

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

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 105 godzin)

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Atletyka terenowa i lekko-atletyka (analiza sprawności) 12 godzin	1. Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 50 m ze startu wysokiego. 2. Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową. 3. Mierzymy odległość skoku w dal sposobem naturalnym. 4. Dokonujemy pomiaru rzutu piłką lekarską w tył ponad głowę. 5. Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem.	Próby 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	
	6. Wzmacniamy mięśnie posturalne. 7. Oceniamy wytrzymałość tlenową w biegu na 600/1000 m. 8. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. 9. Dokonujemy pomiaru siły ramion – zwis na ugiętych ramionach na drążku. 10. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 11. Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji. 12. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Potrafi ocenić adekwatnie do sytuacji swoje możliwości psychofizyczne.	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa). Omawia technikę biegu, skoku i rzutu. Wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój fizyczny.	Demonstruje ćwiczenia wykonywane indywidualnie i z partnerem, rozwijające zdolności koordynacyjne. Prawidłowo wykonuje start niski i wysoki. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.	Nie należy oceniać za wynik, lecz za wysiłek włożony w jego osiągnięcie. Uczeń ma prawo poprawy uzyskanego wyniku.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Minipiłka nożna <i>18 godzin</i>	1. Doskonalimy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu. 1. Prowadzimy piłkę w dwójkach lewą i prawą nogą. 2. Doskonalimy prowadzenie piłki w dwójkach lewą i prawą nogą. 3. Prowadzimy piłkę slalomem. 4. Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. 5. Doskonalimy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. 6. Doskonalimy prowadzenie piłki slalomem. 7. Mylimy przeciwnika, stosując zwody z piłką i bez piłki.	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.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w piłce nożnej. Wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej).	Stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki. Stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem. Prowadzi fragment rozgrzewki. Stosuje w grze: prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki slalomem, zwody.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	8. Doskonalimy zwody. 9. Poznajemy taktykę obrony. 10. Stosujemy atak pozycyjny. 11. Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3 i 4x4. 12. Prowadzimy piłkę z omijaniem przeszkód. 13. Doskonalimy prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. 14. Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. 15. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji. 16. Stosujemy obronę „każdy swego”. 17. Organizujemy sami dla siebie turniej minipiłki.	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 doskonali swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.	Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłkarskich w Polsce. Potrafi omówić technikę wykonania podstawowych elementów gry w piłkę nożną.	Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Prowadzi piłkę nogą z omijaniem przeszkód. Przyjmuje piłkę stopą („gasi piłkę”). Wykonuje strzały na bramkę z różnych pozycji. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę nożną.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Minipiłka ręczna <i>10 godzin</i>	1. Doskonalimy podania i chwyt pól górne w miejscu i w ruchu zakończone rzutem. 2. Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. 3. Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody z piłką. 4. Wprowadzamy zwodzenie do gry. 5. Wykonujemy rzut piłką na bramkę z wyskoku. 6. Stosujemy w grze obronę „każdy swego”. 7. Stosujemy w grze obronę strefową. 8. Uczymy się wykonywać atak pozycyjny. 9. Stosujemy poznane elementy techniczne podczas gry.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w piłce ręcznej. Wie, co znaczy pojęcie rozgrywki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki z biegu do bramki. Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę ręczną. Stosuje w grze: zwody z piłką, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem na bramkę. Stosuje obronę strefową i „każdy swego”.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	10.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia przykłady znanych klubów piłki ręcznej w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gry.	Podejmuje próbę rzutu piłki na bramkę z wyskoku.	
Minipiłka siatkowa <i>8 godzin</i>	1. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 1. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w postawie niskiej. 2. Doskonalimy odbicia piłki w postawie niskiej i wysokiej. Gra szkolna. 3. Rozgrywamy piłkę „na trzy”. Gra szkolna.	Jest zadowolony z udziału w zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w siatkówce.	Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości. Prowadzi fragment rozgrzewki.	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	
	4. Doskonalimy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości. 5. Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia. 6. Uczymy się wystawiać piłkę partnerowi. 7. Stosujemy poznane elementy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. 8.	zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.	Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki siatkowej w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gry w piłkę siatkową.	Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę siatkową. Podejmuje próbę wystawienia piłki. Stosuje poznane elementy w grze rekreacyjnej.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.
Minipiłka koszykowa <i>8 godzin</i>	1. Podajemy i chwytny piłkę w biegu. 2. Doskonalimy podania i chwyt piłki w grze. Gra szkolna.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Uczestniczy w sportowych	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe prze-	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jed-	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	3. Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku. 4. Rzucamy piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu. 5. Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką. 6. Stosujemy obronę „każdy swego” w czasie gry. Gra szkolna. 7. Stosujemy atak pozycyjny w czasie gry. 8.	rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. 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.	pisy gry w piłkę koszykową. Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w koszykówce. Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki koszykowej w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych.	norącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt). Uczestniczy w mini-grach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę koszykową. Prowadzi fragment rozgrzewki.	odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcie.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Gimnastyka podstawowa <i>10 godzin</i>	1. Wykonujemy przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej. 2. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. 3. Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej ławeczce. 4. Wykonujemy przewrót w tył z przysiadu. 5. Doskonalimy wykonywanie przerzutu bokiem. 6. Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją. 7. Ćwiczymy z przyborem nietypowym. 8. Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła z asekuracją. 9. Podejmujemy próbę skoku kucznego przez 3 – 4 części skrzyni. 10. Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.	Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne. Asekuje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.	Zna podstawową terminologię gimnastyczną. Wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył. Potrafi wyjaśnić znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową. Opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny.	Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. Wykonuje stanie na rękach i przerzut bokiem. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. Wykonuje skok przez kozła z asekuracją.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. 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. Wydłużamy kręgosłup, ćwicząc na kocu. 2. Rozciągamy przykurczone mięśnie piersiowe. 3. Wydłużamy czynnie kręgosłup, stosując ćwiczenia elongacyjne. 4. Wzmacniamy mięśnie posturalne. 5. Prawdłowo i „zdrowo” podnosimy ciężary z podłoga.	Wykazuje zaangażowanie na zajęciach. Wykazuje troskę o własną postawę ciała. Pomaga kolegom prawidłowo wykonać ćwiczenie. Wykonuje w domu ćwiczenia zlecone przez nauczyciela.	Wymienia podstawowe wady postawy ciała. Omawia ogólnie jedną, wybraną przez siebie wadę postawy. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia człowieka. Umie wyjaśnić pojęcie zdrowia. Umie opisać pozytywne mierniki zdrowia. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia i leżenia oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. Ocenia własną postawę ciała.	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych. Uświadamiamy uczniom, co to znaczy dbać o prawidłową postawę ciała.
Sporty zimowe <i>7 godzin</i>	1. Zjeżdżamy na saneczkach z góry w dwójkach. 2. Organizujemy konkurs na najładniejszego bałwana.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa.	Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki.	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	3. Organizujemy wyścigi zaprzęgów saneczkarskich. 4. Ślizgamy się po lodzie. 5. Organizujemy wyścigi z wykorzystaniem sanek. 6. Bawimy się na śniegu i lodzie według własnej inwencji. 7.	Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie. Jest koleżeński wobec innych i pomocny. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich. Dokarmia ptaki podczas długich i srogich zim.	Zna podstawowe zasady hartowania organizmu. Potrafi opisać zasady aktywnego wypoczynku. Potrafi wymienić sposoby postępowania w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.	Dobiera strój i obuwie do pogody. Organizuje w gronie rówieśników dowolną zabawę z sankami. Potrafi odpowiednio zachować się w razie wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych.	i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo <i>4 godziny</i>	1. Doskonalimy zagrywkę kółkiem na określone pole na boisku. 2. Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu kółka, grając czwórkami. 3. Organizujemy turniej w ringo.	Współpracuje z grupą. Jest chętny do gry z innymi.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	Wykorzystuje kółko do ringo w zabawie: prawidłowo je rzuca i chwytą. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka do ringo.	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.	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”. Angażuje do gry w ringo własną rodzinę.	Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Gra w ringo z rodziną.	Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Unihokej <i>4 godziny</i>	1. Doskonalimy prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Uderzamy piłkę kijem w biegu z podania partnera. 3. Doskonalimy uderzenie piłki kijem na bramkę. 4.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia podstawową technikę gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z tą grą.	Wykonuje: uderzenia piłki kijem, zatrzymanie piłki łopatką kija oraz stopą, strzały na bramkę z różnych pozycji. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>9 godzin</i>	1. Doskonalimy odbicia piłeczki bekhendem i forhendem. 2. Uczymy się zagrywki rotacyjnej.	Aktywnie uczestniczy na zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej.	Stosuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe. Uczestniczy w grze deblowej.	Zajęcia należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	3. Doskonaliśmy zagrywkę rotacyjną. 4. Uczymy się atakowania i obrony. 5. Doskonaliśmy technikę gry. 6. Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego. 7. Doskonaliśmy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 8. Doskonaliśmy ataki i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. 9.	Jest koleżeński wobec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.	Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Umie opisać technikę odbić bekhen-dowych i forhen-dowych. Zna nazwiska najlepszych tenisistów stołowych w historii Polski.	Gra w tenisa w czasie wolnym. Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując zasady „czystej gry”. Uczestniczy w zawodach międzyszkolnych.	Należy doceniać każdy postęp ucznia, motywować, udzielać pochwał. Nie stawiać ocen niskich!
Kometka <i>2 godziny</i>	1. Doskonaliśmy odbicia lotki forhendem i bekhendem. 2. Gramy rekreacyjnie w kometkę.	Przeżywa radość i zadowolenie z gry. Dostrzega jej walory zdrowotne. Gra w kometkę w zgodzie z innymi.	Zna podstawowe przepisy gry. Umie przedstawić zasady aktywnego wypoczynku.	Prawidłowo odbija lotkę raketką. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Organizuje grę w gronie rówieśników.	Jak najczęściej prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu. Podkreślamy rekreacyjne walory gry.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Zabawy i gry ruchowe <i>2 godziny</i>	1. Kształtujemy szybkość i zwinność podczas zabaw i gier bieżnych. 2. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.	Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje z zespołem. Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.	Wymienia podstawowe zasady oraz przepisy korfballa – gry pochodzącej z Holandii. Umie wymienić zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Wykorzystuje teren do wspólnej zabawy. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.	Jak najczęściej prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu.
Rytm, muzyka, taniec <i>2 godziny</i>	1. Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki. 2. Poznajemy podstawowe kroki tańca kurpiowskiego „Fafur”.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Wyjaśnia, jak należy zachować się podczas zajęć tanecznych.	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Aktywna turystyka <i>3 godziny</i>	1. Wykorzystujemy teren naturalny do wspólnej zabawy. 2. Bawimy się w terenie według własnych pomysłów. 3. Bawimy się w podchody, poznając jednocześnie historię regionu.	Odczuwa radość i zadowolenie z kontaktu z przyrodą. Jest pomysłowy podczas zabaw i gier w terenie. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrówek. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach turystyki.	Potrafi wymienić zasady bezpiecznego zachowania się w terenie. Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodne z zaleczeniami dla jego grupy wiekowej.	Organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy. Organizuje dowolną zabawę rekreacyjną w terenie. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	W czasie wędrówek 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	
1 godzina	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć) . <i>Podpisujemy kontrakt.</i>	Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń. Dbą o czystość środowiska naturalnego. Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.	Potrafi wymienić sposoby postępowania w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Umie wymienić zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Podpisanie kontraktu pomiędzy nauczycielem a uczniami spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przestrzegane.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

- umie wyjaśnić pojęcie zdrowia;
- umie opisać pozytywne mierniki zdrowia;
- umie wymienić zasady i metody hartowania organizmu;
- potrafi podać sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- zna zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia i leżenia oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

