

7.1. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy IV

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 140 godzin)

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Atletyka terenowa i lekkoatletyka (analiza sprawności) 15 godzin	1. Dokonujemy pomiarów wysokości i masy ciała. 2. Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 50 m ze startu wysokiego. 3. Sprawdzamy swoją skoczność – skok w dal z miejsca. 4. Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Jest dokładny, robiąc pomiary.	Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. Wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego: na sali gimnastycznej, boisku i w terenie.	Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	5. Rzucamy małym przyborem z miejsca. 6. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym. 7. Rzucamy piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu. 8. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera. 9. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. 10. Oceniamy własną postawę ciała. 11. Kształtujemy nawyk prawidłowej postawy. 12. Oceniamy siłę mięśni posturalnych. 13. Skaczymy w dal z rozbiegu. 14. Oceniamy wytrzymałość – bieg na 600 m. 15.	Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje zasady kulturalnego kibicowania. Aдекватnie do sytuacji potrafi ocenić swoje możliwości psychofizyczne.	Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. Wie, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. Wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci. Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. Trenuje marszobiegi w terenie. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony w jego osiągnięcie wysiłek. Zawsze należy pozwolić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Minipółka nożna <i>20 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłkami, kopiąc piłkę w zabawach ruchowych. 2. Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu. 3. Prowadzimy piłkę nogą w biegu. 4. Prowadzimy piłkę w dwójkach w biegu. 5. Prowadzimy piłkę wewnętrzną częścią stopy. 6. Prowadzimy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 7. Podajemy piłkę partnerowi w biegu. 8. Doskonalamy prowadzenie piłki w ruchu. 9. Wykonujemy strzał na bramkę z miejsca i z biegu. 10. Wykonujemy strzał na bramkę z różnych pozycji.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Zna zasady zachowania się na zajęciach. Wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej. Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka.	Stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca i z różnych pozycji. Prowadzi piłkę w dwójkach w truchcie i w biegu. Uczestniczy w mini-grach. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy. Prowadzi piłkę nogą ze zmianą tempa i kierunku.	Na pierwszych zajęciach dokonujemy ogólnej diagnozy umiejętności piłkarskich. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony w zajęcia przez ucznia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	11. Doskonalimy strzał na bramkę z różnych pozycji. 12. Prowadzimy piłkę w biegu i wykonujemy strzał na bramkę. 13. Doskonalimy poznane elementy techniczne podczas minigry. 14. Stosujemy poznaną technikę podczas minipółki nożnej. 15. Rozgrywamy mecz minipółki nożnej. 16. Wykonujemy rzuty wolne. 17. Ćwiczenia indywidualne z piłkami. 18. Rozgrywamy miniturniej piłkarski. 19. 20.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Samodzielnie doskonalą swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. Wymienia podstawowe przepisy gier zespołowych. Rozumie znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach. Ćwiczy indywidualnie i z partnerem. Organizuje we własnym gronie miniturniej piłkarski. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Minipółka ręczna <i>13 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłkami w zabawach. 2. Uczymy się podawać i chwycić piłkę w miejscu. 3. Podajemy i chwytamy piłkę w ruchu. 4. Kozłujemy piłkę lewą i prawą ręką w miejscu i w ruchu. 5. Kozłujemy piłkę ze zmienną tempa i kierunku. 6. Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu. 7. Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji. 8. Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu. 9. Doskonalimy podanie piłki jednorącz w biegu.	Współpracuje z zespołem. Cieszy się, grając z kolegami. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Samodzielnie doskonali swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.	Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej. Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca. Uczestniczy w mini-grach. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Ćwiczy indywidualnie i z partnerem. Organizuje we własnym gronie miniturniej piłki ręcznej. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Na pierwszych zajęciach dokonujemy ogólnej analizy posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Niestawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek ucznia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	10. Doskonalimy technikę w minigrze. 11. Stosujemy poznaną technikę w grze. 12. Rozgrywamy mecz mini-piłki ręcznej. 13.		Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.		
Minipilka siatkowa <i>9 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych. 2. Uczymy się odbijać piłkę sposobem oburącz górnym. 3. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę. 4. Doskonalimy odbicia sposobem oburącz górnym. 5. Uczymy się zagrywki sposobem dolnym.	Współpracuje z zespołem i cieszy się, grając z kolegami. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej. Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka.	Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym. Ćwiczy indywidualnie i z partnerem. Organizuje we własnym gronie miniturniej piłkarski. Uczestniczy w mini-grach.	Na pierwszych zajęciach dokonujemy ogólnej analizy posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich!

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	6. Doskonalimy odbicia oburącz górne w mini-grze. 7. Rozgrywamy mecz mini-piłki siatkowej. 8. 9.	Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek ucznia.
Minipiłka koszykowa <i>9 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych. 2. Uczymy się podawać i chwycić piłkę oburącz. 3. Podajemy piłkę oburącz przed klatki piersiowej. 4. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca.	Współpracuje z zespołem i cieszy się, grając z kolegami. Potraf zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca. Uczestniczy w mini-grach.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich!

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	5. Przeprowadzamy konkurs rzutów piłki do kosza z miejsca. 6. Kozłujemy piłkę w miejscu i w ruchu. 7. Doskonalamy kozłowanie piłki w ruchu. 8. Rozgrywamy mecz mini-piłki koszykowej. 9.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony w zajęcie przez ucznia.
Gimnastyka podstawowa <i>12 godzin</i>	1. Wykonujemy skoki zawrotne przezławeczkę. 2. Wykonujemy przewrót w przód z przysiadu podpartego. 3. Kształtujemy równowagę, chodząc po odwróconej ławeczce.	Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.	Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Omawia sposób wykonania skoków zawrotnych przez ławeczkę.	Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	4. Wykorzystujemy do zabawy przybory nietypowe. 5. Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód. 6. Wykonujemy naskok na skrzynię i dowolny zeskok w głąb. 7. Wykonujemy przewrót w przód z różnych pozycji. 8. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. 9. Próbuje wykonać przewrót w przód z wybranej pozycji wyjściowej. 10. Wykonujemy prosty układ gimnastyczny. 11. Uczymy się skoku rozkrocznego przez kozła. 12.	Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie. Troszczy się o kolegę, asekurując go podczas ćwiczeń. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.	Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył. Wymienia elementy układu gimnastycznego. Wymienia podstawowe cechymotoryczne. Omawia pojęcie zwinności.	Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę. Pokonuje zwinnościowy tor przeszkód. Próbuje wykonać skok rozkroczny przez kozła.	Pamiętamy o asekuracji osoby, wykonującej ćwiczenie. Nie oceniać nisko!

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Gimnastyka korekcyjna <i>5 godzin</i>	1. Rozciągamy mięśnie klatki piersiowej. 2. Wydłużamy czynnie kręgosłup. 3. Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę. 4. Kształtujemy nawyk prawidłowej postawy. 5.	Wykazuje troskę o własną postawę ciała. Pomaga kolegom wykonać prawidłowo ćwiczenie. Jest aktywny na zajęciach. Starannie i dokładnie wykonuje zlecone ćwiczenia. Wykonuje w domu ćwiczenia zlecone przez nauczyciela.	Wymienia podstawowe wady postawy ciała. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Przyjmuje postawę skorygowaną. Stawia prawidłowo stopy w marszu i w staniu. Wykonuje ćwiczenia elongacyjne. Demonstruje jedno ćwiczenie ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Ocenia własną postawę ciała.	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych. Uświadamiamy uczniom, jak należy dbać o prawidłową postawę ciała.
Sporty zimowe <i>10 godzin</i>	1. Bawimy się na śniegu i lodzie. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu.	Wymienia bezpieczne i odpowiednie miejsca do zabawy na lodzie. Wyraża radość ze wspólnej zabawy z rówieśnikami.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.	Wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	4. Wozimy się nawzajem na sankach. 5. Wyścigi zaprzęgów saneczkarskich. 6. Wyścigi zaprzęgów saneczkarskich w dwójkach. 7. Bezpiecznie korzystamy ze ślizgawki. 8. Zjeżdżamy na sankach z góry. 9. 10.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński wobec innych i pomocny. Jest twórczy podczas budowania figur ze śniegu. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich.	Omawia sposoby postępowania w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. Zna zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki.	Wykonuje elementy samoochrony podczas upadku na śniegu i lodzie. Potrafi samodzielnie zjeżdżać na sankach. Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo 6 godzin	1. Rzucamy i chwytamy kółko do ringo. 2. Rzucamy kółkiem na pole przeciwnika. 3. Zagrywamy kółkiem. 4. Doskonalimy umiejętności w grze. 5. Rozgrywamy mecz w ringo. 6.	Współpracuje z grupą, chętnie gra z innymi. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Wykonuje w grze rzut i chwyt kółka. Potrafi zorganizować i rozegrać mecz jednec. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Unihokej <i>6 godzin</i>	1. Prawidłowo trzymamy kij i poruszamy się po boisku. 2. Prowadzimy piłkę kijem w ruchu. 3. Przyjmujemy i uderzamy piłkę kijem. 4. Wykonujemy strzałę piłką na bramkę. 5. Prowadzimy piłkę slalomem. 6.	Bezpiecznie obchodzi się z kijami. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”. Troszczy się o zdrowie własne i kolegów.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.	Stosuje w grze przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w miejscu i w ruchu. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>15 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłeczką i raketką tenisową. 2. Odbijamy piłeczkę raketką dowolnym sposobem. 3. Uczymy się poruszać przy stole tenisowym. 4. Uczymy się prawidłowej zagrywki. 5. Wykonujemy zagrywkę tenisową.	Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady	Wymienia podstawowe przepisy gry. Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.	Prawidłowo trzyma raketkę. Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki.	Zajęcia należy prowadzić w czasie trudnych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postęp ucznia, motywować, udzielać pochwał.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	6. Zagrywamy piłeczką tenisową do współpartnera. 7. Doskonalamy zagrywkę w tenisie stołowym. 8. Odbijamy piłeczkę w czasie gry. 9. Stosujemy odbicia, grając w tenisa. 10. Doskonalamy poznane elementy, grając z partnerem. 11. Rozgrywamy pojedynki tenisowe. 12. Organizujemy turniej tenisowy. 13. Poznajemy zasady gry deblowej. 14. 15.	„czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka. Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.	Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem. Próbuje wykonać zagrywkę rotacyjną. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Nie stawiać ocen niskich!
Kometka <i>4 godziny</i>	1. Uczymy się zagrywać lotkę.	Dostrzega walory zdrowotne gry.	Wymienia podstawowe przepisy gry.	Stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki.	Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę. 3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę. 4.	Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.	Zna zasady aktywnego wypoczynku. Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.	Prawidłowo trzyma raketkę. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Stosuje poznane elementy w grze.	Podkreślamy rekreacyjne walory gry.
Zabawy i gry ruchowe <i>5 godzin</i>	1. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne. 2. Kształtujemy zwinność podczas zabaw z przyborem. 3. Kształtujemy skoczność podczas zabaw ze skakankami. 4. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych. 5.	Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje z zespołem. Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.	Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.
Rytm, muzyka, taniec <i>3 godziny</i>	1. Poruszamy się stosownie do rytmu wybranej muzyki. 2. Ćwiczymy aerobik.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą.	Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.	Wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	3. Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki.	Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej, w dyskotecce.	Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki. Bawi się przy muzyce.	Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.
Aktywna turystyka <i>4 godziny</i>	1. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 2. Poznajemy zabawę regionalną „Podchody”. 3. Wykorzystujemy teren do aktywności fizycznej. 4.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek. Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami. Zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą. Wymienia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.	Organizuje w gronie rówieśników grę, zabawę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy. Organizuje dowolną zabawę rekreacyjną w terenie.	W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
4 godziny	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy kontrakt.</i> 2. Bezpiecznie pokonujemy przeszkody terenowe. 3. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 4. Poznajemy tereny do atletyki terenowej.	Wykazuje ostrożność podczas przebywania nad rzeką, w górach oraz na drodze. Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów. Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. Jest koleżeński wobec innych uczestników zabawy.	Zna regulamin sali i boiska sportowego. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna zasady zachowania się na drodze jako pieszy i jako rowerzysta. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.	Właściwie dobiera strój do panującej pogody. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	Podpisanie kontraktu pomiędzy nauczycielem a uczniami spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przestrzegane przez uczniów.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna
(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- umie wymienić zasady zdrowego odżywiania;
- umie dobrać strój do warunków atmosferycznych panujących w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży;
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

