

TEMATYCZNE ROZKŁADY MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe							
1.	Doskonalenie przewrotu w przód	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z półprzysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych	IX-VI	1
2.	Nauka skoku rozkrocznego przez kozła ¹	Uczeń kształtuje odwagę	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń zna skoki gimnastyczne	IX-VI	1
3.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła ²	Uczeń kształtuje odwagę	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych złożonych	IX-VI	1
4.	Nauka przewrotu w tył ³	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje przewrotów w tył	IX-VI	1
5.	Doskonalenie przewrotu w tył ⁴	Uczeń wykonuje ćwiczenie z zaznaczeniem cechy gimnastycznej	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest cecha gimnastyczna	IX-VI	1
6.	Doskonalenie przewrotów w przód w formach łączonych	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać różne formy przewrotów w przód	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna obiekty i urządzenia sportowe w swoim środowisku	IX-VI	1
7.	Nauka przerzutu bokiem ⁵	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje przerzutów gimnastycznych	IX-VI	1

¹ Zadanie dodatkowe.

² Zadanie dodatkowe.

³ Zadanie dodatkowe.

⁴ Zadanie dodatkowe.

⁵ Zadanie dodatkowe.

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
8.	Doskonalenie przerzutu bokiem ⁶	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady samoasekuracji	IX-VI	1
9.	Doskonalenie stania na rękach ⁷	Uczeń potrafi skoncentrować się na ćwiczeniu	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach przy drabinkach z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje podporów gimnastycznych	IX-VI	1
10.	Doskonalenie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	IX-VI	1
11.	Nauka wymyku z postawy zwieszanej do podporu przodem na niskim drążku ⁸	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać wymyk na niskim drążku z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla mężczyzn	IX-VI	1
12.	Doskonalenie wymyku z postawy zwieszanej do podporu przodem na niskim drążku ⁹	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać wymyk na niskim drążku z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla kobiet	IX-VI	1
13.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „zaznaczyć” dany element gimnastyczny	IX-VI	1
14.	Nauka „piramid” dwójkowych	Uczeń współpracuje ze współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać dwie „piramidy” dwójkowe	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	IX-VI	1
15.	Doskonalenie „piramid” dwójkowych	Uczeń w sposób bezpieczny wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać dwie „piramidy” dwójkowe	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	IX-VI	1

⁶ Zadanie dodatkowe.

⁷ Zadanie dodatkowe.

⁸ Zadanie dodatkowe.

⁹ Zadanie dodatkowe.

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
16.	Nauka zestawu ćwiczeń kompensacyjnych i korekcyjnych kształtujących prawidłową postawę ciała	Uczeń jest świadomy troski o prawidłową postawę ciała	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń profilaktycznych przeciw wadom kręgosłupa	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wady postawy kręgosłupa	IX-VI	1
17.	Nauka zestawu ćwiczeń kompensacyjnych i korekcyjnych kształtujących prawidłową postawę ciała	Uczeń jest świadomy troski o prawidłową postawę ciała	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń profilaktycznych przeciw wadom kończyn dolnych i stóp	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wady postawy nóg i stóp	IX-VI	1
18.	Ocena wybranych umiejętności ruchowych z gimnastyki	Uczeń w sposób obiektywny przyjmuje zaproponowaną ocenę nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać określoną umiejętność ruchową na ocenę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna kryteria oceny	IX-VI	1
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne – minikoszykówka							
19.	Gry i zabawy ruchowe z elementami kozłowania piłki	Uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi kozłować piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	IX-VI	1
20.	Gry i zabawy ruchowe z elementami chwytów i podań	Uczeń ma odpowiedni strój sportowy	Uczeń wykonuje chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do koszykówki	IX-VI	1
21.	Gry i zabawy ruchowe z elementami rzutu do kosza	Uczeń wie, co to są igrzyska olimpijskie	Uczeń potrafi rzucać do kosza z miejsca i biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się rzuty osobiste	IX-VI	1
22.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń wie, kto organizuje igrzyska olimpijskie	Uczeń potrafi kozłować piłkę w miejscu i biegu ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis podwójnego kozłowania	IX-VI	1
23.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń zna polskich medalistów olimpijskich	Uczeń potrafi kozłować piłkę w miejscu i biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis podwójnego kozłowania	IX-VI	1
24.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i biegu	Uczeń wie, w którym roku odbyły się pierwsze nowożytnie igrzyska olimpijskie	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę w miejscu i biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń opisuje chwyt i podanie piłki oburącz w miejscu	IX-VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
25.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w miejscu	Uczeń przestrzega zasady fair play	Uczeń potrafi chwytać i podawać piłkę oburącz w miejscu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń opisuje chwyt i podanie piłki oburącz w miejscu	IX–VI	1
1.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu	Uczeń przestrzega zasady fair play	Uczeń potrafi chwytać i podawać piłkę oburącz w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń opisuje chwyt i podanie piłki oburącz w biegu	IX–VI	1
2.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu	Uczeń współdziała w grupie	Uczeń potrafi chwytać i podawać piłkę oburącz w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń wie, na czym polega błąd kroków	IX–VI	1
3.	Doskonalenie rzutu do kosza z biegu – dwutaktu	Uczeń okazuje szacunek wobec przeciwnika	Uczeń potrafi wykonać dwutakt po jednym koźle	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń wie, ile punktów można zdobyć za rzut do kosza z miejsca	IX–VI	1
4.	Doskonalenie rzutu do kosza z biegu – dwutaktu po podaniu	Uczeń okazuje szacunek wobec sędziego	Uczeń potrafi wykonać dwutakt	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń wie, ile punktów można zdobyć za rzut do kosza z biegu	IX–VI	1
5.	Ocena wybranych umiejętności ruchowych z koszykówki	Uczeń w sposób obiektywny przyjmuje zaproponowaną ocenę nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać określoną umiejętność ruchową na ocenę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna kryteria oceny	IX–VI	1
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne – minipiłka nożna							
6.	Gry i zabawy ruchowe z elementami prowadzenia piłki	Uczeń okazuje szacunek wobec współuczestników w gry	Uczeń potrafi prowadzić piłkę dowolną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń opisuje sposób prowadzenia piłki	IX–VI	1
7.	Gry i zabawy ruchowe z elementami przyjęcia i uderzenia piłki na bramkę	Uczeń przestrzega przepisów gry	Uczeń potrafi przyjmować i podawać piłkę dowolną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna linie na boisku piłki nożnej	IX–VI	1
8.	Nauka prowadzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń gra fair play	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
9.	Doskonalenie prowadzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX–VI	1
10.	Nauka prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwiczających	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut różny	IX–VI	1
11.	Nauka przyjęcia i podania piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń przyznaje się do błędu	Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie karnym	IX–VI	1
12.	Doskonalenie przyjęcia i podania piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwiczających	Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna i stosuje przepisy gry uproszczonej	IX–VI	1
13.	Nauka przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń efektywnie komunikuje się w grupie	Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna i stosuje przepisy gry szkolnej	IX–VI	1
14.	Doskonalenie przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kulturalnie odnosi się do kolegów z drużyny	Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń wie, jak wykonuje się rzut wolny pośredni	IX–VI	1
15.	Klasowy turniej minipiłki nożnej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali poznane umiejętności ruchowe z minipiłki nożnej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna podstawowe przepisy z minipiłki nożnej	IX–VI	1
16.	Międzyklasowy turniej minipiłki nożnej	Uczeń pomaga sędziować zawody	Uczeń doskonali poznane umiejętności ruchowe z minipiłki nożnej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna podstawowe przepisy z minipiłki nożnej	IX–VI	1
17.	Ocena wybranych umiejętności ruchowych z piłki nożnej	Uczeń w sposób obiektywny przyjmuje zaproponowaną ocenę nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać określoną umiejętność ruchową na ocenę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna kryteria oceny	IX–VI	1
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne – minipiłka siatkowa							
18.	Gry i zabawy ruchowe z elementami postaw siatkarskich	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
19.	Gry i zabawy ruchowe z elementami chwytów i rzutów piłki	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest minipiłka siatkowa	IX-VI	1
20.	Doskonalenie gry ruchowej „Rzucanka siatkarska”	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry	IX-VI	1
21.	Doskonalenie postaw siatkarskich	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie niskie i wysokie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń opisuje postawę siatkarską niską i wysoką	IX-VI	1
22.	Nauka odbić piłki sposobem oburącz górnym	Uczeń kreatywnie podchodzi do ćwiczeń	Uczeń potrafi odbijać dorzucaną piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna błąd podwójnego odbicia	IX-VI	1
23.	Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym	Uczeń jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna błąd podwójnego odbicia	IX-VI	1
24.	Nauka odbić piłki sposobem oburącz dolnym	Uczeń pełni wyznaczone role w drużynie	Uczeń potrafi odbijać dorzucaną piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń opisuje postawę do odbicia dolnego	IX-VI	1
25.	Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym	Uczeń potrafi rozwiązywać sytuacje problemowe	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wymiary boiska do siatkówki	IX-VI	1
26.	Nauka zagrywki sposobem dolnym	Uczeń współpracuje ze współczwiczącym	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę dolną z małej odległości	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	IX-VI	1
27.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym	Uczeń współpracuje ze współczwiczącym	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę dolną z małej odległości	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się zagrywkę	IX-VI	1
28.	Doskonalenie gry 3 x 3, 4 x 4 przez niską siatkę	Uczeń współpracuje ze współczwiczącym	Uczeń odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, ilu zawodników gra w jednej drużynie w piłce siatkowej	IX-VI	1
29.	Ocena wybranych umiejętności ruchowych z piłki siatkowej	Uczeń w sposób obiektywny przyjmuje zaproponowaną ocenę nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać określoną umiejętność ruchową na ocenę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna kryteria oceny	IX-VI	1

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne – minipiłka ręczna

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
30.	Nauka kozłowania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki ręcznej	IX-VI	1
31.	Nauka chwyków i podań piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń potrafi być asertywny	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	IX-VI	1
32.	Nauka rzutu na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń przejawia postawę empatii	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX-VI	1
33.	Doskonalenie kozłowania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki do minipiłki ręcznej	IX-VI	1
34.	Doskonalenie rzutu na bramkę poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów w minipiłce ręcznej	IX-VI	1
35.	Doskonalenie kozłowania piłki	Uczeń potrafi motywować innych	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis podwójnego kozłowania	IX-VI	1
36.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	IX-VI	1
37.	Doskonalenie chwytu oburącz i podania jednorącz półgórnego kozłem	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	IX-VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
38.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z krótkiego rozbiegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	IX-VI	1
39.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	IX-VI	1
40.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z krótkiego rozbiegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się rzut karny	IX-VI	1
41.	Ocena wybranych umiejętności ruchowych z piłki ręcznej	Uczeń w sposób obiektywny przyjmuje zaproponowaną ocenę nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać określoną umiejętność ruchową na ocenę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna kryteria oceny	IX-VI	1
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne – „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Kwadrant”, Tenis stołowy							
42.	Nauka gry w „Cztery ognie”	Uczeń wspiera ćwiczących mniej sprawnych fizycznie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
43.	Doskonalenie gry w „Cztery ognie”	Uczeń potrafi rozwiązywać sytuacje konfliktowe	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
44.	Nauka gry drużynowej „Kwadrant”	Uczeń potrafi wzmacniać poczucie własnej wartości	Uczeń potrafi uderzyć raketą piłkę tenisową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
45.	Doskonalenie gry drużynowej „Kwadrant”	Uczeń potrafi budować właściwy obraz siebie przez wsparcie i współpracę grupy	Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
46.	Nauka odbić piłeczki forhendem i bekhendem	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć piłeczkę bekhendem i forhendem tenisową z własnego podrzutu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w tenisa stołowego	IX–VI	1
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne – turnieje klasowe							
47.	Klasowy turniej minikoszykówki	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń posiada podstawowe umiejętności ruchowe gry w minikoszykówkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	2
48.							
49.	Klasowy turniej minipiłki nożnej	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń posiada podstawowe umiejętności ruchowe gry w minipiłkę nożną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	2
50.							
51.	Klasowy turniej minipiłki siatkowej	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń posiada podstawowe umiejętności ruchowe gry w minipiłkę siatkową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	2
52.							
53.	Klasowy turniej minipiłki ręcznej	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń posiada podstawowe umiejętności ruchowe gry w minipiłkę ręczną	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	2
54.							
Dział III. Lekkoatletyka							
55.	Doskonalenie zabaw ruchowych w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą „palpacyjną”	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX–VI	1
56.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–VI	1
57.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–VI	1
58.	Doskonalenie startów z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start z określonej pozycji wyjściowej	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, co to jest szybkość	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
59.	Doskonalenie startu niskiego	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start niski	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, na jakich dystansach kształtujemy szybkość	IX–VI	1
60.	Kształtowanie szybkości w biegu na 50 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX–VI	1
61.	Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX–VI	1
62.	Doskonalenie sztafet wahadłowych	Uczeń jest zaangażowany w sukces drużyny	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje szybkość i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są sztafety wahadłowe	IX–VI	1
63.	Doskonalenie sztafet rozstawnych – 4 x 50 m	Uczeń wykonuje ćwiczenia z dużym zaangażowaniem	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje szybkość i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są sztafety rozstawne	IX–VI	1
64.	Doskonalenie sztafet rozstawnych – 4 x 60 m	Uczeń kulturalnie kibicuje drużynie	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje szybkość i koordynację ruchową	Uczeń zna dystanse biegów sztafetowych	IX–VI	1
65.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 500 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX–VI	1
66.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX–VI	1
67.	Doskonalenie rzutu piłeczką palantową	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i biegu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX–VI	1
68.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (1 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX–VI	1
69.	Doskonalenie pchnięcia piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (1 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje pchnięcie piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń opisuje technikę pchnięcia piłki	IX–VI	1
70.	Klasowy wielobój rzutowy	Uczeń pomaga zorganizować klasowe zawody lekkoatletyczne	Uczeń rzuca piłką palantową, piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest wielobój lekkoatletyczny	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Nauka skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać skok w dal z odbicia z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX–VI	1
72.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym ¹⁰	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak odmierzyć rozbieg	IX–VI	1
73.	Sprawdzian odległości w skoku w dal ¹¹	Uczeń aktywnie podchodzi do każdej próby skoku	Uczeń potrafi wykonać skok w dal z rozbiegu	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak zmierzyć odległość skoku w dal	IX–VI	1
74.	Nauka skoku wzwyż techniką „flop” ¹²	Uczeń jest zaangażowany w zajęcia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy skoku wzwyż	IX–VI	1
75.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką naturalną „flop” ¹³	Uczeń kształtuje odwagę	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odmierzyć rozbieg	IX–VI	1
76.	Doskonalenie uproszczonej formy biegu na orientację	Uczeń właściwie zachowuje się w terenie	Uczeń potrafi wykorzystać środowisko naturalne do zabaw ruchowych	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna zasady biegu	IX–VI	1
77.	Doskonalenie jazdy na rolkach	Uczeń przygotowuje sprzęt do lekcji	Uczeń potrafi jechać po prostej, wykonać zatrzymanie	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość	Uczeń potrafi dobrać dla siebie odpowiednie rolki	IX–VI	1
78.	Doskonalenie jazdy na wrotkach	Uczeń przygotowuje sprzęt do lekcji	Uczeń potrafi jechać po prostej, wykonać zatrzymanie	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość	Uczeń potrafi dobrać dla siebie odpowiednie wrotki	IX–VI	1
79.	Doskonalenie jazdy na rowerze ¹⁴	Uczeń przygotowuje rower do lekcji	Uczeń potrafi jechać po ósemce	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać podstawowe czynności przygotowujące rower do jazdy	IX–VI	1
80.	Doskonalenie zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwana”, budować „igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	IX–VI	1

¹⁰ Zadanie dodatkowe.

¹¹ Zadanie dodatkowe.

¹² Zadanie dodatkowe.

¹³ Zadanie dodatkowe.

¹⁴ Zadanie dodatkowe.

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
81.	Doskonalenie jazdy na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	IX–VI	1
Dział IV. Taniec							
82.	Doskonalenie podstawowego kroku poloneza	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok poloneza	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i wydolność	Uczeń zna rodzaje tańców narodowych	IX–VI	1
83.	Doskonalenie układu poloneza	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi tańczyć poloneza w układzie	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i wydolność	Uczeń zna rodzaje tańców narodowych	IX–VI	1
Dział V. Relaksacja i odprężenie							
84.	Doskonalenie podstawowych ćwiczeń oddechowych w zmiennych pozycjach wyjściowych	Uczeń potrafi skupić swoją uwagę na wykonaniu ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia oddechowe w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna zasady wykonania oddechu w trakcie ćwiczeń	IX–VI	1
85.	Doskonalenie podstawowych ćwiczeń kształtujących gibkość – ćwiczenia dynamiczne	Uczeń wykonuje z dużą dokładnością poszczególne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń potrafi opisać gibkość	IX–VI	1
86.	Doskonalenie podstawowych ćwiczeń kształtujących gibkość – ćwiczenia statyczne (stretching)	Uczeń wykonuje z dużą dokładnością poszczególne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń zna zasady wykonywania ćwiczeń metodą stretchingu	IX–VI	1
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej							
87.	Kontrola siły mięśni brzucha i gibkości wg prób MTSF ¹⁵	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna próby testu sprawności fizycznej	IX/V	2
88.							
89.	Kontrola szybkości i skoku w dal z miejsca wg prób MTSF ¹⁶	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń zna próby testu sprawności fizycznej	IX/V	2
90.							
91.	Kontrola zwinności i siły względnej wg prób MTSF ¹⁷	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje siłę, koordynację	Uczeń zna próby testu	IX/V	2

¹⁵ Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

¹⁶ Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

¹⁷ Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
92.		sprawności fizycznej		ruchową, gibkość, szybkość	sprawności fizycznej		
93.	Kontrola wytrzymałości wg prób MTSF ¹⁸	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna próby testu sprawności fizycznej	IX/V	2
94.							
95.	Kontrola zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych [10 x 5 m]	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna próby testu sprawności fizycznej	III/IV	1
96.	Kontrola zdolności wytrzymałościowych – Beep Test	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna próby testu sprawności fizycznej	III/IV	1
97.	Kontrola zdolności siłowo-wytrzymałościowych – „deska”	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość, siłę	Uczeń zna próby testu sprawności fizycznej	III/IV	1
98.	Kontrola zdolności skocznościowo-siłowych – skok w dal z miejsca	Uczeń chętnie uczestniczy w badaniu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać próby sprawnościowe	Uczeń kształtuje siłę, skoczność	Uczeń zna próby testu sprawności fizycznej	III/IV	1
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej							
99.	Zapoznanie z regulaminem sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	IX	1
100.	Nauka zasad uczestnictwa w zajęciach wf w roku szkolnym	Uczeń zawsze ćwiczy w stroju sportowym	Uczeń potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy będzie obowiązywał w roku szkolnym	IX	1
101.	Nauka bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w szkole i poza szkołą	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw w związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych	IX	1
102.	Nauka zasad zachowania się w razie wypadku podczas zajęć ruchowych	Uczeń jest zawsze gotowy do niesienia pomocy innym	Uczeń współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pierwszej pomocy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole, zna numer 112	IX	1
103.						I/II/VI	2

¹⁸ Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
104.	Nauka zasad bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach	Uczeń słucha poleceń ratowników wodnych, rodziców, służb ratowniczych i prawnych opiekunów	Uczeń potrafi bezpiecznie wypoczywać nad wodą, chodzić po szlakach górskich	Uczeń kształtuje sprawność fizyczną	Uczeń zna zasady wypoczynku nad wodą i w górach		
130.	Planowanie aktywności fizycznej w okresie wakacji	Uczeń jest zaangażowany w przygotowanie planu zajęć rekreacyjno-sportowych na wakacje	Uczeń potrafi zaplanować aktywność fizyczną na wakacje	Uczeń kształtuje sprawność fizyczną	Uczeń wie, jak planować aktywność fizyczną w czasie wolnym od zajęć szkolnych	VI	1