzut z miejsca i rozbiegu lekkim przyborem(np.: piłeczka palantowa). Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską 3kg. Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić miejsca, obiekty i urządzenia przeznaczone do uprawiania lekkoatletyki. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami bieżnymi, rzutnymi i skocznymi. Zawody klasowe w 4-boju. Doskonalenie techniki biegów, rzutów piłką lekarską,	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać start niski z biegiem na dystansie 60m. Uczeń potrafi wykonać start niski z pałeczką sztafetową. Uczeń potrafi umiejętnie rozłożyć siły w biegu długim. Uczeń umie wykonać rzut piłeczką palantową na odległość z rozbiegu. Uczeń potrafi poprawnie technicznie wykonać rzut piłką lekarską. Wiadomości Uczeń zna zasady higieny po wysiłku fizycznym. Uczeń potrafi wymienić konkurencje 4-boju. Uczeń zna poprawną technikę rzutu piłką lekarską. Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące organizm do większego wysiłku. Uczeń wie, jakie muszą być spełnione warunki, aby miejsce ćwiczeń i zabaw było bezpieczne. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami bieżnymi, rzutnymi i skocznymi. Doskonalenie techniki rzutu piłką lekarską, skoku, biegu-krótkiego i wytrzymałościowego.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń umie wykonać skok w dal z pełnego rozbiegu dowolną techniką. Uczeń potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki z LA. Uczeń zna prawidłową technikę startu niskiego. Uczeń potrafi poprawnie wykonać rzut piłką lekarską. Uczeń zna poprawną technikę rzutu piłeczką palantową. Uczeń potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i w trakcie wysiłku i zinterpretować wyniki. Wiadomości Uczeń zna zasady higieny po wysiłku fizycznym. Uczeń zna przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych (lekkoatletyki). Uczeń zna prawidłową terminologię w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach. Uczeń potrafi zademonstrować poprawną technikę rzutu piłką lekarską. Uczeń zna technikę skoku w dal.

	skoków z miejsca i rozbiegu.	Doskonalenie szybkości – bieg wahadłowy 3x10m. Doskonalenie techniki rzutu piłką lekarską. Doskonalenie siły – rzut piłką lekarską 1 lub 2 kg znad głowy „autem”	Uczeń wie, jak można aktywnie spędzać czas wolny. Uczeń wie, jaki jest wpływ ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój organizmu. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami współzawodnictwa- zawody wewnętrzzszkolne i międzyszkolne. Rozbudzanie zainteresowań lekkoatletyką. Ocena i kontrola stanu wydolności organizmu. Doskonalenie głównych elementów techniki biegu, skoku, rzutu piłką lekarską. Przygotowanie do udziału w pozaszkolnej rywalizacji.
gimnastyka	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi przy pomocy nauczyciela wykonać stanie na rękach i głowie. Uczeń potrafi przy pomocy nauczyciela wykonać przetoczenie w przed. Uczeń potrafi przeskoczyć przez niewielką przeszkodę. Uczeń potrafi nazwać, opisać, przyjmować i zmieniać na sygnał podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ustawienia. Wiadomości Uczeń zna pozycje wyjściowe i ustawienia: * przysiad; siad: prosty, skrzyżny, klęczny, rozkroczny;	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość. Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, gibkościowe indywidualnie i z partnerem. Uczeń wykonuje podstawowe elementy gimnastyczne. Uczeń wykonuje inne ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem. Uczeń wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. Wiadomości	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykonać podstawowe elementy gimnastyczne z różnych pozycji. Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Uczeń planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. Wiadomości Uczeń wie, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała podczas dojrzwania płciowego. Uczeń wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.

	klęk podparty; leżenie: przodem, tyłem, ustawienia: rząd, szereg, dwusereg, rozsyпка. Uczeń demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane umiejętności motoryczne. Uczeń zna próby siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Gry i zabawy z elementami gimnastyki. Doskonalenie stania na rękach i głowie przy drabinkach gimnastycznych- asekuracja nauczyciela. Doskonalenie przetoczeń w przód przy użyciu materacy gimnastycznych- asekuracja nauczyciela. Doskonalenie skoków przez niewielkie przeszkody- np: ławka gimnastyczna.	Uczeń wie, jak poprawnie wykonać ćwiczenia gimnastyczne indywidualnie i w parach. Uczeń definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami gimnastyki. Prosty układ gimnastyczny z poznanych elementów.	Uczeń definiuje pojęcie rozgrzewki. Uczeń stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji. Uczeń potrafi zachować się w sytuacjach wypadku i urazu w czasie zajęć ruchowych. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami gimnastyki. Dowolny układ gimnastyczny. Doskonalenie poznanych elementów gimnastycznych w układach.
ńce	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń wykonuje improwizację ruchową przy wybranej muzyce do dowolnego układu tanecznego. Uczeń wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskoteczce. Wiadomości Uczeń poznaje podstawowe ćwiczenia związane z improwizacją ruchową. Uczeń poznają podstawowe ćwiczenia związane z improwizacją ruchową, potrafi łączyć je z muzyką. Uczeń poznaje podstawowe zachowania na zabawie	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń wykonuje podstawowe, ćwiczenia związane z improwizacją ruchową, potrafi łączyć je z muzyką. Wiadomości: Uczeń wykonuje proste kroki i figury taneczne do tańców regionalnych i nowoczesnych. Uczeń wyjaśnia zachowania na zabawie tanecznej w szkole, podaje przykłady. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zajęcia ruchowo – taneczne. Nauka podstawowych kroków tanecznych.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń wykonuje indywidualnie lub w parze czy zespole dowolny układ taneczny. Uczeń potrafi wykorzystać nowoczesne elementy tańca. Wiadomości: Uczeń potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej. Uczeń wyjaśnia zachowania na dyskoteczce i podaje przykłady. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zajęcia z Zubma, Pilates.

	tanecznej w szkole. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Prosty układ taneczny. Zabawy ruchowe przy muzyce.	Dyskoteka szkolna.	Układ taneczny rozbudowany. Udział w dyskotekach szkolnych.
łyżwy	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi odpowiednio dobrać łyżwy, kask, ochraniacze. Samodzielnie założyć je i zdjąć. Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się na lodzie z asekuracją i bez. Uczeń umie zatrzymać się na sygnał. Wiadomości Uczeń wie, jakie są sposoby bezpiecznego zatrzymania się. Uczeń wie, jaki sprzęt należy dobrać na zajęcia. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe na lodowisku. Nauczanie jazdy przodem, tyłem i techniki zatrzymania się.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne: jazda przodem, tyłem i po slalomie, jazda z kijem. Uczeń potrafi oddać strzał na bramkę z miejsca i w ruchu. Uczeń potrafi zatrzymać się na sygnał i w innych sytuacjach. Wiadomości Uczeń wie, jakie są zasady samoasekuracji. Uczeń zna sposoby zatrzymywania się. Uczeń potrafi wymienić elementy stroju łyżwiarskiego. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe na lodowisku z elementami współzawodnictwa. Doskonalenie jazdy przodem, tyłem i po slalomie. Doskonalenia poznanych technik zatrzymywania się.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi poruszać się swobodnie po lodowisku. Uczeń potrafi zastosować w treningu techniki jazdy przodem i tyłem przeplatanką, prowadzenie krążka po slalomie. Uczeń potrafi wykonać podczas jazdy strzał na bramkę. Uczeń potrafi świadomie i bezpiecznie uczestniczyć w zajęciach na lodowisku. Wiadomości Uczeń wie i zna zasady samoasekuracji i asekuracji oraz potrafi je zastosować. Uczeń wie jak dbać i konserwować sprzęt łyżwiarski. Uczeń zna warunki atmosferyczne w jakich można przeprowadzać zajęcia na lodowisku. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami rywalizacji. Doskonalenie jazdy przodem, tyłem i po slalomie przeplatanką. Doskonalenie poznanych technik zatrzymania się. Udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych.

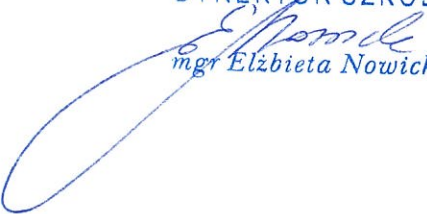
ry i zabawy kreatywne	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń posługuje się podstawowymi przyborami w mini grach i zabawach ruchowych. Potrafi bezpiecznie bawić się na śniegu i lodzie, nad wodą i w wodzi. Wiadomości Uczeń wie, do czego służą dane przybory. Uczeń zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do pory roku. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe: ringo, badminton, tenis stołowy. Zabawy ze śniegiem i na śniegu: „Lepienie figur śniegowych”, „Wojna na śnieżki”, „Bieg po śladach”, itp.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń bierze udział w mini grach i zabawach uproszczonych. Uczeń zna gry rekreacyjne pochodzące z innego kraju europejskiego. Uczeń potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną grę sportową. Wiadomości Uczeń wymienia podstawowe przepisy w wybranych portowych i rekreacyjnych grach sportowych. Uczeń potrafi opisać zasady wybranej gry pochodzącej z innego kraju europejskiego. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe: ringo, badminton, tenis stołowy. Zabawy i gry z innych krajów europejskich.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń bierze udział w grach i zabawach rekreacyjnych. Uczeń potrafi przeprowadzić zabawę lub grę z innego kraju europejskiego. Wiadomości Uczeń zna przepisy w grach i zabawach rekreacyjnych. Uczeń opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej z poza Europy. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z innych krajów europejskich. Zabawy i gry ruchowe: ringo, badminton, tenis stołowy.
nihokej	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi prowadzić piłkę z wykorzystaniem kija do unihokeja. Uczeń potrafi wykonać proste podania w parach. Uczeń potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca. Uczeń potrafi przyjąć piłkę kijem po podaniu. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić podstawowe przepisy gry w unihokeja. Uczeń potrafi wymienić przybory do gry w unihokeja. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe. Zabawy i gry bieżne.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi prowadzić piłkę ze zmianą tempa i kierunku. Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę różnymi sposobami. Uczeń potrafi oddać strzał na bramkę w ruchu. Uczeń potrafi przejść z obrony do ataku. Wiadomości Uczeń potrafi wymienić pozycję na boisku. Uczeń potrafi ustawić się na boisku na zajmowanej pozycji. Uczeń potrafi opisać podstawowe zasady taktyki obrony i ataku.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi zastosować w grze techniczne i taktyczne elementy: zwody, obrona "każdy swego". Uczeń potrafi ustawić się na boisku w ataku i w obronie. Uczeń potrafi uczestniczyć w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Uczeń potrafi wykonać z piłką zestaw podstawowych zwodów, podań i strzałów na bramkę. Wiadomości Uczeń potrafi wskazać korzyści z uprawiania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Uczeń potrafi wymienić obowiązki, zadania i sposób

	Doskonalenie poznanych elementów w mini grach. Podania piłki w dwójkach i trójkach. Gra uproszczona.	Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe z elementami unihokeja. Przyjęcia i podania piłki w dwójkach i trójkach. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w unihokeju. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej w zespołach. Pełnienie zadań zawodnika z pola i bramkarza. Rozegranie piłki ze stałego fragmentu gry.	zachowania członka drużyny, kapitana i sędziego. Uczeń zna sposoby konserwacji i obsługi sprzętu użytkowego podczas zajęć sportowych. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zabawy i gry ruchowe bieżne z elementami unihokeja. Doskonalenie postawy i poruszania się po boisku. Gra właściwa na różnych pozycjach . Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w treningu. Wcielenie się w rolę sędziego w grze właściwej.
bezpieczeństwo	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych. Uczeń wie, gdzie bezpiecznie może uprawiać gry i zabawy. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Stosuje zasady samoasekuracji i samoochrony. Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Wiadomości Uczeń wymienia punkty zawarte w regulaminie Sali gimnastycznej i boiska sportowego. Uczeń wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń wymienia sytuacje zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady. Uczeń omawia sposoby postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady. Uczeń wymienia zasady samoasekuracji oraz podaje przykłady. Uczeń stosuje zasady samoasekuracji szczególnie przy ćwiczeniach gimnastycznych. Wiadomości Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach Uczeń wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji oraz pilnuje ich przestrzegania przez siebie i innych. Wie, jak zachować się w sytuacji wypadku i urazu podczas zajęć ruchowych. Wiadomości Uczeń omawia sposoby postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady oraz wie co należy zrobić żeby im przeciwdziałać. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Pogadanki podczas lekcji wychowania fizycznego. Gazetki tematyczne. Apele porządkowe.

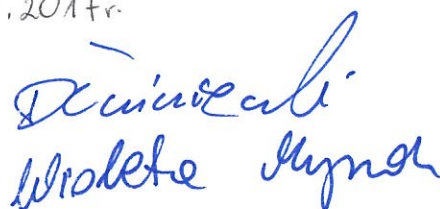
	Uczeń potrafi wymienić osoby, do których może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Pogadanki podczas lekcji wychowania fizycznego. Gazetki tematyczne. Apele porządkowe.	sprzętu i urządzeń sportowych oraz podaje przykłady zagrożeń. Uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz wie jak bezpiecznie z nich korzystać . Uczeń wymienia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz podaje przykłady i wie w jaki sposób alarmować. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Pogadanki podczas lekcji wychowania fizycznego. Gazetki tematyczne. Apele porządkowe.	
ukacja owotna	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń zna zasady higieny osobistej. Uczeń potrafi przyjąć odpowiednią postawę ciała w różnych sytuacjach. Wiadomości Uczeń wie jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. Zna zasady piramidy żywienia i aktywności fizycznej. Zna zasady zdrowego odżywiania. Uczeń zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do ćwiczeń. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Pogadanki na lekcjach wychowania fizycznego. Filmy edukacyjne. Gazetki tematyczne. Wycieczki fakultatywne.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. Uczeń zna techniki relaksacyjne. Uczeń podejmuje aktywność fizyczną niezależnie od warunków atmosferycznych. Wiadomości Uczeń omawia pozytywne mierniki zdrowia. Uczeń zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do ćwiczeń. Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie oraz wskazuje „ochronę”.	Cele szczegółowe Umiejętności Uczeń potrafi opracować rozkład dnia znając właściwe proporcje pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym. Uczeń zna techniki relaksacyjne. Wiadomości Uczeń zna jakie czynniki wpływają pozytywnie i negatywnie na jego samopoczucie i zdrowie. Uczeń zna techniki radzenia sobie ze stresem i potrafi je zastosować w odpowiedniej sytuacji. Uczeń zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. Uczeń wymienia przyczyny otyłości, bulimii i anoreksji oraz potrafi podać ich skutki.

		Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zajęcia ruchowo – taneczne. Pogadanki na lekcjach wychowania fizycznego. Filmy edukacyjne. Gazetki tematyczne. Wycieczki fakultatywne.	Uczeń wymienia przyczyny i skutki używania sterydów. Uczeń zna zasady higieny osobistej w okresie dojrzewania. Sposób realizacji celów i materiał nauczania Zajęcia ruchowo – taneczne. Pogadanki na lekcjach wychowania fizycznego. Filmy edukacyjne. Gazetki tematyczne. Wycieczki fakultatywne.
--	--	---	--

DYREKTOR SZKOŁY


mgr Elżbieta Nowicka

30.08.2017r.


Wioletta Kujawa