

WYCHOWANIE FIZYCZNE

PROGRAM NAUCZANIA DLA GIMNAZJUM



Opracowały:

Izabela Baranowska, Grażyna Życzkowska

Oprawa graficzna:

Grzegorz Kaczmarek

WYCHOWANIE FIZYCZNE

PROGRAM NAUCZANIA DLA GIMNAZJUM

Opracowały:
Izabela Baranowska
Grażyna Życzkowska

Oprawa graficzna
Grzegorz Kaczmarek

SPIS TREŚCI

1. ZAŁOŻENIA WSTĘPNE.
2. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.
3. ZADANIA KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.
4. ZADANIA SZKOŁY.
5. SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE, ZAKRES MATERIAŁU NAUCZANIA ORAZ ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA.
6. BUDŻET GODZIN.
7. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI.
8. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW.
9. PROPOZYCJE METOD OCENY OSIĄGNIĘĆ UCZNIA.
10. TREŚCI ZE ŚCIEŻEK EDUKACYJNYCH PLANOWANE DO REALIZACJI NA PRZEDMIOCIE WYCHOWANIE FIZYCZNE.
11. PROPOZYCJA PLANU PRACY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.
12. LITERATURA.

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Wszechstronny rozwój organizmu i korygowanie wad postawy oraz przekazanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę, samodzielne podejmowanie działań służących udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu.
2. Kształtowanie pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej w celu:
 - permanentnego i świadomego udziału w różnych formach aktywności sportowo – rekreacyjnej w czasie nauki szkolnej i po jej zakończeniu,
 - wyrobienie nawyku dążenia do samodoskonalenia się w zakresie sprawności fizycznej i umiejętności.
3. Wdrożenie do zachowań prozdrowotnych przez:
 - wyrobienie uczestnictwa w różnych przejawach aktywności ruchowej, postrzeganej jako środek zapobiegający powstawaniu chorób cywilizacyjnych,
 - współtworzenie modelu organizowania i spędzania czasu wolnego,
 - uświadomienie konieczności troski o zdrowie swoje i innych,
 - kształtowanie odporności psychicznej ułatwiającej sprawne funkcjonowanie w rodzinie i w społeczeństwie,
 - utrwalenie nawyku racjonalnego odżywiania,
 - zapobieganie powstawaniu uzależnień od tytoniu, alkoholu, narkotyków oraz wskazanie sposobów zwalczania uzależnień istniejących.
4. Kształtowanie sprawności morfo-funkcjonalnej i kondycyjno – koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
5. Wyposażenie ucznia w zasób umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej.
6. Wyposażenie uczniów w podstawowy zasób wiadomości i umiejętności z zakresu szkolenia sanitarnego.
7. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo kraju oraz przygotowanie do samoobrony i przeciwstawienie się zagrożeniom w czasie pokoju i wojny.

ZADANIA KSZTAŁCENIA

I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Kształtowanie sprawności:

- a) funkcjonalnej organizmu,
- b) kondycyjno – koordynacyjnej.

2. Kształtowanie umiejętności:

- a) działania na rzecz zdrowia,
- b) doskonalenie sprawności kondycyjno – koordynacyjnej,
- c) ruchowych – utylitarnych,
- d) sportowych,
- e) wykorzystania opanowanych indywidualnych i zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjno – sportowej.

3. Przekazywanie wiadomości związanych z:

- a) funkcjonowaniem organizmu,
- b) kształtowaniem sprawności,
- c) organizacją zajęć ruchowych w czasie wolnym.

4. Działania wychowawcze związane z kształtowaniem:

- a) samodyscypliny,
- b) nawyku samokontroli i samooceny,
- c) poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz drugiego człowieka,
- d) postawy współdziałania zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.

ZADANIA SZKOŁY

- 1. Przekazywanie wiedzy, która podtrzyma potrzebę systematycznej aktywności fizycznej uczniów potwierdzającej zdrowotne nawyki oraz znajomość zasad zdrowego stylu życia.**
- 2. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierającej ich rozwój szczególnie w okresie stabilizacji postaw ciała.**
- 3. Organizowanie zajęć pozalekcyjnych w wybranych dziedzinach rekreacyjno – sportowych i turystycznych.**
- 4. Organizowanie zajęć gimnastyki korekcyjnej.**
- 5. Stwarzanie warunków do uczestnictwa w różnorodnych ogólnoszkolnych i międzyklasowych zawodach o charakterze rekreacyjno – sportowym.**
- 6. Przygotowanie ucznia do pełnienia roli organizatora i sędziego w wybranych dyscyplinach.**
- 7. Kształcenie kultury zachowania ucznia – widza sportowego oraz ucznia – zawodnika.**
- 8. Rozbudzanie szacunku dla dobra wspólnego dziedzictwa kulturowego i kształcenie postawy umiłowania Ojczyzny.**
- 9. Przygotowanie ucznia do trafnego wyboru wartości istotnych dla odnalezienia własnego miejsca w świecie i osiągnięcia celów życiowych.**

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE, ZAKRES MATERIAŁU NAUCZANIA ORAZ ZAKŁADANIE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA.

KLASA PIERWSZA

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
	LEKKOATLETYKA, ATLETYKA TERENOWA	
POSTAWY: 1.Rozbudzanie zainteresowań uczniów lekkoatletyką. 2.Ukazywanie predyspozycji uczniów do różnych konkurencji lekkoatletycznych WIADOMOŚCI: 1.Zapoznanie uczniów z przepisami BHP dotyczącymi rozgrywania konkurencji. 2.Przekazanie podstawowych wiadomości dotyczących lekkiej atletyki (komendy startowe, bloki startowe, strefa zmian, wiraż, rzutnia, pozycja wyrzutna, urządzenia do skoku wzwyż, noga odbijająca i wymachowa, stoper, miara. UMIEJĘTNOŚCI: 1.Nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych (biegi, skoki, rzuty).	- start niski, biegi na krótkich dystansach, - marszobieg do 1200m dziewczęta, do 2000m chłopcy, - biegi płaskie do 800m dziewczęta, do 1000m chłopcy, - biegi przełajowe do 1000m dziewczęta, do 1500m chłopcy, - biegi sztafetowe, start niski z pałeczką sztafetową oraz zmiany pałeczki w strefie zmian, - skok w dal oraz wzwyż, z zachowaniem sposobu naturalnego oraz przybliżenie wzorów technik sportowych (sposób piersiowy, przerzutowy), - rzuty na odległość różnymi przyborami o ciężarze do 5kg, - pchnięcie kulą z miejsca, - chód sportowy i bieg w zmiennych warunkach jako podstawa rozwoju kondycyjnego, - ćwiczenia i zadania kształcące rekreację ruchową w formie i inwencji proponowanej zarówno przez nauczyciela i uczniów - gry i zabawy (ruchowe) lekkoatletyczne we wszelkich formach ruchowych.	POSTAWY - UCZEŃ: 1.Świadomie uczestniczy w zabawach, pełni odpowiedzialną rolę. 2.Pokonuje własne słabości, zmęczenie. 3.Dba o bezpieczeństwo własne i współwiczących podczas lekcji. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 1.Zna pojęcia lekkoatletyczne: falstart, strefa zmian, wiraż, spalony, wielobój. 2.Zna komendy startowe w biegach krótkich i długich. 3.Zna zasady przekazywania pałeczki sztafetowej. 4.Potrafi nazwać urządzenia do skoku wzwyż. 5.Zna reguły zabaw lekkoatletycznych. 6. Wie jak ruch wpływa na układ oddechowy i krążenia. UMIEJĘTNOŚCI - UCZEŃ 1.Potrafi wykonać start niski i wysoki na komendy startera. 2.Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę sztafetową w strefie zmian. 3.Potrafi wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem. 4.Potrafi wykonać pchnięcie kulą z miejsca.

		6.Potrafi odbić się jedną nogą wzwyż. 7.Potrafi przeprowadzić zabawy lekkoatletyczne. 8.Potrafi dokonać pomiaru czasu biegu, odległości rzutu i skoku. 9.Potrafi wykonać bieg ciągły w tempie i w czasie według indywidualnych możliwości.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – GIMNASTYKA PODSTAWOWA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNI
POSTAWY: 1.Rozwijanie w uczniu poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń. 2.Wdrażanie do współpracy: uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń, uczeń – grupa w trakcie realizacji zadań ruchowych. 3.Rozwijanie odwagi i śmiałości. 4.Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczającego. WIADOMOŚCI: 1.Zapoznanie uczniów z przepisami BHP dotyczącymi korzystania z przyrządów i przyborów gimnastycznych. 2.Zapoznanie się z fachową terminologią. 3.Zapoznanie uczniów z określonymi wadami postawy oraz przyczynami ich powstawania. UMIEJĘTNOŚCI: 1.Nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności gimnastycznych (ćwiczenia wolne i na przyrządach).	- skoki wolne i mieszane przez przyrządy typowe i nietypowe oraz z wykorzystaniem partnerów w ćwiczeniach, - przewroty w przód i w tył wykonywane indywidualnie oraz ze współwiczającymi również z przyborem, - przerzuty bokiem z miejsca i z marszu - ćwiczenia równoważne wolne z użyciem przyborów, na przyrządach, ze współwiczającym w formie zabawowej, - stanie na rękach - ćwiczenia w postawach zwieszonych, półzwisach, zwisach, podporach, - odmyk, wymyk, wykręt w przód, w tył na różnych przyrządach, - piramidy wieloosobowe, - gry i zabawy z parachoutem.	POSTAWY – UCZEŃ: 1.Wykazuje postawę dbałości o powierzony sprzęt. 2.Potrafi współdziałać w grupie. 3.Potrafi przezwyciężać własne słabości. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 1.Zna przepisy BHP dotyczące korzystania z przyrządów i przyborów gimnastycznych. 2.Zna fachową terminologią. 3.Zna podstawowe wady postawy i przyczyny ich powstawania. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1.Potrafi wykonywać łączone przewroty w przód i w tył, odmyk na drążku, skok rozkroczny przez kozła. 2.Potrafi dbać o bezpieczeństwo własne i współwiczających. 3.Potrafi wykonać zestaw ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych.

2. Wdrażanie do samoochrony i asekuracji.		
3. Rozwijanie dbałości o własne zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę.		
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1. Rozwijanie wrażliwości na piękno i estetykę ruchu. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z przyborami stosowanymi w gimnastyce artystycznej. 2. Poznanie wartości gimnastyki artystycznej w kształceniu estetyki ruchu. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Kształtowanie koordynacji ruchowej i gibkości -ćwiczenia kształtujące płynność ruchu, wycucie rytmu, umiejętność opanowania przyboru.	- ćwiczenia z przyborami: • piłka – wyrzuty, chwyt, toczenia • skakanka – wymachy, krążenia, ósemki, skoki przez skakankę kręconą w przód, w tył. • obręcz – wymachy, krążenia, odwracania, rzuty, chwyt, toczenia. Ćwiczenia z obręczą wykonywane w różnych kierunkach, płaszczyznach, ze współpracą nóg tułowia, głowy w miejscu i w biegu - rytmiczne chody i biegi z wyklaskiwaniem i wystukiwaniem rytmu. - fale i głębokie skłony tułowia w przód i w tył w pozycjach niskich i średnich - skoki i podskoki w różnej formie - łączenie ćwiczeń z przyborem z krokami tanecznymi	POSTAWY – UCZEŃ: 1. Wykazuje wrażliwości na piękno i estetykę ruchu. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 1. Potrafi wymienić przybory stosowane w gimnastyce artystycznej. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi wykonać ćwiczenia z poprawną koordynacją. 2. Potrafi wykonać ćwiczenia w zestawach łącząc pracę przyboru z ruchem ciała.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – RYTM, MUZYKA, TANIEC	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1. Ukazanie wpływu tańca na piękno ruchu i postawę ciała. 2. Przestrzeganie estetyki wyglądu zewnętrznego. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z osiągnięciami polskich zespołów ludowych	- podstawowe kroki taneczne krakowiaka: • cwały w przód i w tył zmienne, • cwały w bok bezzmienne, • krok z doskokiem • krok obrotowy • krok hołubcowy • krok krzesany • akcenty zakończeniowe - łączenie podstawowych kroków i figur w układ taneczny różnych	POSTAWY – UCZEŃ: 1. Przestrzega estetyki wyglądu zewnętrznego i zasad prawidłowego poruszania się i postawy ciała. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 1. Zna twórczość i stroje polskich zespołów ludowych.

i ich rola w propagowaniu kultury polskiej. 2. Poznanie strojów ludowych tańców polskich. 3. Zapoznanie się z pojęciami rytm, tempo. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Inspirowanie uczniów do rozwijania inwencji własnej w tworzeniu małych układów tanecznych.	- tańców ludowych, - ćwiczenia kształtujące przy muzyce, - improwizacja ruchowa do dowolnie wybranej muzyki, - tańce regionalne	2. Zna pojęcia rytm, tempo. 3. Zna zasady techniki podstawowych kroków i figur wybranego tańca. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi wykonać układ taneczny krakowiaka z wykorzystaniem poznanych kroków i figur. 2. Potrafi wykonać improwizacje ruchowe do dowolnie wybranej muzyki.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – KOSZYKÓWKA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1. Ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w koszykówkę. 2. Wdrażanie do prawidłowych zasad rywalizacji sportowej, umiejętności współdziałania w grupie, konieczności respektowania przepisów i norm. WIADOMOŚCI: 1. Przekazanie podstawowych wiadomości dotyczących techniki wykonywania poszczególnych elementów gry. 2. Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry w koszykówkę. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Doskonalenie umiejętności podań, chwytów piłki, kozłowania, rzutu do kosza z miejsca i w biegu. 2. Nauczanie techniki obrotów z piłką, rzutu z dwutaktu po kozłowaniu i po podaniu, zbiórki w ataku – dobitka.	- chwyty i podania, - zatrzymania, obroty, wysoki, - kozłowanie prawą i lewą ręką w pozycji niskiej, średniej i wysokiej w miejscu, w ruchu, w zmiennym tempie, - rzuty piłki do kosza z dwutaktu po kozłowaniu i w biegu, - zwody z piłką i bez, - poruszania się w obronie ze zmianą pozycji obronnej, - krycie „każdy swego”, - uwolnienie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody, - taktyka gry w ataku, - zasłony oraz inne formy postępowania indywidualnego oraz zespołowego w ataku i w obronie bez piłki i z piłką, - specyfika gry na jeden kosz w formie małej gry 2:2, 3:3 (streetball),	POSTAWY – UCZEŃ: 1. Przestrzega prawidłowych zasad rywalizacji sportowej współdziałania w grupie oraz zachowuje dyscyplinę, WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1. Zna podstawowe wiadomości dotyczące techniki wykonywania poszczególnych elementów gry. 2. Zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi wykonać podania i chwyty piłki, kozłować piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku biegu. 2. Potrafi wykonać rzut do kosza z miejsca i w biegu. 3. Potrafi wykonać obrót w przód i w tył na jednej nodze. 4. Potrafi wykonać zbiórkę piłki z tablicy.

3.Nauczanie taktyki gry w ataku i w obronie.		5.Zna podstawową taktykę gry w obronie i w ataku. 6.Potrafi zastosować podstawowe elementy techniki w grach i w zabawach.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – SIATKÓWKA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1.Współpraca w zespole, kształtowanie prawidłowych reakcji na wynik współzawodnictwa (zwycięstwo, porażka). WIADOMOŚCI: 1.Przekazywanie podstawowych wiadomości dotyczących techniki wykonywania poszczególnych elementów gry. 2.Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry w siatkówkę. 1.Ukazanie walorów rekreacyjnych gry w siatkówkę. UMIEJĘTNOŚCI: 1.Doskonalenie umiejętności odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w zespołach dwójkowych. 2.Doskonalenie wykonywania zagrywki dowolnym sposobem. 1.Doskonalenie umiejętności rozgrywania piłki na trzy tempa w zespołach trójkowych.	- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w zespole dwójkowym, - zagrywka dowolnym sposobem - skuteczność i rola różnego rodzaju zagrywek, - wystawianie piłki ze środka ataku na prawy i lewy atak - przebiecia atakujące, zbiecia tenisowe, zbiecia z własnego podrzutu, - obrona w formie zastawienia pojedynczego, - postępowanie indywidualne i zespołowe pod kątem skuteczności ataku i obrony, - współpraca w zespołach dwójkowych i trójkowych, - inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie, - kwadrant siatkarski, - małe gry 1:1, 2:2, 3:3, doskonalące technikę i taktykę gry, - gra szkolna,	POSTAWY – UCZEŃ: 1.Potrafi współpracować w zespole oraz prawidłowo reaguje na wynik współzawodnictwa. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1.Zna podstawowe wiadomości dotyczące techniki wykonywania poszczególnych elementów gry. 2.Zna podstawowe przepisy gry w siatkówkę. 3.Potrafi wymienić walory rekreacyjne gry w siatkówkę. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1.Potrafi łączyć odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w zespołach dwójkowych. 2.Potrafi wykonać zagrywkę dowolnym sposobem. 3.Potrafi wykonać zbiecie tenisowe z własnego podrzutu. 4.Potrafi wystawić piłkę ze środka na lewe i prawe skrzydło ataku.

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – PIŁKA RĘCZNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1.Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej. 2.Wdrażanie do wzajemnego przestrzegania bezpieczeństwa w czasie gry. WIADOMOŚCI: 1.Zapoznanie się z przepisami: poruszanie się zawodnika z piłką, faul, rzut wolny, rzut autowy. 1.Zapoznanie się z pojęciami szybkości siły podań i rzutów. UMIEJĘTNOŚCI: 1.Doskonalenie kozłowania, podań i chwytów piłki w miejscu w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku. 2.Nauczanie i doskonalenie prowadzenia piłki w zespołach trójkowych zakończone rzutem do bramki. 3.Doskonalenie poruszania się zawodnika w ataku i w obronie,	- chwyty, podania, rzuty, kozłowanie i zwody, - poruszanie się zawodnika w ataku i obronie, - indywidualne umiejętności uwalniania się od przeciwnika (wyminięcie, rozbiegnięcie, dobiegnięcie, przebiegnięcie, obiegnięcie, wyjście do piłki), - atak szybki w ujęciu bezpośrednim, pośrednim, zorganizowanym, niezorganizowanym, - atak jednopozycyjny i wielopozycyjny, - podstawowe systemy gry w obronie, - podania piłki określonym sposobem po wyminięciu obrońcy, rzuty do bramki na celność, wykonane z różnych odległości, - gra bramkarza, blokowanie rzutów oraz inne formy postępowania w całokształcie gry, - gra szkolna,	POSTAWY – UCZEŃ: 1.Szanuje przeciwnika w walce sportowej. 2.Przestrzega bezpieczeństwa w czasie gry. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1.Zna przepisy dotyczące piłki ręcznej 2.Zna pojęcia szybkości, siły podań i rzutów. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1.Potrafi kozłować, podawać, chwycić piłkę w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa i kierunku. 2.Potrafi prowadzić piłkę w zespole trójkowym i wykonać rzut na bramkę. 3.Potrafi poruszać się w ataku i w obronie.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – PIŁKA NOŻNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1.Kształtowanie kultury zawodnika i kibica. 2.Zachęcanie do przestrzegania i stosowania czystej gry. WIADOMOŚCI: 1.Zapoznanie z historią polskiej piłki nożnej. 2.Zapoznanie z przepisami gry.	- żonglowanie lewą i prawą nogą różnymi piłkami, - starty z różnych pozycji, zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu, wyskoki z miejsca i z rozbiegu, - uderzenie, przyjęcie i prowadzenie piłki, - drybling, zwody, gra ciałem, - strzały do bramki z miejsca	POSTAWY – UCZEŃ: 1.Potrafi kulturalnie zachowywać się jako zawodnik oraz jako kibic. 2.Przestrzega oraz stosuje zasady czystej gry. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1.Zna historię polskiej piłki nożnej, 2.Zna przepisy gry.

UMIEJĘTNOŚCI: 1. Doskonalenie techniki podstawowych elementów gry: prowadzenia piłki, przyjęcia piłki, żonglerki, dryblingu, zwodu z piłką, strzałów na bramkę.	i w ruchu zewnętrznym, wewnętrznym podbiciem oraz podbiciem prostym, - gry i zabawy ruchowe doskonalące poznane elementy techniczno – taktyczne, - podstawy taktyki gry w piłkę nożną (wyprowadzenie szybkiego ataku, po wyrzucie piłki od bramkarza ręką), - atak w sytuacji 2x1, 2x2, - małe gry 2x2, 3x3, doskonalące poznane elementy techniczne i taktyczne gry, - gra uproszczona,	UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi zastosować takie elementy techniczne gry jak: prowadzenie piłki, żonglerka, drybling, zwód z piłką, strzały na bramkę.
--	---	--



KLASA DRUGA

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA - LEKKOATLETYKA, ATLETYKA TERENOWA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNI
POSTAWY: 1. Ukierunkowanie zainteresowań uczniów poszczególnymi konkurencjami lekkoatletycznymi. 2. Wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i współwiczających podczas biegów, skoków, rzutów. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z zasobem specjalistycznych ćwiczeń przygotowujących do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych, w szczególności do skoku wzwyż, w dal, pchnięcia kulą. 2. Zapoznanie z pojęciami: tętno spoczynkowe, tętno wysiłkowe, tętno powysiłkowe, UMIEJĘTNOŚCI: 1. Nauczanie i doskonalenie specjalistycznych ćwiczeń przygotowujących do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. 2. Kształtowanie umiejętności pomiaru tętna oraz właściwego odczytania.	- marszobiegi i biegi do 1200m dziewczęta, do 2000m chłopcy, - biegi krótkie do 200m ze startu niskiego, - biegi sztafetowe, - biegi wahadłowe w formie współzawodnictwa w terenie, - swobodne zaprawy ogólnorozwojowe o charakterze joggingu lub małej zabawy biegowej, - elementy techniki biegu przez płotki, - skok w dal oraz wzwyż z pełnego rozbiegu określonym sposobem (naturalny, piersiowy, przerzutowy, fłop), - rzuty na odległość różnymi przyborami o określonym ciężarze, - organizacja zajęć ruchowych i zawodów sportowych w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych, - kształtowanie lekkoatletycznej wszechstronności ruchowo – lokomocyjnej, - pokonywanie terenowego toru przeszkód z wykonaniem zadań sprawnościowych, - gry i zabawy lekkoatletyczne (palant, kwadrant, rounders),	POSTAWY - UCZEŃ: 1. Potrafi czerpać satysfakcję z uprawiania danej dyscypliny lekkoatletycznej. 2. Jest świadomy z zagrożeń wynikających z niewłaściwego zachowania się podczas lekcji. WIADOMOŚCI - UCZEŃ 7. Zna zasób ćwiczeń specjalistycznych przygotowujących do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. 8. Zna przepisy i zasady rozgrywania. poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. 9. Zna pojęcie tętno spoczynkowe, wysiłkowe i powysiłkowe. UMIEJĘTNOŚCI - UCZEŃ 1. Umie wykorzystać teren naturalny oraz urządzenia przyszkolne do kształtowania sprawności ogólnej i specjalistycznej. 2. Potrafi zmierzyć i odczytać tętno.
SZCZEGÓLNE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – GIMNASTYKA PODSTAWOWA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNI
POSTAWY: 1. Wdrażanie do samokontroli i samooceny w realizacji zadań ruchowych. 2. Samodzielne podejmowanie działań na rzecz doskonalenia sprawności koordynacyjnej, kondycyjnej ucznia,	- przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych, - wymyk i odmyk na drążku, - kołowroty, podpory i zwisy, - stanie na rękach dowolnym	POSTAWY - UCZEŃ: 4. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Samodzielnie podejmuje działania na rzecz doskonalenia swojej sprawności.

3. Kształtowanie nawyków higienicznych. WIADOMOŚCI: 4. Zapoznanie uczniów z zasadami sędziowania układów wolnych. 5. Zapoznanie uczniów z zestawami ćwiczeń o charakterze korekcyjno – kompensacyjnych. 6. Zapoznanie uczniów z zasadami racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku. UMIEJĘTNOŚCI: 4. Kształtowanie umiejętności łączenia ćwiczeń gimnastycznych w układy wolne na ścieżce. 5. Kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych. 6. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.	sposobem, - skoki przez przyrządy: ▪ skok kuczny, zawrotny i rozkroczny przez skrzynię, ▪ skok rozkroczny przez kozła, - pokonywanie gimnastycznego toru przeszkód, - układ wolny na ścieżce, - piramidy dwójkowe i trójkowe, - zadania i ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne wg indywidualnych potrzeb uczniów, - różnego rodzaju wejścia, zejścia, chody i zeskoki na przyrządach równoważnych, - gry i zabawy z parachoutem.	WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 4. Zna zasady sędziowania układów wolnych. 5. Zna zasady tworzenia zestawów ćwiczeń o charakterze korekcyjno – kompensacyjnym. 6. Zna zasady racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 4. Potrafi wykonywać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych, stanie na rękach przy drabinkach (samodzielnie lub z pomocą współćwiczącego), skok kuczny oraz zawrotny przez skrzynię, układ wolny na ścieżce. 5. Potrafi wykonać poprawnie ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne. 6. Potrafi asekurować partnera podczas wykonywania ćwiczeń.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 2. Wdrażanie do estetyki ruchu na co dzień. WIADOMOŚCI: 3. Poznanie zasad doboru ćwiczeń z zakresu różnych grup mięśniowych. 4. Zapoznanie z zestawami ćwiczeń i zabaw z obręczą i ze skakanką. UMIEJĘTNOŚCI: 2. Dostosowanie nowoczesnych melodii do ćwiczeń gimnastycznych z przyborem. 3. Kształtowanie umiejętności wykonania krótkiego układu ćwiczeń ze skakanką.	- ćwiczenia z przyborami: • piłka – przenosy, przekładania, krążenia w miejscu i w ruchu, • skakanka – rzuty i chwyt skakanki w różnych pozycjach wyjściowych, • obręcz – wymachy i krążenia w różnych płaszczyznach i kierunkach, rzuty i chwyt obręcz i jednorącz, - kształtowanie płynności ruchu i wycucia rytmu, - kształtowanie umiejętności doboru muzyki do ćwiczeń z przyborem,	POSTAWY - UCZEŃ: 2. Zwraca uwagę na estetykę ruchu na co dzień. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 2. Zna zasady doboru ćwiczeń z zakresu różnych grup mięśniowych. 3. Wie jak należy wykonywać poszczególne ćwiczenia ze skakanką i obręczą. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 3. Umie dostosować nowoczesne melodie do ćwiczeń gimnastycznych z przyborem. 4. Potrafi wykonać układ ćwiczeń ze skakanką.

		5. Potrafi dobrać ćwiczenia z przyborem z zakresu różnych grup mięśniowych.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – RYTM, MUZYKA, TANIEC	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 3. Kształtowanie rozwoju emocjonalnego przez stwarzanie okazji do przeżywania radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych. WIADOMOŚCI: 4. Zapoznanie z osiągnięciami polskich par tanecznych w tańcach standardowych i latynoamerykańskich. 5. Zapoznanie z zasadami etykiety zaproszenia do tańca – zachowania się partnera w czasie i po tańcu. UMIEJĘTNOŚCI: 2. Kształtowanie umiejętności komponowania krótkich układów tanecznych. 3. Kształtowanie umiejętności samooceny własnej aktywności i postawy na lekcji.	- podstawowe kroki taneczne polki: • krok odstawno – dostawny, • krok zmienny podskokami, • półobróć przodem, • półobróć tyłem, • krok z podskokiem w przód, • krok w obrotach z podskokiem, • łączenie podstawowych kroków i figur tanecznych w układ, - podstawowe kroki i figury tańca towarzyskiego: • walc angielski, • walc wiedeński, • samba, • „cza-cza” - układy ćwiczeń przy muzyce według inwencji nauczyciela i uczniów, - tańce regionalne,	POSTAWY - UCZEŃ: 1. Angażuje się i przeżywa radość podczas nauki tańca. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 1. Zna zasady techniki podstawowych kroków i figur wybranego tańca. 2. Zna podstawowe stroje w tańcach towarzyskich. 3. Zna zasady przeprowadzania konkursu tańców latynoamerykańskich i standardowych. 4. Zna zasady etykiety zapraszania do tańca. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 3. Umie komponować krótkie układy taneczne. 4. Potrafi dokonać samooceny własnej aktywności i postawy na lekcji.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – KOSZYKÓWKA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 3. Inspirowanie uczniów do doskonalenia umiejętności koszykarskich we fragmentach gry. WIADOMOŚCI: 3. Zapoznanie z różnorodnością ćwiczeń i ich przydatnością do sterowania własnym rozwojem. 2. Doskonalenie znajomości przepisów gry i pojęć z zakresu koszykówki.	- podania piłki jednorącz i oburącz w ruchu, z utrudnieniem, chwyt piłki górnej i dolnej, przechwytywanie piłki w locie i w czasie kozłowania, - zasłony od piłki i do piłki, - rzuty osobiste, rzuty jednorącz, z wyskoku, z dwutaktu, z pół dystansu, - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu, - zbiórka piłki z tablicy, wyprowadzanie ataku szybkiego, - zatrzymanie na 1,2 tempa, pivoty,	POSTAWY - UCZEŃ: 2. Chętnie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych z koszykówki. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 1. Zna ćwiczenia i ich przydatność do sterowania własnym rozwojem. 2. Zna przepisy gry w koszykówkę i potrafi je stosować. 3. Zna podstawowe wiadomości dotyczące techniki i taktyki gry.

UMIEJĘTNOŚCI: 3. Doskonalenie umiejętności zdobytych w pierwszej klasie. 4. Nauczanie techniki wykonywania: zasłony od i do piłki, rzutów osobistych, z wyskoku. 5. Nauczanie taktyki gry: • Wyprowadzenie ataku szybkiego, • Rozgrywania ataku pozycyjnego, • Współpracy w obronie – podwajanie, • Obrony strefą.	- atak i gra przeciwko obronie strefowej, wewnętrzne ścięcie i rzut z wyskoku, gra z tak zwanego wysokiego skrzyżowania, - obrona przy rzutach odpowiednia do zamierzeń atakującego, krycie z przekazywaniem, inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i w obronie bez piłki i z piłką, - organizacja gry i sędziowanie, - gra szkolna, - gra w odmianie streetball,	techniki i taktyki gry. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 7. Potrafi wykonać zasłonę od i do piłki. 8. Potrafi wykonać rzuty osobiste oraz z wyskoku do kosza. 9. Potrafi zastosować odpowiednią taktykę gry w ataku i w obronie.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – SIATKÓWKA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 2. Kształtowanie umiejętności podporządkowania ambicji własnych na rzecz zespołu przez ukazywanie efektów współpracy uczeń – grupa. 3. Zachęcanie do stałej aktywności ruchowej i podnoszenia własnej sprawności. WIADOMOŚCI: 2. Zapoznanie z przepisami gry dotyczącymi ustawienia zawodników na boisku oraz dokonywania zmian zawodników podczas gry. 3. Zapoznanie z zasadami gry w siatkówkę plażową. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Doskonalenie umiejętności odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym oraz wykonywania zagrywki dowolnym sposobem. 2. Nauczanie techniki wykonania: zbitcia tenisowego, zastawiania pojedynczego, wystawienia piłki na skrzydło, przyjęcia piłki z zagrywki.	- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na różne odległości z różnych pozycji wyjściowych, - odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym z ustawienia tyłem do kierunku odbicia piłki, - techniczne formy zagrywki, przyjęcia piłki z zagrywki, ustawienia przy zagrywce własnej oraz przeciwnika, - wystawa piłki sposobem oburącz górnym w przód i w tył - przebiecia atakujące sposobem oburącz górnym w przód, zbitcie piłki z własnego podrzutu, tenisowe zbitcie piłki, - inne formy ataku „kiwnięcie”, - zastawianie pojedyncze, - małe gry 1:1, 2:2, 3:3, doskonalące technikę i taktykę gry, - organizacja zawodów, sędziowanie, - specyfika gry w siatkówkę plażową,	POSTAWY - UCZEŃ: 2. Współpracuje w grupie akceptując różną sprawność fizyczną partnerów. 3. Podnosi własną sprawność wykorzystując grę w siatkówkę w czasie wolnym. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 4. Zna przepisy dotyczące ustawienia zawodników na boisku oraz dokonywania zmian zawodników podczas gry. 5. Zna zasady gry w siatkówkę plażową. 6. Zna podstawowe wiadomości dotyczące techniki wykonywania poszczególnych elementów gry. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 5. Potrafi wykonać zbitcie tenisowe, zastawianie pojedyncze, wystawienie piłki na skrzydło oraz ustawić się do przyjęcia zagrywki. 6. Potrafi zastosować poznane

3. Nauczanie taktyki gry. 4. Kształtowanie samooceny i samokontroli realizacji zadań ruchowych zespołowych we fragmentach gry.		elementy techniczne i taktyczne w grze szkolnej i w grze właściwej.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – PIŁKA RĘCZNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1. Samodzielne podejmowanie działań do doskonalenia sprawności koordynacyjnej. 2. Stwarzanie warunków do zaspokojenia potrzeb ruchowych uczniów odpowiednich do ich możliwości psychofizycznych. WIADOMOŚCI: 1. Doskonalenie znajomości przepisów gry w piłkę ręczną. 2. Doskonalenie znajomości zasad współdziałania w zespołach. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Nauczanie techniki wykonania rzutu do bramki z wyskoku oraz zwodów ciałem i piłką. 2. Nauczanie taktyki gry. 3. Kształtowanie samokontroli i samooceny przygotowania organizmu do wysiłku.	- Podania jednorącz górne, półgórne, dolne w ruchu w różnych pozycjach wyjściowych, - Zatrzymania, zwody, rzuty, wykonanie zasłon z dowolnego kierunku, krycie w sytuacji przewagi atakujących, strefa 5:1, - Doskonalenie ataku szybkiego w pasach działania, - Indywidualne i zespołowe formy postępowania w ataku i w obronie, - Gra bramkarza w bramce i na przedpolu, - Doskonalenie poznanych elementów technicznych i taktycznych we fragmentach gry,	POSTAWY - UCZEŃ: 3. Przejawia aktywność w doskonaleniu swojej sprawności. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1. Zna przepisy dotyczące piłki ręcznej. 2. Zna zasady współdziałania w zespołach. 3. Zna podstawowe rzuty stosowane w piłce ręcznej. 4. Wie co to jest pole bramkowe oraz co wolno bramkarzowi. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 4. Potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku oraz zwody ciałem i piłką. 5. Potrafi pełnić rolę bramkarza. 6. Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku i dokonać samooceny i samokontroli.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – PIŁKA NOŻNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1. Ukazywanie potrzeby podporządkowania się poleceniom nauczyciela oraz zasadom obowiązującym na lekcjach wychowania fizycznego. 2. Wdrażanie do samodzielnego podejmowania działań na rzecz doskonalenia sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej przez ucznia.	- zonglerka piłki głową wysoko, nisko oraz innymi częściami ciała – stopy, uda, - przyjęcia i uderzenia piłki głową, - uderzenia, podania piłek i strzały z wykorzystaniem sprzętu sportowego, - prowadzenie piłki w zespołach dwuosobowych, w trójkach zakończone strzałem do bramki, - strzały do bramki z podania partnera, oraz z różnych pozycji	POSTAWY - UCZEŃ: 3. Potrafi podporządkować się poleceniom nauczyciela oraz zasadom obowiązującym na lekcjach wychowania fizycznego. 4. Samodzielnie podejmuje działania na rzecz doskonalenia sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej. WIADOMOŚCI – UCZEŃ:

WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z rolą i znaczeniem dokonywania systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego. 2. Zapoznanie z podstawami taktyki gry w ataku i w obronie. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych gry. 2. Doskonalenie samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego.	w ruchu, - sytuacyjne uderzenia piłki: piętą, udem, zewnętrzną częścią stopy, przyjęcia piłki podbiciem prostym i klatką piersiową, - zwody z uderzenia i w przyjęciu piłki, odebranie piłki z boku, z przodu, z tyłu, - rzut wolny, karny, z rogu, - obrona „każdy swego”, - gra bramkarza w obronie – nogą, ręką, obrona „szpagatem”, - gra bramkarza w atakowaniu - wyrzut piłki ręką, - podstawy taktyki gry w piłkę nożną – wybieganie na pozycję, atakowanie zespołowe, zapewnienie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem, - gry i zabawy doskonalące poznane elementy techniki i taktyki, - małe gry 2x2 lub 3x3 doskonalące poznane elementy techniczno - taktyczne. - gra szkolna, sędziowanie.	1. Zna rolę i znaczenie dokonywania systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego. 2. Zna podstawy taktyki gry w ataku i w obronie. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego. 3. Potrafi zastosować takie elementy taktyczne i techniczne jak: strzały na bramkę z podania partnera, przyjęcia i uderzenia piłki głową, zwody z uderzenia i w przyjęciu piłki, wybieganie na pozycję.
---	---	--



KLASA TRZECIA

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA - LEKKOATLETYKA, ATLETYKA TERENOWA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ
POSTAWY: 1. Wdrażanie do planowania i organizacji czasu wolnego od nauki i pracy na zajęciach sportowo- rekreacyjnych i indywidualnych w grupie rówieśniczej i w rodzinie. 2. Eksponowanie indywidualnych możliwości, upodobań i zainteresowań uczniów. WIADOMOŚCI: 3. Utrwalenie wiadomości dotyczących przepisów i organizacji zawodów lekkoatletycznych. 4. Zapoznanie z osiągnięciami polskich lekkoatletów. UMIEJĘTNOŚCI: 3. Wykorzystanie samooceny i samokontroli do dalszego rozwoju sprawności fizycznej ucznia. 4. Przeprowadzenie i organizacja mityngu lekkoatletycznego.	- biegi na krótkich odcinkach z różnych pozycji startowych, - biegi na krótkich odcinkach ze startu niskiego i wysokiego oraz z ustawienia na prostej i wirażu, - wyrabianie umiejętności rytmu biegu poprzez krótkie biegi powtarzane na odcinkach do 110m, - biegi średnie i długie: 1000m dz., 1500m chł., - start niski i wysoki z pałeczką sztafetową, biegi sztafetowe 4x60m, 4x100m, 4x400m, bieg przelajowy z przekazywaniem pałeczki sztafetowej, - kształtowanie wydolności aerobowej z uwzględnieniem propozycji ruchowych uczniów, - skok w dal i wzwyż sposobem naturalnym oraz innymi technikami sportowymi np.: biegowa, piersiowa, przerzutowa, flop, - pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem, - bieg przez płotki w rytmie 5 kroków biegowych: „pędzle” na nogę atakującą i odbijającą, - marszobiegi, biegi przelajowe, - biegi terenowe na orientację, - gry i zabawy	POSTAWY - UCZEŃ: 3. Podejmuje systematyczne działania na rzecz aktywnego spędzania wolnego czasu. 4. Pracuje nad swoją sprawnością fizyczną. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 10. Zna przepisy i zasady organizacji zawodów lekkoatletycznych. 11. Zna wpływ biegów długich na zwiększenie wydajności układu oddechowego. 12. Zna podstawowe wiadomości o sprzęcie do przeprowadzania zawodów lekkoatletycznych. 13. Zna osiągnięcia polskich lekkoatletów. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ 3. Potrafi zorganizować i przeprowadzić mityng lekkoatletyczny. 4. Potrafi regulować wysiłek i tempo w czasie biegu długiego. 5. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę lekkoatletyczną.

	lekkoatletyczne we wszelkich formach ruchowych, - pokonywanie terenowego toru przeszkód, - organizacja prostych zawodów lekkoatletycznych,	
--	--	--

SZCZEGÓLNE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – GIMNASTYKA PODSTAWOWA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1. Wyzwalanie inwencji wśród uczniów przez realizację ich pomysłów w czasie ćwiczeń na przyrządach. 2. Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczących poprzez ukazywanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu. WIADOMOŚCI: 7.Przekazanie wiadomości dotyczących zasad sędziowania zawodów gimnastycznych i ich organizacji. UMIEJĘTNOŚCI: 7.Kształtowanie umiejętności organizacji i przeprowadzenia zawodów gimnastycznych. 8.Kształtowanie umiejętności ułożenia i poprawnego wykonania zestawu ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych. 9.Doskonalenie wykonywania elementów gimnastycznych z klasy I – III.	- różne formy przewrotów w przód i w tył, łączenie przewrotów w serie, przewroty w przód ponad przeszkodą, - ćwiczenia dostosowane do indywidualnych możliwości ucznia z użyciem skrzyni gimnastycznej, kozła, liny, drążka, łasek gimnastycznych, materaca, ławek gimnastycznych, skakanek, drabinek gimnastycznych, itp. - różne warianty stania na rękach, , przerzutów bokiem i przodem w zależności od indywidualnych możliwości uczniów, - skoki wolne i mieszane, - różnego rodzaju wejścia, zejścia, chody, zeskoki na przyrządach równoważnych, - piramidy trójkowe i wieloosobowe, - układy gimnastyczne według nauczyciela i uczniów, - gimnastyczny tor przeszkód, - ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne, - organizacja zawodów gimnastycznych, - ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe z wykorzystaniem przyborów i przyrządów,	POSTAWY – UCZEŃ: 6.Wykazuje inwencję twórczą podczas zajęć. 7.Dba o bezpieczeństwo własne i współwiczących. 8.Wykazuje dbałość o higienę osobistą oraz prawidłową postawę ciała. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 7.Zna zasady sędziowania oraz organizacji zawodów gimnastycznych. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 7.Potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody gimnastyczne. 8.Potrafi ułożyć i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych. 9.Potrafi asekurować współwiczących podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 3. Inspirowanie uczennic do rozwijania inwencji własnej w tworzeniu układów ćwiczeń wolnych z zastosowaniem przyborów. WIADOMOŚCI: 5. Przekazanie wiadomości dotyczących zasad treningu relaksacyjnego. 6. Zapoznanie z różnorodnością ćwiczeń z przyborem. UMIEJĘTNOŚCI: 4. Kształtowanie umiejętności wykonywania układów ćwiczeń wolnych z zastosowaniem przyborów.	- ćwiczenia kształtujące tułowia, nóg, ramion wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, w miejscu i w ruchu, bez przyborów, z przyborami oraz przy pomocy współćwiczącego, - rytmiczne chody i biegi w przód, w tył, bokiem, przeplatane krokami tanecznymi zmianami kierunku, zwrotami i obrotami, ze zmianą rytmu, tempa, kształtujące lekkość ruchu, estetykę i koordynację pracy ramion, nóg, tułowia, - ćwiczenia ze wstążką: • wymachy i krążenia w różnych kierunkach i płaszczyznach ze zwiększeniem obszerności ruchu, • wężyki poziome i pionowe w miejscu i w ruchu, • spirale poziome i pionowe w miejscu i w ruchu, - łączenie ćwiczeń z przyborem z różnymi elementami tanecznymi i akrobatycznymi, - wykonanie układu ćwiczeń wolnych z zastosowaniem przyborów, - trening relaksacyjny,	POSTAWY – UCZEŃ: 3. Działa twórczo w łączeniu ćwiczeń w układy wolne z zastosowaniem przyborów. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 4. Wie, że wypoczynek przy muzyce relaksacyjnej to doskonały moment odświeżenia i odreagowania. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 6. Potrafi wykonać układ wolny z zastosowaniem przyborów.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – RYTM, MUZYKA, TANIEC	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 4. Rozwijanie szacunku do wartości kultury polskiej. WIADOMOŚCI:	- akcentowanie ruchem rytmu muzycznego, - improwizacja ruchowa do wybranej muzyki,	POSTAWY – UCZEŃ: 2. Przejawia szacunek do wartości kultury polskiej. WIADOMOŚCI – UCZEŃ:

6. Zapoznanie z innymi formami ruchu jak np. stretching, callanetics. UMIEJĘTNOŚCI: 4. Kształtowanie umiejętności poprawnego doboru ćwiczeń do muzyki w formie aerobiku.	- ćwiczenia aerobiku w formie rekreacji z uwzględnieniem kołysania, kroków skrzyżnych, wypadów, wymachów sprężynowania itp., - nauka i doskonalenie kroków i figur polskich tańców narodowych, - łączenie kroków tańców narodowych w układy, - taniec towarzyski – krok podstawowy, - podstawowe kroki tańca współczesnego, - tańce regionalne, - inne formy ruchu przy muzyce np.: stretching, callanetics,	5. Zna różne formy ruchu przy muzyce stretching i callanetics. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 5. Zna podstawowy krok poloneza. 6. Potrafi łączyć figury poloneza w układ. 7. Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do muzyki w formie aerobiku.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – KOSZYKÓWKA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 4. Aktywizowanie uczniów do podejmowania działań w różnych formach aktywności zgodnie z predyspozycjami. 5. Wskazywanie potrzeb samodoskonalenia umiejętności. WIADOMOŚCI: 4. Przekazanie wiadomości dotyczących zasad doboru ćwiczeń kształtujących, przygotowujących organizm do wysiłku. 5. Zapoznanie z systemami rozgrywania turniejów. UMIEJĘTNOŚCI: 6. Doskonalenie techniki i taktyki gry. 7. Zorganizowanie oraz przeprowadzenie turnieju klasowego.	- podania i chwyt piłki w ruchu oburęcz, jednoręcz, - kozłowanie piłki ze zmianami pozycji niskich i wysokich oraz z omijaniem przeciwnika, - obroty, rzuty do kosza z miejsca, oburęcz i jednoręcz oraz po kozłowaniu i z biegu, - zwody z piłką przed podaniem i rzutem, - ćwiczenia bez przeciwnika i z przeciwnikiem w realizacji ataku szybkiego, - niektóre warianty ataku przeciwko obronie strefowej i „każdy swego”, - organizacja i przeprowadzenie turnieju klasowego w koszykówce, - organizacja i przeprowadzenie turnieju klasowego (streetball, korfbal),	POSTAWY - UCZEŃ: 3. Świadomie podejmuje działania na rzecz doskonalenia własnych predyspozycji. WIADOMOŚCI – UCZEŃ 4. Zna zasady doboru ćwiczeń kształtujących w rozgrzewce (zasada wszechstronności, natężenia wysiłku, zmienności pracy mięśniowej). 5. Zna systemy rozgrywania turniejów. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 10. Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia kształtujące i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę według zasad. 11. Potrafi zorganizować i przeprowadzić turniej klasowy. 12. Potrafi zastosować poznane elementy techniki i taktyki w grze.

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – SIATKÓWKA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 4. Kształtowanie pozytywnych cech do pełnienia roli zawodnika, sędziego, kibica, organizatora. 5. Kształtowanie odpowiedzialności ucznia jako reprezentanta klasy i szkoły. WIADOMOŚCI: 4. Poszerzenie podstawowych wiadomości dotyczących przepisów gry i systemów rozgrywania turniejów. 5. Zapoznanie z zasadami organizacji turnieju. UMIEJĘTNOŚCI: 5. Doskonalenie umiejętności indywidualnych i zespołowych we fragmentach gry. 6. Zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze właściwej. 7. Zorganizowanie turnieju klasowego.	- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w polu gry w postawie wysokiej, niskiej, zachwianej, z różnych kierunków, - wystawa piłki w przód, w tył na skrzydła, - zbitcie dynamiczne kierowane po „prostej” boiska, po „przekątnej” boiska, w „środek” boiska, - zbitcie tenisowe po wystawie z głębi pola, - zbitcie po bloku w ataku, - zastawianie pojedyncze, podwójne, - zagrywka tenisowa, kierowana, - systemy obrony zespołowej: ▪ system obrony „środkiem”, ▪ system obrony „skrzydłami”, - fragmenty gry, - małe gry 1:1, 2:2, 3:3, doskonalące umiejętności techniczne i taktyczne, - organizacja turnieju klasowego, - organizacja turnieju klasowego w siatkówkę plażową,	POSTAWY - UCZEŃ: 4. Potrafi odnaleźć się w roli zawodnika, sędziego, kibica, organizatora. 5. Jest godnym reprezentantem klasy i szkoły. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 7. Zna przepisy gry w siatkówkę oraz system rozgrywania turniejów. 8. Zna zasady organizacji turnieju. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 7. Potrafi zastosować poznane elementy techniczne i taktyczne w grze. 8. Potrafi zorganizować i przeprowadzić turniej klasowy. 9. Potrafi sędziować oraz wypełnić protokół.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – PIŁKA RĘCZNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

POSTAWY: 3. Kształtowanie kontrolowanych zachowań reakcji uczniów. 4. Ukazywanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu. WIADOMOŚCI: 3. Utrwalanie wiadomości dotyczących pojęć i przepisów gry. 4. Przekazanie wiadomości dotyczących pierwszej pomocy przy urazach kontuzjach i ranach. UMIEJĘTNOŚCI: 4. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej. 5. Doskonalenie samokontroli stosowania właściwej terminologii i przepisów gry.	- podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu, - rzuty do bramki z przeskokiem, w wyskoku, z padem, w miejscu, w biegu, z odchyleniem, - zwody ciałem, - zwody piłką, - poruszanie się zawodnika w ataku i w obronie, - atak szybki i pozycyjny, - obrona strefą 5:1, 4:2; - obrona systemem „każdy z każdym”, - gra bramkarza, - fragmenty gry, - gra szkolna, - gra właściwa, - organizacja turnieju,	POSTAWY - UCZEŃ: 4. Potrafi kontrolować swoje zachowanie i reakcję podczas zajęć ruchowych. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 5. Zna pojęcia i przepisy gry. 6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach i kontuzjach. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 7. Potrafi wykonać poznane elementy techniczne i taktyczne w grze. 8. Potrafi wykazać się znajomością przepisów gry oraz sygnalizacją podczas sędziowania.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – PIŁKA NOŻNA	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA



POSTAWY:	- żonglowanie piłką	POSTAWY - UCZEŃ:
------------------------	----------------------------	--------------------------------

3. Wyzwalanie inwencji uczniów przez realizację ich pomysłów uatrakcyjniania zajęć. 4. Ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w piłkę nożną. WIADOMOŚCI: 3. Doskonalenie znajomości przepisów gry oraz sędziowania. 4. Zapoznanie z zasadami organizacji turnieju. 5. Zapoznanie ze znaczeniem ćwiczeń kompensacyjnych w rozwoju fizycznym. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Doskonalenie umiejętności organizowania i przeprowadzania gier i zabaw oraz turniejów.	przy pomocy: stóp, ud, klatki piersiowej, barków, głowy, - prowadzenie piłki, drybling, zwody z piłką i bez, odbieranie piłki, gra ciałem, - strzały do bramki z różnych pozycji, po uderzeniu piłki z kozła, z powietrza, - uderzenia, prowadzenie i przyjęcia piłki prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, - atak szybki, atakowanie w sytuacjach 3x2, 3x3, - przechodzenie z atakowania do obrony, - obrona i atak indywidualny, - małe gry 2x1, 4x2, 3x2, 3x3, 5x5, - doskonalenie innych form postępowania w realizacji fragmentów gry i gry szkolnej, - gra bramkarza w obronie i w atakowaniu, - organizacja i przeprowadzenie turnieju. - gra szkolna, sędziowanie,	5. Potrafi realizować swoje pomysły odnośnie uatrakcyjniania zajęć. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 3. Zna przepisy gry oraz zasady sędziowania. 4. Zna zasady organizacji turnieju. 5. Wie o znaczeniu ćwiczeń kompensacyjnych w rozwoju fizycznym. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 4. Potrafi zorganizować i przeprowadzić różne gry i zabawy oraz turnieje.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – UNIHOKEJ KLASA I - III	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA
POSTAWY: 1. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczących. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z przepisami gry oraz zasadami sędziowania. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Nauczanie oraz doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych gry w unihokeja.	- prowadzenie piłki kijem z boku, slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, dryblingiem, - podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu, gra o bandę, - przyjęcia piłki dolnej i górnej, - przyjęcie piłki blendą kija, stopą, podeszwą, nogą, klatką piersiową, - zwody z piłką i bez, - zwody zamierzonym strzałem z piłką i bez piłki, zamierzonym podaniem przodem i tyłem, - doskonalenie	POSTAWY - UCZEŃ: 1. Dbą o bezpieczeństwo własne oraz współwiczających podczas zajęć. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1. Zna przepisy gry w unihokeja, oraz podstawowe zasady sędziowania. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze szkolnej.

	sposobów podań, przyjęć i strzałów piłki kijem poprzez gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie ścisłej i we fragmentach gry, - elementy taktyki gry, - gra szkolna, - organizacja turnieju, - sędziowanie,	
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – TENIS STOŁOWY KLASA I - III	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ
POSTAWY: 1. Wdrażanie do stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej. 2. Uświadomienie znaczenia współpracy z partnerem. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z podstawową terminologią oraz przepisami gry w tenisa. UMIEJĘTNOŚCI: i. Nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych gry w tenisa stołowego. - kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej. iii. Kształtowanie umiejętności współpracy z partnerem.	- gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem rakiet i piłeczek do tenisa stołowego, - ustawienie zawodnika przy stole, - trzymanie rakietki, pozycja wyjściowa, - serwis forhendem i bekhendem, - przebiecie piłeczki forhendem i bekhendem – wyprowadzenie, uderzenie, faza końcowa, - półwolej z forhendu, - półwolej z bekhendu, - topspik forhendem – postawa zasadnicza, wyprowadzenie piłki, uderzenie, faza końcowa, - topspik bekhendem, - blok aktywny z tendencją przyspieszenia piłki, - smecz forhendem, - podcięcie obronne forhendem, - podcięcie obronne bekhendem, - obrona lobami, - doskonalenie umiejętności kierowania piłki w określone strefy stołu, - gry pojedyncze i deblowe, - turniej gier 1x1, 2x2,	POSTAWY - UCZEŃ: 1. Świadomie uczestniczy we wszelkich formach aktywności ruchowej. 2. Współpracuje z partnerami. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1. Zna podstawowe pojęcia oraz przepisy gry w tenisa stołowego. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi stosować poznane elementy techniki gry w grze pojedynczej i deblowej. 2. Potrafi samodzielnie sędziować.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – TENIS ZIEMNY – KLASA I - III	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ
POSTAWY:	- gry i zabawy ruchowe	POSTAWY - UCZEŃ:

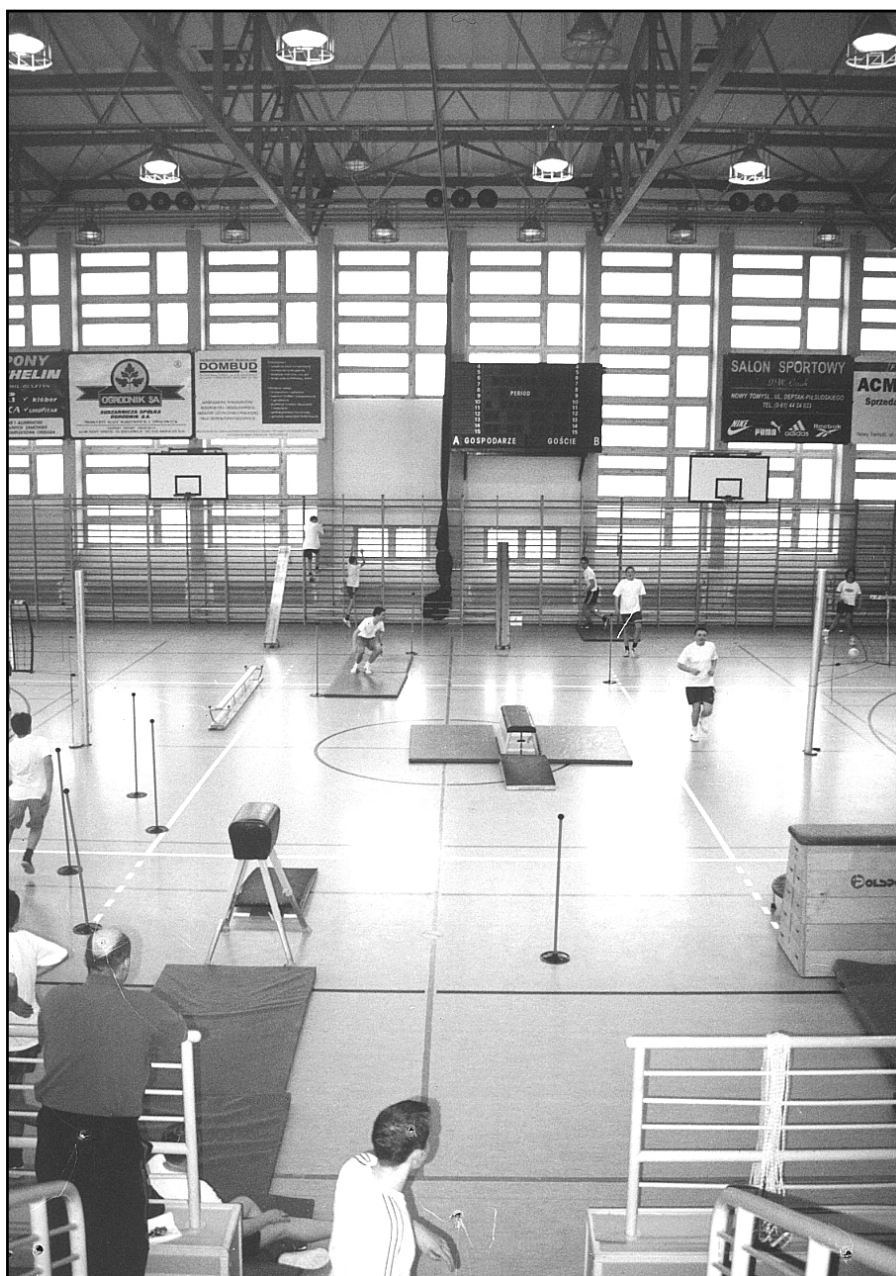
1. Uświadomienie potrzeby czynnego wypoczynku w czasie wolnym. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z podstawowymi pojęciami oraz przepisami gry w tenisa ziemnego. UMIEJĘTNOŚCI: 1. Nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych gry w tenisa ziemnego.	z wykorzystaniem rakiety i piłeczek do tenisa ziemnego, - trzymanie rakiety, - pozycja wyjściowa, poruszanie się, rytm pracy nóg, - uderzenie piłki z forhendu, - uderzenie piłki z bekhendu, - oburęczny bekhend, - technika serwisu tenisowego- serwis płaski, rotacyjny, - uderzenia forhendem i bekhendem we fragmentach gry ze zmianą chwytu, - return – odegranie serwisu, - smecz, - uderzenie z woleja: ▪ forhend wolej, ▪ bekhend wolej, - kierowanie piłki wzdłuż linii i po przekątnej boiska, - doskonalenie techniki serwisu, celowanie w kwadraty na polach serwisowych, - uderzenie piłki – czop, - gry 1x1, 2x2,	1. Świadomie uczestniczy we wszelkich formach aktywności ruchowej. 2. Współpracuje z partnerem. WIADOMOŚCI- UCZEŃ: 1. Zna podstawowe pojęcia oraz przepisy gry w tenisa stołowego. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi zastosować poznane elementy techniczne i taktyczne w grze 1x1, 2x2. 2. Potrafi doskonalić poznane umiejętności w czasie wolnym.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – SPORTY ZIMOWE KLASA I - III	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNI
POSTAWY: 1. Aktywizowanie do czynnego wypoczynku zimą na świeżym powietrzu. 2. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo w sportach zimowych, odpowiedni dobór terenu. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z podstawowymi zasadami higieny osobistej w czasie uprawiania sportów zimowych – znaczenie hartowania.	- gry i zabawy na śniegu, - marszobiegi zimowe, ŁYŻWIARSTWO - jazda przodem i tyłem na łyżwach, - start i zatrzymanie na łyżwach, - jazda szybka po wirażu, - przekładanka w jeździe w przód i w tył, - zwroty w przód i w tył, - jazda figurowa	POSTAWY - UCZEŃ: 1. Hartuje organizm poprzez aktywny wypoczynek zimą na świeżym powietrzu. 2. Jest świadomy wyboru bezpiecznego miejsca do zabaw i gier na śniegu i lodzie. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1. Zna podstawowe zasady higieny osobistej oraz hartowania w czasie uprawiania sportów zimowych. 2. Zna różne sporty zimowe i konkurencje występujące na

2.Zapoznanie z różnymi sportami i konkurencjami zimowymi. 3.Zapoznanie z zasadami bezpiecznego udziału w zajęciach na śniegu i lodzie. UMIEJĘTNOŚCI: Potrafi samodzielnie organizować zabawy i konkursy na śniegu i lodzie.	pojedynczo i parami, - uproszczona gra w hokeja, SANECZKARSTWO - zjazdy na sankach, - zjazdy z utrudnieniem np.: - podnoszenie przedmiotów, omijanie przeszkód, - slalom na sankach, - zjazd na sankach pojedynczo i parami przez fałdy terenowe, - inne formy zajęć w terenie w ujęciu zdrowotno – rekreacyjnym,	Zimowych Igrzyskach Olimpijskich. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Potrafi samodzielnie zorganizować i przeprowadzić zabawy i konkursy na śniegu i lodzie.
SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE	MATERIAŁ NAUCZANIA – PŁYWANIE KLASA I - III	ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNI
POSTAWY: 1. Uświadomienie bezpiecznego korzystania z pływalni oraz kąpielisk wodnych. 2. Wdrażanie do przestrzegania zasad higieny osobistej. WIADOMOŚCI: 1. Zapoznanie z walorami zdrowotnymi pływania . 2. Zapoznanie z zasadami hartowania organizmu poprzez kąpiele wodne. 3. Zapoznanie z techniką podstawowych stylów pływackich. UMIEJĘTNOŚCI: 1.Nauczanie oraz doskonalenie poruszania się w wodzie podstawowymi stylami. pływackimi. 1. Nauczanie oraz doskonalenie startów oraz nawrotów.	- gry i zabawy oswajające w wodzie, - ćwiczenia oddechowe w wodzie, - ślizgi na wodzie, - proste sposoby lokomocji w wodzie, - orientacja pod wodą, - nauka techniki pływania stylami: ▪ styl grzbietowy, ▪ styl klasyczny, ▪ kraul, ▪ delfin, ze zwróceniem uwagi na pracę ramion, nóg oraz koordynację pracy ramion, nóg i oddychania, - skoki do wody, - nawroty, - nurkowanie, - pływanie pod wodą, - pływanie synchroniczne, - elementy ratownictwa wodnego, - gry i zabawy w wodzie z wykorzystaniem różnych przyborów,	POSTAWY - UCZEŃ: 1. Bezpiecznie korzysta z pływalni oraz kąpielisk wodnych. 2. Przestrzega zasad higieny osobistej. WIADOMOŚCI – UCZEŃ: 1. Zna wpływ kąpieli wodnych na organizm człowieka. 2. Zna technikę podstawowych stylów pływackich. 3. Zna gry i zabawy w wodzie oraz przepisy gry w piłkę wodną. UMIEJĘTNOŚCI – UCZEŃ: 1. Porusza się w wodzie podstawowymi stylami. pływackimi. 2. Wykonuje starty i nawroty w wodzie.

	organizacja i przeprowadzenie pływackich zawodów sportowych,	
--	---	--

INNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ O CHARAKTERZE REKREACYJNO – SPORTOWYM

KLASA	RODZAJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ			
I - III	- rugby	- golf	- badminton	- jazda rowerem
	- ringo	- sporty walki	- łyżworolki	



DYSCYPLINA SPORTOWA	KLASA I				KLASA II				KLASA III			
	dziewczęta		chłopcy		dziewczęta		chłopcy		dziewczęta		chłopcy	
Ilość godzin tygodniowo	3h	4h	3h	4h	3h	4h	3h	4h	3h	4h	3h	4h
1. Lekkoatletyka	19	21	19	21	20	20	18	20	20	21	19	21
2. Gimnastyka podstawowa	18	20	15	20	15	18	14	18	15	18	14	18
3. Gimnastyka artystyczna	4	8	-	-	4	7	-	-	4	8	-	-
4. Rytm-Muzyka- Taniec	6	11	1	6	6	11	2	2	6	10	2	2
5. Siatkówka	17	19	17	19	17	18	16	18	17	20	17	20
6. Koszykówka	16	18	16	18	17	20	17	20	17	18	17	18
7. Piłka ręczna	7	10	7	10	7	10	7	10	6	9	6	9
8. Piłka nożna	-	-	13	16	-	-	14	19	-	-	12	16
9. Unihokej	5	8	5	8	5	8	5	8	5	7	5	7
10. Tenis stołowy	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8
11. Tenis ziemny	4	9	4	9	4	10	4	10	5	11	5	11
12. Pływanie	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
13. Sporty zimowe	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6
14. Sporty różne	2	5	1	2	3	6	2	3	3	6	2	6
SUMA GODZIN	115	150	115	150	115	150	115	150	115	150	115	150

W przypadku wprowadzenia do szkół obowiązkowej 5 godziny lekcyjnej z wychowania fizycznego, proponujemy zwiększyć ilość godzin z wybranych dyscyplin sportowych w zależności od warunków i możliwości szkoły.

IX KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI

1. Kształtowanie sprawności morfo – funkcjonalnej.

I KLASA

- a) Kontrolowanie rozwoju fizycznego (wysokości i ciężaru) dokonywanie, pomiaru innych parametrów rozwojowych obwodu mięśni uda, talii na początku i końcu roku szkolnego – analiza zmian.
- b) Obserwacja układu krążenia (pomiar tętna przed i po wysiłku).
- c) Stosowanie ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju wykonywanych czynności ruchowych.
- d) Kształtowanie umiejętności doboru ćwiczeń w zależności od rodzaju wykonywanych czynności (stopy, plecy wklęsłe i proste).
- e) Samodzielny dobór i wykonanie ćwiczeń korekcyjnych płaskostopia, pleców i rozciągających klatkę piersiową.
- f) Wdrażanie uczniów do systematycznej samokontroli i korekty ciała w czasie ruchu i spoczynku.
- g) Określenie prawidłowej postawy ciała prostymi sposobami.
- h) Samokontrola, samoocena.

II KLASA

- a) Określenie prawidłowej budowy i funkcjonowania układu oddechowego i krążenia.
- b) Próby czynnościowe, ortostatyczne i próba oddechu.
- c) Kształtowanie umiejętności doboru czynności ruchowych dla wszechstronnego rozwoju układu ruchowego, układu krążenia i układu oddechowego.
- d) Stosowanie ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych według potrzeb ucznia pod kierunkiem nauczyciela.

- e) Kształtowanie umiejętności doboru ćwiczeń wpływających na rozwój grup mięśniowych.
- f) Samokontrola i samoocena prawidłowości budowy i funkcjonowania układu ruchu, pomiar obwodu uda, ramienia, klatki piersiowej, ruchomości stawów obręczy barkowej, biodrowej i kręgosłupa.
- g) Samodzielne wykonanie zadań korekcyjno – kompensacyjnych według indywidualnych potrzeb ucznia.
- h) Stosowanie czynnego wypoczynku jako warunku rozwoju fizycznego.

III KLASA

- a) Samodzielny dobór czynności ruchowych dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku.
- b) Samodzielne podejmowanie i wykonywanie zadań korekcyjno – kompensacyjnych w zależności od potrzeb.
- c) Samodzielne obserwowanie rozwoju fizycznego.
- d) Kształtowanie umiejętności doboru form aktywności ruchowej dla samodoskonalenia rozwoju fizycznego.

2. Kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.

I KLASA

- a) Kształtowanie sprawności kondycyjnej ucznia pod kierunkiem nauczyciela.
- b) Wykonanie zadań określonych przez nauczyciela, oraz próby samodzielnego doboru ćwiczeń, zadań oraz przyborów.
- c) Utrwalenie pojęć – moc, siła, gibkość, wytrzymałość.
- d) Próby samodzielnego doboru ćwiczeń wspomagających rozwój sprawności koordynacyjnej.
- e) Samodzielny dobór ćwiczeń kształtujących gibkość oraz siłę mięśni ramion, brzucha i nóg.
- f) Kontrola i ocena umiejętności i doboru ćwiczeń kształtujących sprawność koordynacyjną.

II KLASA

- a) Kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej pod kierunkiem nauczyciela.
- b) Samodzielny dobór i wykonanie zadań indywidualnie i zespołowo pod kątem wyrównania sprawności.

- c) Stosowanie różnych form ruchu przydatnych w kształtowaniu wytrzymałości lokomocyjnej, mięśniowej i szybkościowej.
- d) Samodzielna organizacja i realizacja wybranej grupy testu.
- e) Kształtowanie sprawności fizycznej według indywidualnych potrzeb ucznia.
- f) Dobór zadań ruchowych korzystnych dla rozwoju wytrzymałości mięśniowej i inwencji ucznia.
- g) Kształcenie umiejętności doboru przyrządów i sprzętu do podnoszenia sprawności.
- h) Samodzielny dobór i wykonywanie ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku.
- i) Wartościowanie i umiejscowienie swojego poziomu sprawności na tle poziomu grupy według wyników uzyskanych w teście.
- j) Dokonywanie samokontroli i samooceny wytrzymałości.

III KLASA

- a) Kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej ucznia pod kierunkiem nauczyciela.
- b) Samodzielne prowadzenie dokumentacji z samokontroli sprawności motorycznej.
- c) Samodzielne planowanie, dobór i realizacja zadań ukierunkowanych na doskonalenie sprawności motorycznej.
- d) Prowadzenie systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju poszczególnych cech motorycznych wybranymi przez uczniów próbami.
- e) Kształtowanie wytrzymałości, odwagi opanowania przy wykonywaniu zadań indywidualnych i zespołowych z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów, przyrządów i współwiczającego.

X PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Klasy I – III LEKKOATLETYKA

1. W czasie lekcji wychowania fizycznego korzystanie z:
 - naturalnych warunków terenowych w pobliżu szkoły,
 - boiska szkolnego,
 - stadionu sportowego,
 - hali sportowej.
2. Organizowanie różnych form współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego np. mityng lekkoatletyczny, mistrzostwa klasy.
3. Zapoznanie z podstawowymi przepisami dotyczącymi poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych:
 - biegów,
 - skoków,

- rzutów oraz ich pomiaru.
4. Kształtowanie cech motorycznych za pomocą gier i zabaw lekkoatletycznych i wybranych metod treningu sportowego.
 5. Kształtowanie u uczniów samokontroli i samooceny własnej sprawności fizycznej oraz nabytych umiejętności i wiadomości.
 6. Ukazywanie predyspozycji uczniów do różnych konkurencji lekkoatletycznych przez udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz zawodach sportowych.
 7. Wykorzystanie różnego sprzętu oraz przyrządów typowych i nietypowych.

Klasy I – III GIMNASTYKA PODSTAWOWA I ARTYSTYCZNA ORAZ RYTM, MUZYKA, TANIEC

1. W czasie lekcji wychowania fizycznego korzystanie z:
 - sali gimnastycznej,
 - salki korekcyjnej,
 - siłowni,
 - boiska szkolnego,
2. Rozwijanie wrażliwości na piękno i estetykę ruchu oraz inspirowanie uczniów do rozwijania własnej inwencji.
3. Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczących poprzez ukazywanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu.
4. Wykorzystanie do przeprowadzenia zajęć różnorodnych przyrządów, przyborów typowych i nietypowych oraz środków audiowizualnych.
5. Rozwijanie odwagi i śmiałości poprzez stosowanie zasad dydaktyczno – wychowawczych: wszechstronności, systematyczności, zdrowotności, świadomości, aktywności, przydatności, stopniowania trudności.
6. Podczas zajęć wychowania fizycznego kształtowanie nawyków higienicznych oraz przyjmowania prawidłowej postawy ciała.
7. Zapoznanie uczniów z podstawowymi wadami postawy oraz z zestawami ćwiczeń o charakterze kompensacyjno – korekcyjnym.
8. Zapoznanie uczniów z zasadami racjonalnego żywienia oraz aktywnego wypoczynku.
9. Stosowanie treningu relaksacyjnego jako metodę na stres.
10. Stwarzanie możliwości udziału uczniów w zawodach gimnastycznych, konkursach tańca oraz różnych formach zajęć pozalekcyjnych np. taniec ludowy, towarzyski, dyskotekowy, aerobik.
11. W realizacji programu współpraca z rodzicami, wychowawcą, higienistką szkolną, lekarzem, pedagogiem i psychologiem szkolnym.

Klasy I – III ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE:

**siatkówka,
koszykówka,
piłka nożna,
piłka ręczna,
unihokej.**

1. W czasie lekcji wychowania fizycznego korzystanie z:
 - boiska szkolnego,
 - hali sportowej,
 - stadionu sportowego.
2. Właściwy dobór środków kształtujących sprawność kondycyjną i koordynacyjną oraz morfo-funkcjonalną do treści kształcenia.
3. Zapoznanie uczniów z przepisami gry, sygnalizacją sędziowską, protokolowaniem, oraz z zasadami organizacji turniejów.
4. Kształtowanie pozytywnych cech do pełnienia roli:
 - zawodnika
 - sędziego
 - organizatora,
 - kibica,poprzez różne formy imprez sportowo rekreacyjnych.
5. Eksponowanie indywidualnych i zespołowych osiągnięć ucznia na forum klasy i szkoły, na apelach szkolnych, w gazetkach szkolnych.
6. Umożliwienie nabywania umiejętności taktyczno – technicznych z zakresu wybranej dyscypliny sportowej oraz podnoszenia sprawności fizycznej i specjalistycznej podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych np. sekcjach sportowych SKS, UKS.

Klasy I – III SPORTY RÓŻNE:

**tenis ziemny,
tenis stołowy,
łyżworolki,
badminton,
rugby,
ringo,
golf,
sporty zimowe,
sporty walki,
pływanie.**

1. W czasie lekcji wychowania fizycznego korzystanie z:
 - boiska szkolnego,
 - hali sportowej,
 - rampy do jazdy na łyżworolkach,
 - kortu tenisowego,
 - lodowiska,
 - basenu,
 - naturalnych warunków terenowych w pobliżu szkoły.
2. Rozbudzanie zainteresowań uczniów różnymi formami aktywności ruchowej oraz kształtowanie nawyku i potrzebę ruchu w czasie wolnym od zajęć, ze szczególnym zwróceniem uwagi na uczniów o mniejszych predyspozycjach ruchowych.
3. Indywidualizowanie doboru treści nauczania – uwzględniając właściwości rozwojowe poszczególnych uczniów, ich temperament, ich zainteresowania.
4. W przypadku braku basenu w obrębie szkoły organizowanie dla uczniów wyjazdów na pływalnię.
5. Wzbogacanie zajęć edukacyjnych różnorodnymi zabawami oraz grami ruchowymi z elementami współzawodnictwa.

XI PROPOZYCJE METOD OCENY OSIĄGNIĘĆ UCZNIA.

OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE.

❖ POSTAWA:

1. Świadomy udział w zajęciach lekcyjnych.
 - przygotowanie do lekcji (odpowiedni strój sportowy),
 - zaangażowanie i wysiłek wkładany w rozwój swojej sprawności,
2. Udział w życiu sportowym szkoły.
3. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.
4. Udział w różnych formach zajęć sportowych.
5. Prozdrowotny styl życia:
 - higiena osobista,
 - kultura osobista,
 - racjonalne żywienie,
 - czynny wypoczynek,
6. Współpraca podczas zajęć w relacjach: uczeń – uczeń, uczeń – grupa, uczeń – nauczyciel.

❖ UMIEJĘTNOŚCI:

1. RUCHOWE:
 - Technika i taktyka wykonywania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji (umiejętności rekreacyjno – sportowe).
2. UTYLITARNE
3. ORGANIZACYJNE (umiejętność organizacji czasu wolnego, zawodów sportowo – rekreacyjnych, sędziowanie, samokontrola).

❖ WIADOMOŚCI:

PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE NABYTYCH WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI W ZAKRESIE:

1. Przepisów gier i zabaw ruchowych oraz właściwej terminologii poszczególnych dyscyplin sportowych.
2. Świadomego kierowania rozwojem psychofizycznym, przygotowania organizmu do wysiłku, ochrony zdrowia, dbałości o poprawną postawę ciała.
3. Organizacji, bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć ruchowych (samokontrola, samoocena, asekuracja, pomoc).
4. Pierwszej pomocy.

KRYTERIA I NARZĘDZIA OCENY :

1. Obserwacja ucznia w trakcie zajęć.
2. Zadania kontrolno – oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
3. Testy standardowe i niestandardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia).
4. Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości.
5. Samoocena.
6. Prowadzenie: zajęć, zeszytów, teczek, dzienniczków itp.

FORMY OCENY OSIĄGNIĘĆ UCZNIA:

1. Oceny przedmiotowe.
2. Pochwały: - ustne, - pisemne
3. Dyplomy
4. Puchary i medale
5. Nagrody rzeczowe.

XII. TREŚCI ZE ŚCIEŻEK EDUKACYJNYCH PLANOWANE DO REALIZACJI NA PRZEDMIOCIE – WYCHOWANIE FIZYCZNE

EDUKACJA PROZDROWOTNA

- 1) Higiena osobista i otoczenia.
 - a) zasady pielęgnacji skóry,
 - b) hałas, nadmierne nasłonecznienie,
- 2) Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
 - a) przepisy bezpieczeństwa w domu, szkole, miejscu publicznym, potrzeby w zakresie bezpieczeństwa dzieci, osób starszych i niepełnosprawnych,
 - b) ryzyko związane z różnymi rodzajami aktywności i sytuacjami życiowymi,
 - c) pierwsza pomoc,
- 3) Aktywność ruchowa i umysłowa.
 - a) aktywność fizyczna,
 - b) wypoczynek bierny i czynny,
 - c) higiena pracy umysłowej,
- 4) Poczucie własnej wartości, asertywność.
- 5) Przyczyny i skutki używania m.in. środków psychoaktywnych.

EDUKACJA EKOLOGICZNA

- 1) Różnorodność biologiczna – znaczenie jej ochrony.
- 2) Żywność – oddziaływanie produkcji żywności na środowisko.

EDUKACJA CZYTELNICZA I MEDIALNA

- 1) Formy komunikatów medialnych.
- 2) Słowo, gest i ruch jako forma wypowiedzi w życiu i w teatrze.

EDUKACJA REGIONALNA

- 1) Elementy dziejów kultury regionalnej, regionalne tradycje, obyczaje i zwyczaje, muzyka.

OBRONA CYWILNA

- 1) Zasady pierwszej pomocy w nagłych przypadkach.

KULTURA POLSKA NA TLE TRADYCJI ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

- 1) Rola igrzysk olimpijskich i widowisk teatralnych.

LEKKOATLETYKA KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
1. Marszobiegi z pokonywaniem przeszkód naturalnych. 2. Nauka techniki startu niskiego z bloków startowych. 3. Przygotowanie do skoku w dal techniką naturalną – faza – odbicia - lotu - lądowania 4. Gry i zabawy terenowe – podchody. (4h, dz, ch) 5. Skok w dal techniką naturalną z pomiarem odległości. 6. Rzuty do celu stałego i ruchomego oraz rzuty na odległość przyborami typowymi i nietypowymi. 7. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej. 8. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu. 9. Bieg na dystansie 60m na czas. 10. Nauka skoku wzwyż techniką naturalną. 11. Zabawowe formy techniki biegu przez płotki. 12. Nauka techniki rzutu oszczepem z miejsca – pozycja wyrzutna i wyrzut. 13. Nauka techniki pchnięcia kulą z miejsca. 14. Nauka techniki startu wysokiego – bieg ciągły – 600m.	UCZEŃ ZNA POTRAFI: • rozróżnić rodzaje zabaw i przeprowadzić je na lekcji, • przepisy BHP dotyczące rozgrywania konkurencji itp. • przepisy dotyczące biegów (start niski i wysoki – nauka komend), • dokonać pomiaru czasu biegu, odległości rzutu i skoku, • wykonać zadania i ćwiczenia wykorzystując warunki terenowe, • odbić się jedną nogą wzwyż, zna pojęcie noga wymachowa i odbijająca, • wykonać prawidłowe pchnięcie kulą z miejsca, • przyjąć i podać pałeczkę w biegu, • podać komendę startową i wykonać start, • wykonać bieg ciągły w tempie i w czasie wg indywidualnych możliwości, • poprawnie wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem.	• świadomie uczestniczy w zabawach, pełni odpowiedzialną rolę, • aktywizacja do pokonywania własnej słabości i zmęczenia • dbałość o bezpieczeństwo współwzrastającego podczas rzutów, skoków i biegów, • poszanowanie środowiska naturalnego, • wdrażanie do przestrzegania zasad higieny osobistej.	• samoocena poziomu sprawności fizycznej (szybkość, wytrzymałość, siły wg tabel testu Chromińskiego, • samodzielnie kontroluje, ocenia pomiar wysokości skoku wzwyż, • ocenia długość skoku posługując się miarą • samoocena pchnięcia kulą na odległość, • ocenia swoją szybkość biegu na 60m.

15.	Rzut piłką lekarską oburącz znad głowy z ustawienia tyłem.			
16.	Bieg przełajowy ok. 800m.			
17.	Pokonywanie terenowego toru przeszkód. (4h dz, chł).			
18.	Gry i zabawy lekkoatletyczne – kwadrant.			
19.	Gry i zabawy lekkoatletyczne – rounders.			
20.	Gry i zabawy lekkoatletyczne – palant.			
21.	Testy sprawności fizycznej. Chromiński.			

GIMNASTYKA PODSTAWOWA KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
1. Przewrót w przód z odbicia jedną nogą i oburącz z naskokiem do postawy. 2. Przewrót w tył do przysiadu podpartego. 3. Łączone przewroty w przód i w tył. (4h dz, ch) 4. Zwis 5. przewrotny i przerzutny na drążku. 6. Przewrót w tył do półspagatu. (4h dz, ch) 7. Odmyk na drążku. 8. Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją, współwiczającego. 9. Przerzut bokiem z miejsca. 10. Chód równoważny ze zmianą kroku i pozycji. (4h dz, ch) 11. Skok	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • rzębusy BHP podczas zajęć na przyrządach i z przyborami, • zasady samoochrony, asekuracji, pomocy, • właściwą terminologię, • stosować ćwiczenia, korekcyjno-kompensacyjne zgodnie z potrzebami pod kierunkiem nauczyciela i samodzielnie, • dbać o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, • wykonać łączone przewroty w przód i w tył, • wykonać odmyk na drążku.	• kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczającego, • rozwijanie odwagi i śmiałości, • rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń, • troska o utrzymanie prawidłowej postawy ciała, • kształtowanie estetyki i płynności ruchu, • wdrażanie do współpracy uczeń-nauczyciel, uczeń-uczeń, uczeń-grupa w trakcie realizacji zadań ruchowych.	OCENA WIADOMOŚCI: • znajomości właściwej terminologii, • utrzymania prawidłowej postawy ciała, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • wykonania łączonych przewrotów w przód i w tył, • wykonania odmyku na drążku, • wykonania skoku rozkrocznego przez kozła.

11. rozkroczny przez kozła. Skok kuczny przez 4 części skrzyni. 12. Skok zawrotny przez 4 części skrzyni. 13. Gimnastyczny torprzeskód. 14. Gimnastyczny torprzeskód. 15. Nauka łączenia ćwiczeń gimnastycznych w układ wolny na ścieżce. (4hch) 16. Nauka łączenia ćwiczeń gimnastycznych w układ wolny na ścieżce. (4hch) 17. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała. 18. Nauka wykonywania ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych wg indywidualnych potrzeb uczniów. 19. Nauka wykonywania ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych wg indywidualnych potrzeb uczniów. 20. Piramidy wieloosobowe wg inwencji uczniów.	drążku, • ykonać skok rozkroczny przez kozła,	w		
--	--	---	--	--

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
1. Opanowanie rytmicznego poruszania się –chodu, biegu, z wyklaskiwaniem rytmu. 2. Opanowanie podstawowych elementów ruchowych	UCZEŃ POTRAFI ZNA: ykonać ćwiczenie z poprawną koordynacją,	- kształtowanie koordynacji ruchowej i gibkości, - zapoznanie się z przyborami stosowanymi w gimnastyce artystycznej	OCENA opanowanie a podstawowych elementów ruchowych z piłką, skakanką, obręczą.

z piłką – wyrzuty, chwyt, toczenia. 3. Nauczanie ćwiczeń ze skakanką – wymachy, krążenia, ósemki. 4. Różne formy skoków przez skakankę kręcona w przód, w tył, skrzyżnie. (4h dz, ch) 5. Ćwiczenia z obręczą: wymachy, krążenia, odwracania, rzuty, chwyt, toczenia. 6. Ćwiczenia z obręczą wykonywane w różnych kierunkach, płaszczyznach, ze współpracą nóg, tułowia, głowy, w miejscu, w biegu. (4h dz) 7. Łączenie poznanych ćwiczeń z przyborem z krokami tanecznymi. (4h dz) 8. E.E 2. Żywność – oddziaływanie produkcji żywności na środowisko. (4h dz)	ykonać ćwiczenia w zestawach łącząc pracę przyboru z ruchem ciała, - ymienić przybory stosowane w gimnastyce artystycznej, - ykonać proste ćwiczenia ze skakanką, obręczą i połączyć je z krokami tanecznymi,	artystycznej, poznanie wartości gimnastyki artystycznej w kształtowaniu estetyki ruchu,	
---	---	--	--

RYTM, MUZYKA, TANIEC KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Nauka podstawowego kroku krakowiaka – cwał, krzesany, hołubce. 2. Nauka podstawowych figur tanecznych krakowiaka. (4h ch) 3. Nauka układu tanecznego krakowiaka z wykorzystaniem poznanych kroków i figur. (4h dz, ch)	UCZEŃ POTRAFI ZNA: - ykonać podstawowe kroki krakowiaka, - ykonać układ taneczny krakowiaka, - ykonać określone ćwiczenia w rytm muzyki,	- zapoznanie z osiągnięciami polskich zespołów ludowych i ich rola w propagowaniu kultury polskiej, - poznanie strojów ludowych tańców polskich, - ukazanie wpływu tańca na piękno ruchu i	- sprawdzian umiejętności wykonania układu tanecznego krakowiaka, - ocena za odpowiedni dobór ćwiczeń w rytm muzyki,	

4. Kształtowa nie estetyki ruchu w ćwiczeniach przy muzyce. (4h dz, ch)	obrać ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe dostosowane do tempa i rytmu muzyki,	postawę ciała,		
5. Łączenie prostych ru-chów, ćwiczeń w układy dostosowane do zmiennego rytmu. (4h ch)	• połączyć proste ćwiczenia w układy,	• inspirowanie dziewcząt do rozwijania inwencji własnej w tworzeniu małych układów tanecznych ,		
6. Ćwiczenia wyznaczonych partii mięśni dostosowując tempo i rytm do muzyki. (4h dz, ch)	• poruszać się w rytm muzyki,	• zapoznanie się z pojęciami rytm i tempo,		
7. Łączenie prostych ćwiczeń w układy przy muzyce. (4h ch)	• wymienić polskie tańce narodowe,	• przestrzeganie estetyki wyglądu zewnętrznego,		
8. Improwizacje ruchowe do dowolnie wybranej muzyki. (4h dz, ch)				
9. Łączenie ćwiczeń kształtujących w układ według inwencji uczennic. (4h dz)				
10. Nauka kroku podstawowego regionalnego tańca Wielkopolski – Walcerek.				
11. Nauka układu tanecznego Walcerka. (4h dz, ch).				

SIATKÓWKA KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Zapoznanie z postawą siatkarską oraz ze sposobami poruszania się po boisku w formie zabaw. 2. Nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • samodzielnie stosować punktowanie w grze, • kreślić podstawowe parametry boiska do	UCZEŃ ZNA I STOSUJE: • zasadę współdziałania w zespole podczas gry i akceptuje kolegów bez względu na ich	OCENA I WIADOMOŚCI • za prawidłowe punktowanie w trakcie gier, • sprawdza my znajomość	

3. Nauka odbicia piłki sposobem oburącz dolnym. 4. Nauka łączenia odbić piłki sposobem górnym i dolnym. 5. Nauka zagrywki tenisowej spoza linii boiska – 9m od siatki. 6. Nauka wystawiania piłki ze środka ataku na prawy i lewy atak. 7. Nauka atakującego przebiecia piłki sposobem oburącz górnym z miejsca i z wysoku. 8. Nauka zbijania piłki z własnego podrzutu oraz z podrzutu partnera. 9. Nauka zbijania piłki sposobem tenisowym po wystawieniu piłki przez partnera. 10. Nauka współpracy w zespole trójkowym – nagranie – wystawienie – atak. 11. Nauka przyjęcia zagrywki z nagraniem do wystawiającego. 12. Nauka odbić piłek sytuacyjnych oraz odbić piłek jednorącz. (4h dz, ch) 13. Nauka gry pt. „kwadrant siatkarski”. 14. Gra 2:2 na zmniejszonych polach – doskonaląca technikę odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 15. Gra 3:3 w formie turnieju klasowego – doskonaląca samodzielne sędziowanie. (4h dz, ch)	siatkówki oraz wysokość siatki w zależności od wieku i płci, • łączyć odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w dwójkach, • wykonać zbiecie tenisowe z własnego podrzutu, • wystawić piłkę ze środka na lewe i prawe skrzydło ataku, • wykonać zagrywkę dowolnym sposobem spoza boiska – 9m od siatki,	sprawność, • zasadę kulturalnego kibicowania, • szanuje przeciwnika w walce sportowej, z godnością przyjmuje porażki oraz stosuje zasadę „fair play”.	wymiarów boiska oraz wysokości siatki, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • łączenia odbić piłki sposobem dolnym i górnym oburącz w dwójkach, • wykonani a zbijania piłki sposobem tenisowym z własnego podrzutu, • wykonani a wystawiania piłki na lewe i prawe skrzydło ataku ze środka,	
--	---	---	--	--

16. Gra szkolna 6:6 - rozegranie piłki na trzy tempa.				
17. Gra właściwa w siatkówkę – samodzielne sędziowanie oraz doskonalenie znajomości przepisów gry.				

KOSZYKÓWKA KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Gry i zabawy oswajające z piłką koszykową. 2. Nauka poruszania się po boisku bez piłki – ścieżki. 3. Nauka kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu. 4. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką z obserwacją przedpoła. 5. Nauka poruszania się w obronie – krok dostawny. (4h dz, ch) 6. Nauka podań i chwytów piłki w biegu, w zespołach dwójkowych. 7. Nauka zatrzymania się na 1 i 2 tempa. 8. Nauka obrotów z piłką – pivoty. 9. Nauka rzutu jednorącz znad głowy do kosza po zatrzymaniu na 1 lub 2 tempa. 10. Nauka rzutu z dwutaktu po kozłowaniu. 11. Nauka rzutu z dwutaktu po podaniu. 12. Nauka zbiórki w ataku – dobitka. 13. Nauka gry w obronie – „krycie każdy swego”.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • podstawowe przepisy gry w koszykówkę, • poruszać się w pozycji obronnej po całym boisku, • uwolnić się od obrońcy za pomocą ścieżki i zwodu, • kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu, • zastosować poznane rodzaje podań i chwytów w grze, • wykonać rzut do kosza z dwutaktu, • zasadę „krycia każdy swego” i stosuje ją podczas gry,	• Ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w koszykówkę, • Egzekwowanie rzetelności, uczciwości w wykonaniu zadań, • Poznanie zasady fair play, stosowanie się do niej • Kształtowanie umiejętności podporządkowania ambicji własnych na rzecz zespołu, przez ukazywanie efektów współpracy uczniów-grupa. • Ukierunkowanie zainteresowań uczniów wg ich potencjalnych możliwości ruchowych,	OCENA WIADOMOŚCI • sprawdza my znajomość podstawowych przepisów gry w koszykówkę, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • konkursy w parach z wzajemną oceną, • sprawdza n umiejętności koszykarskich przy pomocy testu,	

14. Nauka wykonywania zwodów z piłką i bez. 15. Doskonalenie „krycia każdy swego” w grze 1:1. 16. Doskonalenie znajomości podstawowych przepisów gry w koszykówkę. (4h dz, ch) 17. Gra szkolna 2x2 doskonaląca poznane elementy techniki gry oraz sędziowania. 18. Gra szkolna z zastosowaniem poznanych elementów technicznych i taktycznych gry. 19. Gra szkolna z zastosowaniem poznanych elementów technicznych i taktycznych gry.				
---	--	--	--	--

PIŁKA RĘCZNA KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Podania i chwyt piłki w miejscu, w ruchu ze zmianą tempa i kierunku. 2. Kozłowanie ręką prawą i lewą w ruchu w pozycji niskiej, średniej i wysokiej. 3. Prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem do bramki. (4h dz, ch) 4. Rzut do bramki po zatrzymaniu. 5. Nauka rzutu do bramki z wyskoku na wprost i ze skrzydła.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: - ykonać podania, chwyt, kozłowanie piłki w ruchu, - rowadzić piłkę w trójkach i wykonać dowolny rzut na bramkę, - ykonać rzut do bramki z zatrzymania, - asady poruszania się zawodnika w ataku i obronie,	- współdziałanie w zespole, - podporządkowanie się ustalonym regułom postępowania, - samokontrola umiejętności wykonywania zadań, - rozwój zainteresowań ucznia, - przestrzeganie estetyki wyglądu zewnętrznego i czystości stroju, - wdrażanie do wzajemnego	OCENA WIADOMOŚCI - przepisów gry, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: - prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem do bramki po zatrzymaniu,	

6. Poruszanie się zawodnika w ataku i obronie.	rzepisy gry szkolnej,	przestrzegania bezpieczeństwa w czasie gry,		
7. Zwody ciałem w lewo i prawo z piłką i bez piłki.				
8. Rzuty do bramki na celność z linii rzutów karnych i wolnych. (4h dz, ch)				
9. Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej. (4h dz, ch)				
10. Przepisy gry, sędziowanie.				

PIŁKA NOŻNA KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Nauka żonglerki lewą i prawą nogą różnymi piłkami. 2. Nauka przyjęcia piłki udem i klatką piersiową. 3. Nauka podania piłki z tzw. – pierwszej piłki. 4. Nauka prowadzenia piłki zew. podbiciem, wew. podbiciem ze zmianą tempa i kierunku. 5. Nauka dryblingu. 6. Nauka zwodu z piłką. 7. Nauka gry ciałem. 8. Nauka prowadzenia piłki w trójkach w pasach ruchu. 9. Podanie piłki w czwórkach	UCZEŃ POTRAFI: • onglować piłką lewą i prawą nogą, • rowadzić piłkę wewnętrznym, zewnętrznym i prostym podbiciem, • odać piłkę do partnera z tzw. – pierwszej piłki, • ykonać strzał na bramkę w miejscu i w ruchu, • astosować poznane elementy techniki gry w grach i zabawach, • astosować w grze podstawowe przepisy gry w piłce nożnej	• respektowanie decyzji sędziego • kształtowanie kultury gracza i kibica, • stosowanie zasad „fair play” w grach i zabawach oraz w grze właściwej,	OCENA WIADOMOŚCI • sprawdza my znajomość przepisów gry, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • żonglerki piłką prawą i lewą nogą • strzału na bramkę w miejscu i w ruchu	

krzyżowe i prostopadłe ze zmianą miejsc. (4h ch) 10. Nauka strzału na bramkę z różnych pozycji w miejscu i w ruchu. 11. Nauka strzału do bramki w określone miejsce. (4h ch) 12. Nauka strzału na bramkę z przeciwnikiem atakującym z przodu.	piłkę nożną,			
UNIHOKEJ KL. I				
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Oswojenie się ze sprzętem w czasie zabaw – prowadzenie i przetaczanie piłki. 2. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w biegu. 3. Strzał na bramkę po zatrzymaniu, rzut karny. (4h dz, ch) 4. Indywidualne i zespołowe akcje zakończone strzałem na bramkę. 5. Zwody ciałem. (4h dz, ch) 6. Poruszanie się w obronie – przodem, tyłem, ze zmianą kierunku i tempa. 7. Gra w ataku szybkim 2x1. (4h dz, ch) 8. Gra szkolna, z zastosowaniem poznanych umiejętności technicznych i	UCZEŃ POTRAFI: • prawidłowo wykonać podanie i przyjęcie piłki w biegu • wykonać celny strzał na bramkę, • poruszać się po boisku w obronie i w ataku, UCZEŃ ZNA: • podstawowe zasady korzystania ze sprzętu,	• kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczających • poszanowanie przeciwnika w rywalizacji sportowej	OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • prawidłowo podania i przyjęcia piłki w biegu, • respektowanie zasad korzystania ze sprzętu,	

taktycznych gry.				
TENIS STOŁOWY KL. I				
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Gry i zabawy osławające ze sprzętem i przygotowujące do prawidłowego poruszania się przy stole. 2. Chwyt rakiety, pozycja wyjściowa, ustawienie przy stole. 3. Pozycja bekhendowa, zagranie i przebiecie bekhendowe. 4. Pozycja forhendowa, zagranie i przebiecie forhendowe. 5. Wprowadzenie piłki do gry – serwis bekhendowy krótki i długi. 6. Nauka odbioru piłki wprowadzonej do gry bekhendem. 7. Taktyka gry pojedynczej 1x1 – stosowanie poznanych umiejętności w grze 8. Rozgrywki wewnątrz-klasowe – gry 1x1	UCZEŃ POTRAFI: • prawidłowo trzymać raketkę, • rzyjąc pozycję wyjściową i prawidłowo poruszać się przy stole, • rzebić bekhendem i forhendem. • ykonać serwis bekhendowy, UCZEŃ ZNA: • podstawowe przepisy gry,	• wdrażanie do stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej • kształtowanie dyscypliny podczas zajęć,	OCENA WIADOMOŚCI • oceniamy znajomość podstawowych przepisów gry i terminologii, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • prawidłowego trzymania rakiety oraz poruszania się przy stole,	
TENIS ZIEMNY KL. I				
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Zapoznanie ze sprzętem tenisowym rakieta	UCZEŃ POTRAFI: •	• zna walory rekreacyjne tenisa ziemnego,	OCENA WIADOMOŚCI	

i piłką. (4h dz, ch) 2. Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem rakiety i piłeczek do tenisa ziemnego. 3. Nauka poruszania się po korcie. (4h dz, ch) 4. Nauka chwytów rakiety – kontynentalny, wscho-dni, zachodni.(4h dz, ch) 5. Nauka uderzenia piłki z forhendu. 6. Doskonalenie uderzenia piłki z forhendu. (4h dz, ch) 7. Doskonalenie porusza-nia się po korcie zakoń-czone uderzeniem piłki z forhendu. 8. Nauka techniki serwisu tenisowego – serwis płaski. 9. Doskonalenie techniki serwisu tenisowego – serwis płaski. (4hdz, ch)	oruszać się po korcie oraz chwycić raketę chwytem kontynentalnym, wschodnim, zachodnim, • • derżyć piłkę z forhendu, • • ykonać serw płaski, • • ykonać ćwiczenia przygotowawcze z rakieta i piłeczką,		• ocena znajomości podstawowych pojęć dotyczących tenisa ziemnego np. gem, serw, return, forhend, • ocena znajomości podstawowych przepisów gry, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • uderzenia forhendem po odbiciu piłki od boiska z własnego podrzutu,	
---	--	--	---	--

PŁYWANIE KL. I

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Zapoznanie się z regulaminem pływalni, rozpoznanie umiejętności uczniów. 2. Gry i zabawy osławające w wodzie 3. Ćwiczenia oddechowe oraz proste sposoby lokomocji w wodzie. 4. Nauka pracy NN w stylu grzbietowym. 5. Nauka	UCZEŃ ZNA POTRAFI: • asady zachowania się na pływalni, • alory zdrowotne pływania, • ddychać w wodzie, • ry i zabawy osławające w wodzie, •	• wdrazanie do dbałości o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących na pływalni. • wdrazanie do przestrzegania zasad higieny osobistej,	OCENA WIADOMOŚCI • znajomość i właściwej terminologii • znajomość i zasad zachowania się na pływalni, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • poruszania się stylem grzbietowym w	

6. pracy RR w stylu grzbietowym. Doskonale koordynacji pracy RR i NN w stylu grzbietowym. 7. Nauka startu do stylu grzbietowego i poślizg na grzbiecie. 8. Sztafeta wahadłowa z zastosowaniem stylu grzbietowego.	technikę pływania stylem grzbietowym,		wodzie,	
SPORTY ZIMOWE KL. I				
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Marszobiegi zimowe. (4h dz, ch) 2. Gry i konkursy na śniegu według inwencji własnej. 3. Slalom na sankach pojedynczo i w parach. (4h dz, ch) 4. Opanowanie techniki jazdy na łyżwach – jazda długim posunięciem z wytrzymaniem poślizgu na jednej nodze. (4h dz, ch) 5. Start i jazda szybka po wirażu. (4h dz, ch) 6. Jazda przodem i tyłem na łyżwach. (4h dz, ch) 7. Gra uproszczona w hokeja. (4h dz, ch) 8. Gry i zabawy na lodzie i śniegu. (4h dz, ch)	UCZEŃ POTRAFI: - ykonać zjazd na wprost na sankach, - trzymać równowagę w łyżwach na lodzie, UCZEŃ ZNA: - abawy na lodzie i śniegu, - asady bezpiecznego udziału w zajęciach na śniegu i lodzie, - asady hartowania,	- rozwijanie zainteresowań sportem zimowym, - kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo w sportach zimowych, odpowiedni dobór terenu, - uświadomienie znaczenia czynnego wypoczynku zimą na świeżym powietrzu,	ocena za aktywną pracę na lekcji,	

SPORTY RÓŻNE KL. I – III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Zapoznanie z podstawowymi zasadami gry w rugby. 2. Podstawowe podania i chwyt piłki stosowane w rugby. (4h dz, ch) 3. Drybling z przekazywaniem piłki w grze w rugby. (4h dz, ch) 4. Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem sprzętu do badmintonu. (4h dz, ch) 5. Technika serwu – wysoki i krótki serw forhendowy. (4h dz, ch) 6. Taktyka gry pojedynczej, doskonalenie umiejętności odbić w badmintonu. 7. Zapoznanie z podstawowymi zasadami gry w ringo. (4h dz, ch) 8. Organizacja i przeprowadzenie turnieju klasowego w ringo. (4h dz, ch) 9. Jazda przodem i tyłem na łyżworolkach. (4h dz, ch) 10. Jazda szybka na łyżworolkach z pomiarem czasu. 11. Jazda na łyżwach z wykorzystaniem rampy oraz innych przyrządów. (4h dz, ch)	UCZEŃ ZNA POTRAFI: • podstawowe zasady gry w rugby, badmintonu, golfa, ringo, • na podstawowe przepisy dotyczące ruchu drogowego i poruszania się na rowerze, • wykorzystać znajomość różnych form rekreacji ruchowej w czasie wolnym,	• egzekwowanie zasad bezpieczeństwa w czasie wykonywania zadań ruchowych, • rozwijanie odwagi i śmiałości, • rozwijanie różnych zainteresowań,	OCENA WIADOMOŚCI • znajomość podstawowych przepisów gry w rugby, badmintonu, golfa, ringo, • znajomość podstawowych przepisów dotyczących ruchu drogowego OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • ocena za aktywną pracę na lekcji,	

12.	Zapoznanie z podstawowymi zasadami gry w golfa.				
13.	Uproszczona gra w golfa.				
14.	Różne formy rywalizacji sportowej w jeździe na rowerze (sztafeta wahadłowa, jazda na dochodzenie). (4h dz, ch)				
15.	Pokonywanie toru przeszkód na rowerze. (4h dz, ch)				
16.	Gry i zabawy z parachoutem. (4h ch)				
17.	Zapoznanie z techniką podstawowych chwytów w zapasach. (4h dz)				

LEKKOATLETYKA KL. II			
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
22. Terenowe zabawy biegowe – mała zabawa biegowa. 23. Nauka odmierzania rozbiegu do skoku w dal. 24. Skok w dal techniką naturalną z pełnego rozbiegu. 25. Doskonalenie techniki startu niskiego z bloków startowych – bieg – 100m. 26. Bieg długi 800m umiejętność rozłożenia sił na dystansie. 27. Trójskok naprzemianstro-nny z miejsca na elastycznym podłożu. (4h ch) 28. Nauka pchnięcia kulą z ustawienia bokiem. 29. Ćwiczenia elementów techniki biegu przez płotki: ćwiczenie nogi zakroczej,	UCZEŃ ZNA POTRAFI: - dokonać pomiaru tętna – spoczynkowego, wysiłkowego, powysiłkowego, - przepisy dotyczące skoków : wzwyż, i w dal oraz pchnięcia kulą, - potrafi zademonstrować ćwiczenia, zabawy, w rozgrzewce, - potrafi zbudować tor przeszkód i pokonać go, - przyjąć, podać pałeczkę w strefie zmian, - rozłożyć siły na dystansie w biegach	- wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i współwiczających podczas rzutów, skoków i biegów, - kształtowanie rozwoju emocjonalnego poprzez eksponowanie osiągnięć i sukcesów uczniów, - wykorzystanie naturalnych warunków do zajęć ruchowych, - angażowanie się w organizowanie	- ocena techniki startu niskiego z bloków startowych, - ocena wytrzymałości w biegu długim, - ocena pchnięcia kulą z ustawienia bokiem, - ocena skoku wzwyż, - samoocena poziomu sprawności fizycznej w teście, analiza wyników z I i II semestru, - ocena znajomości

atak. Ćwiczenie biegu przez środek płotka. 30. Nauka rzutu oszczepem z rozbiegu. 31. Skok wzwyż techniką naturalną. 32. Klasowy konkurs skoku wzwyż techniką naturalną 33. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian na prostej i łuku. 34. Marszobieg w terenie – 800m; nauka pomiaru tętna spoczynkowego, wysiłkowego, powysiłkowego. 35. Bieg przełajowy z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian. 36. Rzut piłką lekarską 2-4 kg w formie wieloboju. 37. Pokonywanie terenowego toru przeszkód z wykonaniem zadań sprawnościowych. 38. Gry i zabawy lekkoatletyczne – kwadrant. 39. Gry i zabawy lekkoatletyczne – rounders. 40. Gry i zabawy lekkoatletyczne – palant. (4h ch) 41. Test sprawności fizycznej.	dystansie w biegach długich, • potrafi wykonać trójskok naprzemianstronny z miejsca, • potrafi wykonać pchnięcie kulą z ustawienia bokiem,	organizowanie bezpiecznego miejsca do ćwiczeń,	znajomości przepisów dotyczących skoków: wzwyż, w dal oraz pchnięcia kulą,
---	--	---	---

GIMNASTYKA PODSTAWOWA KL. II

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
1. Przewrót w przód z naskokiem ponad przeszkodą. 2. Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych 3. Przewrót w tył do uniku podpartego. 4. Przewrót w przód z odbicia obunóż – wyskok w	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • zasady sędziowania układów wolnych, • zasady higieny osobistej, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,	• Egzekwowanie przestrzegania zasad bezpieczeństwa w czasie wykonywania zadań ruchowych, • oswajanie się z wysokością i pozbywanie się lęku przestrzennego,	OCENA WIADOMOŚCI • stosowania zasad higieny osobistej, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • doboru i

górę z półobrotom –przewrót w tył. (4h dz, ch) 5. Wymyk przodem do podporu. 6. Stanie na rękach z zamachem jednonóż, z asekuracją współwiczającego. 7. Stanie na rękach po przewrocie w tył do uniku podpartego. (4h dz, ch) 8. Przerzut bokiem z marszu. 9. Skok rozkroczny prze koźła połączony z przewrotem w przód. 10. Prosty układ ruchowy na przyrządzie równoważnym ze zmianą pozycji. 11. Skok kuczny przez 5 części skrzyni. 12. Skok zwrotny przez 5 części skrzyni. 13. Pokonanie gimnastycznego toru przeszkód na czas. (4h dz, ch) 14. Układ wolny na ścieżce w zespołach dwójkowych –sędziowanie układów wolnych. 15. Układ wolny na ścieżce w zespołach dwójkowych –sędziowanie układów wolnych. 16. Piramidy dwójkowe i trójkowe. 17. Układanie zestawów ćwiczeń o charakterze korekcyjno – kompensacyjnym.. (4h ch) 18. Ćwiczenia korekcyjno– kompensacyjne z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego.	• obrać i samo-dzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące, przygotowujące do wysiłku oraz korekcyjno– kompensacyjne, • łożyć i wykonać własny układ na ścieżce, • ykonać stanie na rękach z zamachem jednonóż z asekuracją, • ykonać skok kuczny przez 5 części skrzyni.	• wdrażanie do samokontroli i samooceny w realizacji zadań ruchowych, • kształtowanie nawyków higienicznych, • udzielanie pomocy słabszym w opanowaniu trudniejszych ćwiczeń,	przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących, przygotowujących do wysiłku, • wykonania a układu wolnego na ścieżce, • ykonania stania na rękach z zamachem jednonóż z asekuracją, • ykonania skoku kucznego przez 5 części skrzyni.
--	--	---	--

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA KL. II

TEMAT LEKCJI	OŚIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
1. Elementy ruchowe z piłką – przenosy, przekładania,	UCZEŃ POTRAFI ZNA:	• wdrażanie do	OCENA ZA: • prawidłowo wykonanie

krążenia, w miejscu i w ruchu. 2. Rzuty i chwyt skakanki w różnych pozycjach wyjściowych. (4h dz) 3. Krótki układ ćwiczeń ze skakanką. 4. Krążenie obręczą w trakcie wykonywania wspięć, skłonów i skoków. 5. Wyrzut podkręcony w górę, klęk i chwyt obręczy. (4h dz) 6. Wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu, pośladków z wykorzystaniem obręczy. (4h dz) 7. Kształtowanie płynności ruchów i wyczucia rytmu, umiejętności doboru muzyki do ćwiczeń z przyborem.	- ykonać krótki układ ćwiczeń ze skakanką, - ostosować aktualne nowoczesne melodie do ćwiczeń gimnastycznych, - obrać ćwiczenia z przyborem z zakresu różnych grup mięśniowych,	estetyki ruchu na co dzień, - samoocena i samokontrola umiejętności doboru muzyki do ćwiczeń, - kształtowanie inwencji własnej – wykonania własnego układu, - eksponowanie osiągnięć uczniów w płynności i precyzji wykonywania ruchów,	we wykonanie układu ze skakanką, trafność doboru ćwiczeń z zakresu różnych grup mięśniowych.
--	---	--	---

RYTM, MUZYKA, TANIEC KL. II

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Nauka podstawowego kroku tańca ludowego – polki. (4h ch) 2. Układ taneczny polki w parach. (4h dz, ch) 3. Nauka podstawowego kroku tańca towarzyskiego – walc angielski. 4. Krok zmienny w przód i w tył, ćwierćobroty i pół-obroty w walcu angielskim. 5. Połączenie poznanych kroków walca angielskiego w układ taneczny. (4h dz, ch) 6. Kształtowanie zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych w układach ćwiczeń przy muzyce. (4h dz, ch) 7. Kształtowanie gibkości i estetyki ruchu w	UCZEŃ POTRAFI ZNA: - ykonać prawidłowe kroki polki w parach, - rzestrzegać zasady etyki zaproszenia do tańca, - ykonać poprawnie krok podstawowy i zmienny walca angielskiego, - odać zasób ćwiczeń kondycyjno koordynacyjnych, - ykonać ćwiczenia gibkościowe do podkładu muzycznego,	- zapoznanie z zasadami etyki zaproszenia do tańca, - zachowanie się partnera w czasie i po tańcu, - znaczenie muzyki jako czynnika wyzwalającego inwencję twórczą, - zapoznanie z zasadami komponowania krótkich układów tanecznych, - samoocena własnej aktywności i postawy na lekcji, - kształtowanie umiejętności samodzielnego doboru właściwych	- ocena za wykonanie układu tanecznego polki, - ocena za odpowiedni dobór ćwiczeń do aerobiku,	

gibkości i estetyki ruchu w ćwiczeniach przy muzyce. (4h dz, ch) 8. Poznanie zasad doboru i kolejności ćwiczeń w aerobiku. (4h ch) 9. Ćwiczenia przy muzyce w małych grupach – układ ćwiczeń. (4h dz, ch) 10. Prezentacja aerobiku przez uczennice. (4h dz) 11. Prezentacja aerobiku przez uczennice. (4h dz)	yjaśnić na czym polega istota aerobiku,	czynności ruchowych do postawionych zadań,		
--	---	---	--	--

SIATKÓWKA KL. II

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na różne odległości w pole przeciwnika. 2. Nauka odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym ponad siatką w trójkach z przebieganiem. 3. Nauka odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach oraz ustawienia tyłem do kierunku odbicia piłki. 4. Zagrywka dowolnym sposobem w różne punkty boiska. 5. Przyjęcie piłki z zagrywki z nagraniem do wystawiającego. 6. Wysoka wystawa piłki ze środka ataku na prawy i lewy atak. 7. Zbicia piłki sposobem tenisowym po wystawie wysokiej.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: - astosować przepisy związane ze zmianami ustawienia zawodników podczas gry, - ademonstrować ćwiczenia (zabawy) potrzebne w rozgrzewce przed grą w siatkówkę, - stawić się na boisku po zagrywce własnej i przeciwnika, - ykonać zbiecie tenisowe z wystawy współwiczającego, - ykonać zagrywkę dowolnym	UCZEŃ ZNA I STOSUJE: - zachęcanie do stałej aktywności ruchowej i podnoszenia własnej sprawności, - samokontrola i samoocena realizacji zadań ruchowych zespołowych we fragmentach gry,	OCENA WIADOMOŚCI - sprawdzamy znajomość przepisów gry związanych ze zmianami ustawienia na boisku zawodników podczas gry, - przeprowadzenie zabawy oraz zademonstrowanie ćwiczeń potrzebnych w rozgrzewce przed grą w siatkówkę, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: - wykonał zagrywkę dowolnym sposobem	

8. Nauka zastawiania pojedynczego.	sposobem w określony punkt boiska,		spoza linii boiska-9m od siatki,	
9. Ustawienie zespołu po zagrywce własnej i przeciwnika.	• e fragmencie gry w zespołach		• we fragmencie gry w zespołach	
10. „Kiwnięcia” w określone pola przeciwnika jako forma ataku. (4h dz, ch)	dwójkowych kierować piłkę sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika,		dwójkowych kierowania piłki sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika,	
11. Zapoznanie z systemem obrony zespołowej przez grę w polu: obrona skrzydłami.				
12. Wykonanie zmian – rola gracza wystawiającego i atakującego.				
13. Rozegranie piłki w zespole szóstkowym.				
14. Gra 2:2 na zmniejszonych polach – doskonaląca technikę i taktykę.				
15. Gra 3:3 na zmniejszonych polach – doskonaląca rozegranie piłki oraz sędziowanie.				
16. Zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze właściwej w siatkówkę.				
17. Zapoznanie z zasadami gry w siatkówkę plażową.				
18. Organizacja zawodów klasowych w siatkówkę plażową systemem „każdy z każdym”				

KOSZYKÓWKA KL. II

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Nauka podań w trójkach ze zmianą w pasach działania. 2. Pivoty po kozłowaniu i zatrzymaniu	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • astosować podstawowe ruchy sygnalizacji	• zapewnienie uczniom możliwości aktywnego uczestnictwa w	OCENA WIADOMOŚCI • sprawdzamy znajomość zasad	

kozłowaniu i zatrzymaniu na 1 lub 2 tempa. 3. Nauka wykonywania zasłony od piłki. 4. Nauka wykonywania zasłony do piłki. 5. Nauka rzutów osobistych. 6. Kozłowanie piłki slalo-mem ze zmianą ręki zakończone rzutem do kosza. 7. Nauka rzutu z wysoku z miejsca. 8. Doskonalenie rzutu z dwutaktu po podaniu w pełnym biegu. 9. Nauka prowadzenia piłki w zespołach dwójkowych zakończone rzutem do kosza z dwutaktu – dobitka. 10. Doskonalenie wykonywania zwodów z piłką i bez. (4h dz, ch) 11. Nauka wyprowadzania ataku szybkiego po zbiórce w obronie. 12. Atak szybki zakończony rzutem do kosza z dwutaktu. 13. Nauka współpracy w obronie – podwajanie. 14. Rozgrywanie ataku pozycyjnego 2:1:2 – doskonalenie ścięcia. 15. Obrona strefą w ustawieniu 2:1:2. 16. Doskonalenie ataku pozycyjnego i obrony strefą 2:1:2 we fragmentach gry. (4h dz, ch) 17. Nauka sygnalizacji sędziowskiej – małe gry. (4h dz, ch) 18. Gra szkolna z zastosowaniem poznanych elementów technicznych i taktycznych gry. 19. Gra szkolna z zastosowaniem poznanych elementów technicznych	sygnalizacji sędziowskiej, • ykonać zasłonę od piłki i do piłki, • ykonać celnie rzuty do kosza z dwutaktu, • ykonać atak pozycyjny 2:1:2 • ykonać obronę strefą w ustawieniu 2:1:2, • na podstawowe przepisy gry – streetball, • odstawowe zasady przeprowadzenia rozgrzewki,	formach zajęć ruchowych zgodnych z ich zainteresowaniem i potencjalnymi możliwościami, • wdrażanie do aktywnego wypoczynku i aktywności rodzinnej, • pełnienie roli zawodnika i sędziego, • ukazywanie celowości poszczególnych ćwiczeń i ich przydatności do sterowania własnym rozwojem,	zasad przeprowadzania rozgrzewki, • sprawdzamy umiejętność sędziowania, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • sprawdzian umiejętności przy pomocy testu,	
--	--	---	---	--

20. i taktycznych gry. Streetball – przepisy gry.				
PIŁKA RĘCZNA KL. II				
TEMAT LEKCJI	OŚIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UW AGI
1. Podanie jednorącz górne, półgórne, dolne w ruchu, w różnych pozycjach wyściowych. 2. Podanie piłki trójkami w rytmie trzech kroków ze zmianą miejsc zakończono rzutem do bramki. 3. Rzut do bramki z wysokości z podania partnera. 4. Zwody piłką – zamierzony rzut i zamierzone podanie. 5. Poruszanie się zawodnika w ataku – uwolnienie się od obrony przez wyminięcie lub zwód. (4h dz, ch) 6. Obrona „każdy swego” z zachowaniem odległości – poruszanie się w obronie. 7. Wyprowadze nie ataku szybkiego. 8. Gra bramkarza – podanie do ataku szybkiego – obrona rzutów karnych (4h dz.ch.) 9. Atak i obrona – rozegranie sytuacji 2:2, 3:3. (4h dz, ch) 10. Doskonaleni e poznanych elementów we fragmencie gry – gra szkolna.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • wykonać podanie piłki w trójkach w rytmie trzech kroków ze zmianą miejsc, • wykonać zwód ciałem i zwód piłką, • wykonać rzut do bramki z wysokości, • wprowadzić atak szybki, • zastosować elementy obrony we fragmencie gry, • ostateczną i prawidłowo poruszanie się bramkarza,	• poszanowanie przeciwnika w rywalizacji sportowej, • doskonalenie współdziałania w zespole i eksponowanie jego efektów, • stosowanie się do zasady „fair play”, • samoocena i samokontrola przygotowania organizmu do wysiłku,	• rzut do bramki z wysokości, • współpraca w zespole podczas gry,	

PIŁKA NOŻNA KL. II				
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Nauka żonglerki piłki głową wysoko i nisko w grupie. 2. Nauka prowadzenia piłki w trójkach ze zmianą w pasach ruchu zakończone strzałem na bramkę. 3. Doskonale nie dryblingu. (4h ch) 4. Nauka zwodu przy prowadzeniu dryblingu. 5. Nauka odbierania piłki przeciwnikowi z różnych stron z przodu, z boku, z tyłu. 6. Strzał do bramki z podania partnera. 7. Strzały na bramkę z różnych pozycji w ruchu, oraz z miejsca (rzut karny). 8. Nauka wyrzutu piłki z linii bocznej (wyrzut z autu) z miejsca i z rozbiegu. 9. Przyjęcie i uderzenie piłki głową. 10. Przyjęcie piłki po wyrzucie z autu. 11. Rzut wolny, z rogu we fragmentach gry. 12. Doskonale nie podań piłki przy większej liczbie ćwiczących oraz z przeciwnikiem. (4h ch) 13. Obrona „każdy swego” 14. Podstawy taktyki gry w piłkę	UCZEŃ POTRAFI: • onglować piłkę głową, • ykonać poprawnie wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca i z rozbiegu, • rowadzić piłkę ze zmianą w pasach ruchu, • otrafi kryć zawodnika bez piłki i posiadającego piłkę, • otrafi wykonać strzał do bramki z podania partnera z dowolnej pozycji w ruchu, • otrafi doskonalić technikę prowadzenia piłki, zwodów, strzałów do bramki w zabawach i grach ruchowych,	• podkreślenie efektów współpracy z partnerami w zespole, • samokontrola i samoocena własnej wytrzymałości i zastosowania poznanych elementów technicznych w grze,	OCENA WIA- DOMOŚCI: • oceniamy znajomość gier i zabaw doskonalących umiejętności techniczno – taktyczne, OCENA UMIEJĘTNO- ŚCI: • żonglerka piłki głową, • wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca i z rozbiegu • prowadze nie piłki ze zmianą w pasach ruchu,	

nożną – wybieganie na pozycję. (4h ch) 15. Podstawy taktyki gry w piłkę nożną – atakowanie zespołowe, zapewnienie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem. 16. Gra bramkarza w atakowaniu : wyrzut piłki ręką. (4h ch) 17. Gry i zabawy doskonalące poznane elementy techniki i taktyki. (4h ch) 18. Małe gry 2x2 lub 3x3 doskonalące poznane umiejętności techniczne i taktyczne. 19. Gra szkolna, sędziowanie z wykorzystaniem poznanych elementów techniczno - taktycznych gry.				
--	--	--	--	--

UNIHOKEJ KL. II

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Prowadzenie piłki z boku, slalomem z dryblingiem. 2. Podania i przyjęcia piłki sytuacyjne, gra o bandę. 3. Zwody zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem. 4. Blokowanie strzałów. (4h dz, ch) 5. Obrona „krycie każdy swego”. 6. Postawa bramkarza – obrony sytuacyjne. (4h dz, ch) 7. Atak pozycyjny – fragmenty gry. (4h dz, ch) 8. Gra szkolna z wykorzystaniem poznanych elementów	UCZEŃ POTRAFI: • prowadzić piłkę dryblingiem, • wykonać zwody zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem, • poruszać się w obronie i w ataku, UCZEŃ ZNA: • podstawowe przepisy gry,	• kształtowanie kultury gracza, • podkreślenie efektów współpracy z partnerami w zespole, • kształtowanie dyscypliny jako jednego z warunków bezpieczeństwa,	OCENA WIADOMOŚCI: • sprawdza my znajomość podstawowych przepisów gry, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • prowadzenie piłki dryblingiem, • poruszanie się w obronie i w ataku,	

taktycznych i technicznych gry w unihokeja.				
TENIS STOŁOWY KL. II				
TEMAT LEKCJI	OŚIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Doskonalenie prawidłowej postawy i ustawienia przy stole. 2. Serwis i odbiór forhendem. 3. Wprowadzenie piłki do gry – serwis forhendowy krótki i długi. 4. Nauka odbioru piłki wprowadzonej do gry forhendem. 5. Kierowanie piłki w określone strefy stołu. (4h ch) 6. Gry pojedyncze – stosowanie poznanych umiejętności w grze. 7. Gry pojedyncze – stosowanie poznanych umiejętności w grze. 8. Gra w debla – zasady i przepisy gry.	UCZEŃ POTRAFI: • wykonać serwis bekhendowy i forhendowy, • odebrać piłkę bekhendem i forhendem, • ograć i samodzielnie sędziować mecz 1x1,	• uświadomienie znaczenia współpracy z partnerem • kształtowanie cech wolicjonalnych odwaga, szybka decyzja, wola walki,	OCENA WIADOMOŚCI: • sprawdzenie znajomości przepisów gry w tenisa stołowego, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • wykonania serwisu bekhendem i forhendem, • odebranie piłki bekhendem i forhendem,	
TENIS ZIEMNY KL. II				
TEMAT LEKCJI	OŚIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Doskonalenie techniki serwisu płaskiego. (4h dz, ch) 2. Nauka uderzenia piłki z bekhendu. 3. Doskonalenie uderzenia piłki z	UCZEŃ POTRAFI: • utrzymać piłkę z bekhendu po odbiciu piłki od boiska z własnego podrzutu,	• ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w tenisa ziemnego, • wdrażanie do samodoskonalenia.	OCENA WIADOMOŚCI: • ocena znajomości pojęć dotyczących tenisa ziemnego np.	

bekhendu i forhendu. (4h dz, ch) 4. Doskonalenie poruszania się po korcie zakończone uderzeniem z bekhendu i forhendu. 5. Doskonalenie uderzenia bekhendem i forhendem we fragmentach gry z obowiązkową zmianą chwytu. 6. Sprawdzian umiejętności odbić z prawej i lewej strony kortu – odbicia w dwójkach. (4h dz, ch) 7. Nauka uderzenia z woleja – ćwiczenia wprowadzające. 8. Nauka techniki uderzenia wolejem z forhendu. (4h dz, ch) 9. Doskonalenie techniki uderzenia wolejem z forhendu. (4h dz, ch) 10. Doskonalenie techniki uderzeń forhendem i bekhendem we fragmentach gry. (4h dz, ch)	• poruszać się po korcie i zakończyć uderzeniem z bekhendu i forhendu, • derżyć piłkę z woleja, • wykonać serw płaski,		ziemnego np. bekhend, wolej, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • derzenia bekhendem po odbiciu piłki od boiska z własnego podrzutu. • wykonanie serwisu płaskiego,	
---	--	--	---	--

PŁYWANIE KL. II

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Gry i zabawy ruchowe w wodzie 2. Ćwiczenia rytmicznego wydechu do wody. 3. Nauka pracy NN w stylu klasycznym. 4. Nauka pracy RR w stylu klasycznym. 5. Koordynacja pracy RR i NN i oddychania w stylu klasycznym. 6. Doskonalenie	UCZEŃ ZNA POTRAFI • zasady bezpiecznego zachowania się na kąpieliskach wodnych, • technikę pływania stylem klasycznym, • zasady gry w piłkę wodną,	• przestrzeganie regulaminu pływalni oraz poleceń ratownika, • rozwijanie odwagi oraz pewności siebie, • wdrażanie do współpracy: uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń, uczeń – grupa	OCENA WIADOMOŚCI: • Znajomość zasad bezpiecznego zachowania się na kąpieliskach wodnych, • Znajomość przepisów gry w piłkę	

pływania w stylu klasycznym. 7. Zabawy i gry z piłką w wodzie- nauka gry w piłkę wodną. 8. Pływanie pod wodą w głąb i na odległość.			gry w piłkę wodną, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • Poruszania się stylem klasycznym w wodzie,	
--	--	--	--	--

SPORTY ZIMOWE KL. II

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Zabawy i gry doskonalące poznane elementy jazdy na łyżwach.(4h dz, ch) 2. Zabawy i gry doskonalące poznane elementy jazdy na łyżwach.(4h dz, ch) 3. Nauka nowych elementów techniki jazdy na łyżwach – przekładanka w jeździe w przód i w tył, zwroty w przód i w tył. .(4h dz, ch) 4. Hamowanie i zatrzymywanie się na jednej lub obu łyżwach. .(4h dz, ch) 5. Zjazdy na sankach z podnoszeniem przed-miotów. .(4h dz, ch) 6. Zjazdy na sankach z omijaniem przeszkód ustawionych w linii krzywej.	UCZEŃ POTRAFI: • wykonać zatrzymanie na obu łyżwach, • wykonać zjazd na sankach z omijaniem przeszkód, UCZEŃ ZNA: • alory rekreacyjne sportów zimowych, • zasady udzielania pierwszej pomocy w czasie wypadków na lodzie,	• uświadomienie roli sportów zimowych jako czynnika kształtującego sferę emocjonalną, • samokontrola i samoocena opanowanych umiejętności,	• ocena za aktywną pracę i zaangażowanie na lekcji,	

LEKKOATLETYKA KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
--------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------------	-------

42. Terenowe zabawy biegowe – duża zabawa biegowa. 43. Skok w dal techniką naturalną z pełnego rozbiegu z poprawnym zaakcentowaniem fazy wzlotu. 44. Organizacja i przeprowadzenie klasowego konkursu skoku w dal. 45. Nauka startu niskiego z pałeczką sztafetową. 46. Doskonalenie techniki biegu sprinterskiego na dystansie 100m. 47. Bieg sztafetowy 4x400m. 48. Nauka techniki pchnięcia kulą z doślizgiem. 49. Nauka techniki biegu przez płotki w rytmie 5 i 3 kroków biegowych. 50. Ćwiczenia rytmu rozbiegu i wyrzutu oszczepu. 51. Rzut oszczepem z wymierzonego rozbiegu. 52. Bieg długi na dystansie 1000m – pomiar tętna. 53. Terenowe zabawy biegowe – zgadywanka. (4h dz, ch) 54. Doskonalenie techniki biegu przez płotki. 55. Organizacja i pokonywanie terenowego toru przeszkód. (4h ch) 56. Organizacja mityngu lekkoatletycznego – w skoku wzwyż. 57. Gry i zabawy lekkoatletyczne – kwadrant. 58. Gry i zabawy lekkoatletyczne – rounders. 59. Gry i zabawy lekkoatletyczne – palant. 60. Organizacja zawodów lekkoatletycznych. 61. Test sprawności fizycznej.	UCZEŃ ZNA POTRAFI: • przepisy dotyczące: biegów sztafetowych, biegów przez płotki oraz rzutu oszczepem, • potrafi przeprowadzić rozgrzewkę, • przygotować miejsce do rozegrania konkurencji lekkoatletycznych, • wykonać poprawny bieg przez płotki, • wykonać start z pałeczką sztafetową i dokonać zmiany w strefie zmian, • wykonać skok w dal techniką naturalną, • wykonać skok wzwyż techniką naturalną,	• współdziałanie w organizacji zawodów w wybranych konkurencjach, • eksponowanie indywidualnych możliwości, upodobań i zainteresowań uczniów, • wdrażanie do planowania i organizacji czasu wolnego od nauki i pracy na zajęciach rekreacyjno – sportowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej, w rodzinie, • wykorzystanie samooceny i samokontroli do dalszego rozwoju sprawności fizycznej ucznia,	• samooceńnię poziomu sprawności fizycznej w teście, analiza wyników z I i II semestru, • ocenę znajomości przepisów dotyczących biegów sztafetowych przez płotki, oraz rzutu oszczepem, • przeprowadzenie rozgrzewki przed konkurencjami lekkoatletycznymi, • ocenę techniki rzutu oszczepem, • ocenę biegu przez płotki, • ocenę organizacji sędziowania zawodów lekkoatletycznych,	
--	--	--	--	--

GIMNASTYKA PODSTAWOWA KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
1. Przewrót w przód do rozkroku. 2. Przewrót w przód na trzech częściach skrzyni. (4h dz, ch) 3. Przewrót w tył z siadu prostego do rozkroku. 4. Łączone przewroty w przód i w tył do rozkroku. (4h dz, ch) 5. Łączenie wymyku z odmykiem (wymyk i odmyk na drążku). 6. Przewrót w przód ze stania na rękach z asekuracją współwiczającego. 7. Łączone przerzuty bokiem z biegu. 8. Układ ćwiczeń na przyrządach równoważnych z wykorzystaniem przyborów. 9. Skok rozkroczny przez kozła ustawionego wszcz. 10. Skok kuczny z odmachem przez 5 części skrzyni. 11. Skok zwrotny o nogach prostych przez 5 części skrzyni. 12. Samodzielne budowanie gimnastycznego toru przeszkód. (4h dz, ch) 13. Łączenie ćwiczeń preakrobatycznych i akrobatycznych w układy. 14. Łączenie ćwiczeń preakrobatycznych i akrobatycznych w układy. 15. Organizacja i przeprowadzenie zawodów gimnastycznych – sędziowanie. 16. Organizacja i przeprowadzenie zawodów gimnastycznych – sędziowanie.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • zasady sędziowania skoków gimnastycznych, • zasady bhp w trakcie wykonywania zadań ruchowych, • sposoby samoochrony i ochrony przy wykorzystaniu trudniejszych ćwiczeń, • wykonać ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego, • wykonać łączone przewroty w przód i w tył do rozkroku, • wykonać wymyk i odmyk na drążku, • wykonać skok zwrotny przez 5 części skrzyni, • dzielić pierwszej pomocy przy lekkich urazach, kontuzjach i ranach.	• egzekwowanie zasad współpracy w zespole, • dbałość o prawidłową postawę ciała, • kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczających, • wyzwalanie inwencji wśród uczniów przez realizację ich pomysłów do doboru przyrządów do ćwiczeń, • ukazywanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu, • wdrażanie do stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej,	OCENA WIADOMOŚCI: • samokontrola i samoocena realizacji zadań ruchowych indywidualnych i zespołowych pod kątem dokładności, precyzji, estetyki i skuteczności wykonania, • znajomości przepisów oraz przeprowadzenia zawodów gimnastycznych, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • wykonania łączonych przewrotów w przód i w tył do rozkroku, • wykonania wymyku i odmyku na drążku, • wykonania skoku zawrotnego przez 5 części skrzyni,

17. Kontrola przyjmowania prawidłowej postawy ciała. (4h ch)			
18. Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego.			

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA
Doskonalenie poznanych umiejętności z piłką – taniec w leżeniu, klęku i postawie. Ćwiczenia kształtujące przy muzyce z wykorzystaniem piłki. (4h dz) Łączenie poznanych elementów z obręczą w krótkie układy dowolne przy muzyce. Ćwiczenia z przyborem – wstążka, wymachy, krążenia, wężyki, spirale prawą i lewą ręką. Połączenie ćwiczeń ze wstążką z różnymi elementami tanecznymi i akrobatycznymi. (4h dz) Łączenie poznanych elementów z zakresu różnych grup ćwiczeń z przyborem w różne układy wg inwencji uczennic. (4h dz) Łączenie poznanych elementów z zakresu różnych grup ćwiczeń z przyborem w różne układy wg inwencji uczennic. (4h dz) Wykonanie układu ćwiczeń wolnych z zastosowaniem przyboru.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • bawić się o estetykę ruchu, • zapamiętać krótki zestaw ćwiczeń z obręczą i piłką, • wykonać układ ćwiczeń wolnych z wybranym przez siebie przyborem wg inwencji uczennic, • łączyć ćwiczenia z przyborem z elementami tanecznymi,	• utrwalenie pojęcia wartości estetycznej gimnastyki artystycznej, • inspirowanie uczennic do rozwijania inwencji własnej w tworzeniu małych układów tanecznych, • samoocena i samokontrola łączenia ruchu z muzyką, korekta błędów i wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności,	OCENA • układu ćwiczeń wolnych z wybranym przez siebie przyborem przy muzyce, • ciekawych propozycji ćwiczeń z przyborem połączone z elementami tanecznymi,

RYTM, MUZYKA, TANIEC KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
--------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------	-------

	TEMATYCZNEGO			
1. Nauka podstawowego kroku tańca narodowego – poloneza. 2. Tworzenie układów choreograficznych poloneza przez uczennice. 3. Nauka podstawowego kroku cha – cha. (4h ch) 4. Podstawowy krok cha – cha w parach. (4h dz, ch) 5. Ułożenie choreografii do tańca towarzyskiego cha – cha (4h dz, ch) 6. Doskonalenie zasad doboru i kolejności ćwiczeń w aerobiku. (4h ch) 7. Samodzielne dobieranie ćwiczeń do muzyki. (4h dz, ch) 8. Zapoznanie z innymi formami ruchu jak stretching, callanetics. (4h dz, ch) 9. Układy tańca dyskotekowego wg. inwencji uczennic. (4h dz, ch) 10. Fragmenty układu tanecznego z wykorzystaniem elementów gimnastyki podstawowej. (4h ch)	UCZEŃ POTRAFI, ZNA, WIE: - a jakich uroczystościach wykorzystuje się poloneza, - łączyć choreografię poloneza na uroczystość szkolną, - odstawowy krok cha – cha, - amodzielnie wybrać ćwiczenia i dobrać muzykę, - óżne formy ruchu przy muzyce,	- poznanie cech charakteryst. dla poszczególnych tańców ze szczególnym uwzględnieniem poloneza, - znaczenie muzyki jako czynnika wyzwalającego - inwencję twórczą, - współdziałanie uczniów w uatrakcyjnieniu i intensyfikowaniu zajęć ruchowych, - pełnienie roli organizatora zabaw, - ukazywanie wartości kultury polskiej, - samokontrola i samoocena umiejętności działania na rzecz poprawy zdrowia.	OCENA ZA OSIĄGNIĘCIA TWÓRCZE: - choreografia poloneza, - aerobik, - taniec dyskotekowy,	

SIATKÓWKA KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym z utrudnieniem	UCZEŃ POTRAFI ZNA: amodzielnie	kształtowanie odpowiedzialności ucznia jako reprezentanta klasy	OCENA WIADOMOŚCI: sprawdza m. in. znajomość	

dodatkowym. (obroty, skłony, przysiady, podpory, itp.). 2. Odbicia piłki w polu gry w postawie niskiej i zachwianej. 3. Doskonale zbieg dynamicznego z wystawy wysokiej po „przekątnej” boiska. 4. Doskonale zbieg dynamicznego z wystawy wysokiej po „przekątnej” boiska. 5. Nauka wystawiania piłki z głębi pola. (4h dz, ch) 6. Nauka zbieg piłki po wystawie z głębi pola. (4h dz, ch) 7. Zagrywka tenisowa – kierowana. 8. Obrona przez zastawienie podwójne. 9. Samoasekura cja w trakcie atakowania. 10. Zapoznanie z systemem obrony zespołowej przez grę w polu – asekuracja środkiem. 11. Zbieg po bloku w ataku. (4h dz, ch) 12. Wystawa piłki w przód i w tył na skrzydło. 13. Doskonale fragmentów gry – przyjęcie piłki z zagrywki z nagraniem do wystawiającego zakończone zbiegiem. 14. Rozegranie piłki w zespole szóstkowym po zagrywce przeciwnika. 15. Gra 1:1 – samodzielne sędziowanie, uproszczone protokolowanie. 16. Gra 3:3 doskonala rozegranie piłki na trzy tempa.	sędziować i protokolować mecz w siatkówkę, • przeprowadzić rozgrzewkę przed grą w siatkówkę, • organizować i przeprowadzić turniej siatkówki dowolnym systemem, • wykonać zagrywkę kierowaną dowolnym sposobem, • wykonać wystawienie piłki w przód w głębi pola, • wykonać zbiegi tenisowe z wystawy partnera po „prostej” i po „przekątnej” boiska,	reprezentanta klasy i szkoły, • zachowanie się w roli: zawodnika, sędziego, kibica, organizatora, • samoocena i samokontrola wykonywanych ćwiczeń,	my znajomość przepisów gry, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • sędziowanie - poprawna sygnalizacja oraz umiejętność protokolowania uproszczonego, • przeprowadzenia rozgrzewki przed grą w siatkówkę, • zbiegi tenisowe z wystawy partnera po „prostej” i po „przekątnej”, • wykonanie a wystawy z głębi pola, • organizacja turnieju,	
---	--	--	--	--

17.	Rozegranie piłki w zespole szóstkowym po zagrywce przeciwnika.				
18.	Zastosowanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze.				
19.	Organizacja turnieju klasowego w siatkówkę systemem pucharowym.				
20.	Organizacja turnieju klasowego w siatkówkę plażową.				

KOSZYKÓWKA KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Podanie piłki ze zmianą miejsca po podaniu. 2. Nauka rzutów sytuacyjnych z biegu. 3. Nauka rzutów za trzy punkty. 4. Doskonalenie prowadzenia piłki w zespole dwójkowym zakończone rzutem do kosza z dwutaktu z prawej i lewej strony. 5. Zwody piłką zamierzonym rzutem i zamierzonym podaniem. 6. Walka na tablicy w ataku – zajęcie pozycji – zebranie piłki i wykonanie dobitki. 7. Atak szybki za pomocą długiego podania i w sposób zorganizowany. 8. Atak szybki ze zmianą w pasach, działania i rozegranie sytuacji 3:2. 9. Nauka obrony indywidualnej – spychanie koczującego do linii bocznej.	UCZEŃ POTRAFI ZNA: • rzepisy gry w koszykówkę, • wypełnić protokół zawodów, • wykonać zwody piłką i bez, • wprowadzić atak szybki, • wody obrony indywidualnej, • wprowadzić atak pozycyjny, • organizować i przeprowadzić turniej klasowy, • obrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące, przygotowujące do wysiłku z	• ukazanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych gier sportowych, • stworzenie warunków do pełnienia roli organizatora i sędziego, • aktywizowanie uczniów do podejmowania działań w różnych formach aktywności zgodnie z predyspozycjami, • właściwe zachowanie się podczas gry – respektowanie decyzji sędziego, • zachęcanie i motywowanie do ruchu na powietrzu,	OCENA WIADOMOŚCI: • sprawdza my znajomość przepisów gry i wypełnianie protokołu zawodów, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • doboru ćwiczeń i samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki, • zorganizowania i przeprowadzenia turnieju klasowego, • sprawdzenia umiejętności koszykarskich przy pomocy testu,	

10. Nauka krycia agresywnego na całym boisku – pressing. 11. Doskonalenie rozgrywania ataku pozycyjnego 2:1:2 w oparciu o zasłony. 12. Atak pozycyjny 5:0 przeciwko obronie „ka-żdy swego” – ósemka. 13. Atak pozycyjny „ósemką” we fragmencie gry 5:5 z wyprowadze-niem przez drużynę bro-niącą ataku szybkiego. 14. Doskonalenie ataku pozycyjnego i obrony strefą 2:1:2 we frag-mentach gry.(4h dz, ch) 15. Doskonalenie przepisów gry – nauka protokołowania. 16. Gra szkolna z wykorzy-staniem poznanych elementów technicznych i taktycznych gry . 17. Gra szkolna z wykorzy-staniem poznanych elementów technicznych i taktycznych gry. 18. Organizacja i przeprowadzenie turnieju klasowego w koszykówkę. 19. Streetball – turniej klasowy.	zachowaniem zasad wszechstronności, natężenia wysiłku i zmienności pracy mięśniowej,			
PILKA RĘCZNA KL. III				
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Podania chwytów, kozłowanie w grze 2:1, 2:2, 3:2. 2. Rzuty sytuacyjne z różnych pozycji.	UCZEŃ POTRAFI, ZNA: ykonać rzut na bramkę z różnych pozycji,	- pełnienie przez uczniów roli sędziego, - przestrzeganie stosowania zasad	OCENA WIADOMOŚCI: przepisów gry dotyczących sędziowania,	

3. Zwody podwójne z piłką i bez. (4h dz, ch)			czystej gry,	
4. Doskonale nie ataku szybkiego – przejście z obrony do kontrataku.	• ykonać atak pozycyjny,	w	• samoocena stopnia opanowanych umiejętności ruchowych podczas zajęć,	OCENA UMIEJĘTNOŚCI:
5. Nauka ataku pozycyjnego, „mała i duża ósemka”. (4h dz, ch)	• asady wykonywania obrony strefą,	z	• samoocena i samokontrola stosowania właściwej terminologii i przepisów gry,	• gry taktycznej,
6. Nauka obrony strefą 5:1, 4:2. (4h dz, ch)	• asady gry właściwej,	z		
7. Rozgrywanie rzutów wolnych.	• ędziować mecz,	s		
8. Doskonale nie techniki i taktyki gry w grze szkolnej i właściwej, sędziowanie.				
9. Doskonale nie techniki i taktyki gry w grze szkolnej i właściwej, sędziowanie.				

PIŁKA NOŻNA KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Żonglowanie piłką przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, barków.	UCZEŃ POTRAFI:		OCENA WIADOMOŚCI:	
2. Doskonale nie zwodów przy prowadzeniu dryblingów.	• onglować piłką przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, barków,	• samoocena i samokontrola umiejętności sędziowania (opanowanie przepisów, właściwa interpretacja i sygnalizacja błędów, bezstronność),	• oceniamy znajomość przepisów gry oraz sędziowania,	
3. Nauka podań piłki w wolne miejsce.	• rzeprowadzić atak szybki zakończony strzałem na bramkę dowolnym sposobem,	- pełnienie roli: zawodnika,	OCENA UMIEJĘTNOŚCI:	
4. Nauka podań piłki głową w wyskoku.	• otrafi poruszać się w bramce,	- sędziego	• żonglerki piłką przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, barków,	
5. Strzały na bramkę po uderzeniu piłki z kozła i z powietrza.	• otrafi stosować poznane umiejętności w grach i w	- kibica	• zorganizowania i przeprowadzenia turnieju wewnątrzklasa-	
6. Sytuacyjne uderzenie piłki – piętą, udem, zewnętrzną częścią stopy. (4h ch)		• kultura na boisku i trybunie		
7. Doskonale nie odbierania piłki z				

przodu, z boku, z tyłu. (4h ch) 8. Atak szybki. 9. Atakowanie w sytuacjach 3x2, 3x3. (4h ch) 10. Strzał do bramki w sytuacji 1x1. 11. Krycie i wychodzenie na pozycje. 12. Przechodzenie z atakowania do obrony. 13. Gra bramkarza w obronie – nogą, ręką, obrona „szpagatem”. (4h ch) 14. Organizacja i przeprowadzenie turnieju wewnątrzklasowego. 15. Gra właściwa – zastosowanie poznanych umiejętności oraz sędziowanie. 16. Gra właściwa – zastosowanie poznanych umiejętności oraz sędziowanie.	zabawach zgodnie z własnymi predyspozycjami, • organizować i przeprowadzić turniej wewnątrzklasowy,		sowego,	
---	--	--	---------	--

UNIHOKEJ KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Prowadzenie piłki kijem po linii krzywej i łamanej z dryblingiem i bez. 2. Doskonalenie podań, przyjęć i strzałów piłki kijem przez gry i zabawy. 3. Atak zespołowy i indywidualny. 4. Taktyka obrony indywidualnej i zespołowej. 5. Odbieranie piłki przeciwnikowi – rozegranie akcji 2x1, 1x1. (4h dz, ch) 6. Ocena	UCZEŃ POTRAFI: • prowadzić piłkę po linii krzywej i łamanej z dryblingiem, • współpracować w zespole rozgrywając turniej klasowy, UCZEŃ ZNA: • zasady organizacji i sędziowania turnieju klasowego,	• współpraca w zespole, • samoocena i samokontrola własnej postawy pod kątem fair play,	OCENA WIADOMOŚCI: • sprawdza my znajomość zasad organizacji i sędziowania turnieju klasowego, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • współprac y w zespole podczas gry w unihokeja, • umiejętności technicznych	

umiejętności technicznych w turnieju klasowym. (4h dz, ch)			gry w unihokeja,	
7. Organizacja i sędziowanie turnieju.				

TENIS STOŁOWY KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Doskonalenie odbicia forhendem i bekhendem. 2. Serwis forhendem i bekhendem. 3. Przebicie piłki po serwisie forhendem i bekhendem. 4. Doskonalenie umiejętności kierowania piłki w określone strefy stołu. (4h ch) 5. Gry pojedyncze – doskonalenie poznanych elementów technicznych. 6. Gry deblowe 2x2 – doskonalenie poznanych elementów techniki w grze. 7. Turniej gier 1x1 i 2x2 wg wyboru ucznia. 8. Turniej gier 1x1 i 2x2 wg wyboru ucznia.	UCZEŃ POTRAFI: • kierować piłkę w określone strefy stołu, • ozebrać mecz w debla, • przeprowadzić turniej klasowy 1x1 lub 2x2,	• wykorzystanie opanowanych umiejętności w rekreacji, • samokontrola umiejętności, • poszanowanie przeciwnika w rywalizacji sportowej,	OCENA WIADOMOŚCI: • sprawdza my znajomość przepisów gry pojedynczej i debla, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: • rozegrania meczu 1x1 i 2x2, • przeprowadzenia turnieju klasowego,	

TENIS ZIEMNY KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Nauka techniki uderzenia wolejem z bekhendu. (4h dz, ch) 2. Doskonalenie techniki uderzenia	UCZEŃ POTRAFI: • wykonać uderzenie wolejem z bekhendu i z forhendu,	• wdrażanie do pełnienia funkcji organizatora gier, zabaw i turniejów, • wdrażanie do	OCENA WIADOMOŚCI: • ocena znajomości pojęć dotyczących	

e techniki uderzenia wolejem z bekhendu i forhendu. (4h dz, ch) 3. Nauka techniki serwisu rotacyjnego. (4h dz, ch) 4. Doskonalenie techniki serwisu rotacyjnego. (4h dz, ch) 5. Nauka smecz. (4h dz, ch) 6. Kontrola nabytych umiejętności technicznych – kierowanie piłki w określoną strefę kortu we fragmentach gry. 7. Poznanie podstawowych zasad taktyki. 8. Poznanie zasad gry deblowej. 9. Kontrola nabytych umiejętności – turniej deblowy. 10. Organizacja i przeprowadzenie turnieju singlowego.	- ykonać serw rotacyjny, - ykonać smecz, - organizować i przeprowadzić turniej deblowy, singlowy,	pełnienia roli sędziego,	dotyczących tenisa ziemnego np. serwis rotacyjny, smecz, gra deblowa, gra singlowa, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: organizacja i przeprowadzenie turniejów wewnątrzklasowych,	
--	---	---------------------------------	---	--

PŁYWANIE KL. III

TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Gry i zabawy ruchowe w wodzie doskonalące poznane style pływackie, 2. Nauka pracy NN w kraulu. 3. Koordynacja pracy RR w kraulu. 4. Koordynacja pracy RR z oddechem. 5. Koordynacja pracy RR, NN i oddechu. 6. Doskonalenie pływania kraulem. 7. Sztafeta wahadłowa z zastosowaniem kraula. 8. Pływanie	UCZEŃ ZNA POTRAFI: - asady hartowania organizmu, - technikę pływania kraulem, - roste figury pływania synchronicznego,	- ukazanie predyspozycji uczniów do pływania, - rozwijanie zainteresowań sportami wodnymi,	OCENA WIADOMOŚCI: - znajomość zasad hartowania organizmu, OCENA UMIEJĘTNOŚCI: - poruszanie się kraulem w wodzie,	

synchroniczne, poznanie najprostszych figur.				
SPORTY ZIMOWE KL. III				
TEMAT LEKCJI	OSIĄGNIĘCIA DLA CYKLU TEMATYCZNEGO	DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	FORMY I SPOSOBY OCENIANIA	UWAGI
1. Gry i zabawy z zastosowaniem poznanych elementów jazdy na łyżwach. (4h dz, ch) 2. Gry i zabawy z zastosowaniem poznanych elementów jazdy na łyżwach. (4h dz, ch) 3. Jazda szybka na lodzie na określonym dystansie. (4h dz, ch) 4. Jazda figurowa pojedynczo. (4h dz, ch) 5. Jazda figurowa parami. (4h dz, ch) 6. Zjazd na sankach pojedynczo i parami przez fałdy terenowe. (4h dz, ch) 7. Uproszczona gra w hokeja.	UCZEŃ POTRAFI: • samodzielnie organizować zabawy i konkursy na lodzie, • wykonać zjazd na sankach przez fałdy terenowe,	• współpraca w grupach i z partnerem, • respektowanie przepisów w czasie współzawodnictwa,	• ocena za prowadzone gry i zabawy wg inwencji własnej na śniegu i lodzie.	

XI LITERATURA

- 1. J. Barankiewicz „Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego”, WOM, Kalisz 1992r.**
- 2. Z. Bielczyk „Sporty zimowe”, PZWS Warszawa 1968r.**
- 3. B. Czabański „Elementy teorii pływania”, AWF Wrocław 1988r.**
- 4. M. Dembel „Teoria wychowania fizycznego”, PWN Warszawa 1986r.**
- 5. G. Deniau „Tenis”, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Wrocław 1991r.**
- 6. T. Huciński „Koszykówka”, Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1992r.**
- 7. R. Jezierski „Gimnastyka. Teoria i metodyka”, AWF Wrocław 1995r.**
- 8. J. Krawczyk „Rytm – Muzyka – Taniec w wychowaniu fizycznym”, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP Spółka z o.o. Kielce 1993r.**
- 9. O. Kuźmińska „Podręcznik gimnastyki artystycznej”, SAWW Warszawa 1991r.**
- 10. W. Maleszewski „Taktyka Koszykówki”, Wydawnictwo Sport i Turystyka Warszawa 1976r.**
- 11. T. Maszczak „Metodyka Wychowania Fizycznego”, Wydawnictwo AWF Warszawa 1997r.**
- 12. A. Nowak „Tenis stołowy dla każdego”, AWF Wrocław, Pracownia Multimedialna 1998r.**
- 13. M. Nowak „Gimnastyka przy muzyce w szkole”, Agencja Promo – Lider, Warszawa 1995r.**
- 14. A. Pankhurst „Tenis”, Wydawnictwo Sygma Wrocław 1992r.**
- 15. S. Paterka „Piłka ręczna”, Wydawnictwo AWF, Poznań 1990r.**
- 16. Praca zbiorowa „Edukacja prozdrowotna w szkole”, SZS – Instytut Kardiologii, Lider 6/93.**
- 17. Praca zbiorowa „Lekkoatletyka”, Wydawnictwo SiT Warszawa 1982r.**
- 18. Praca zbiorowa „Podstawa programowa – wychowanie fizyczne” SZS – Instytut Kardiologii, Lider 9/96**

- 19.Cz. Sieniek „Planowanie pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasach I – III Gimnazjum”, Pracownia Wydawnicza „Helvetica” Starachowice 1999r.**
- 20.Z. Stawczyk „Ćwiczenia ogólnorozwojowe”, AWF Poznań 1993r.**
- 21.Z. Stawczyk „Gry i zabawy lekkoatletyczne”, AWF Poznań 1998r.**
- 22.E. Superlak „Piłka siatkowa. Techniczno – taktyczne przygotowanie do gry”, Inforolley Wrocław 1995r.**
- 23.W. Szewc „Gimnastyka”, Wydawnictwo „Sport” Bydgoszcz 1995r.**
- 24.J. Talaga „A – Z sprawności fizycznej”, Oficyna YPSYLON Warszawa 1995r.**
- 25.J. Talaga „Piłka nożna”, Wydawnictwo SiT Warszawa 1975r.**
- 26.Z. Wyżnikiewicz „Koszykówka dzieci i młodzieży”, Wydawnictwo Sport i Turystyka Warszawa 1977r.**
- 27.J. Żarek „Piłka ręczna 7 – osobowa”, Wydawnictwo Sport i Turystyka Warszawa 1973r.**