

WYCHOWANIE FIZYCZNE

PLAN WYNIKOWY

KLASA 7

SZKOŁY PODSTAWOWEJ

ROK SZKOLNY 2018/2019

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	47	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI
V.	Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne	65	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrolujemy siłę mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX-X, V, VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
2.	Kontrolujemy wytrzymałość, skoczność i szybkość według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX-X, V, VI	1
3.	Uczymy się samokontroli siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Uczymy się samokontroli wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtujemy wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wydolność i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrolujemy i oceniamy wydolność fizyczną Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 47 godz.							
7.	Kształtujemy wydolność fizyczną 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-X, IV-V	1
8.	Pokonujemy trasę biegu 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-X, IV-V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
9.	Hartujemy organizm w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Doskonalimy zasady biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1
11.	Organizujemy klasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń potrafi przygotować odpowiednie mapki	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jak przygotować swój organizm do biegu na orientację	IX, IV, V	1
12.	Poznajemy skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
13.	Doskonalimy skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
14.	Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m, doskonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtujemy szybkość w biegu na 100 m, doskonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
16.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 600 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, X, IV, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
17.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 1000 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, X, IV, V	1
18.	Kształtujemy wytrzymałość w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
19.	Poznajemy rzut oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
20.	Poznajemy rzut oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalimy rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (2 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, X, IV, V	1
22.	Doskonalimy rzut piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (2 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
23.	Doskonalimy skok w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
24.	Doskonalimy skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń wie, o ile cm podnosi się poprzeczkę	IX, X, IV, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
25.	Uczymy się wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
26.	Doskonalimy wymyk na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
27.	Stajemy na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
28.	Doskonalimy stanie na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
29.	Poznajemy przerzut bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalimy przerzut bokiem	Uczeń asekuje współpracujących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
31.	Doskonalimy przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nog	XI, XII	1
32.	Doskonalimy przewrót w przód z półprzysiadu, z pozycji stojąc	Uczeń asekuje współpracujących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z półprzysiadu, z pozycji stojąc	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
33.	Poznajemy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszzerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
34.	Doskonalimy skok rozkroczny przez kozła	Uczeń asekuruje współ- ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
35.	Doskonalimy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń pomaga współ- ćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszzerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Uczymy się układu ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, głębokość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
37.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
38.	Poznajemy kroki polki	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok polki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się polka	IX-VI	1
39.	Tańczymy polkę w parach	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok polki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX-VI	1
40.	Wykonujemy zwód pojedynczy przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód z piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
41.	Poznajemy grę w obronie „każdy swego” w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
42.	Doskonalimy grę w obronie „każdy swego” w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
43.	Doskonalimy rzut z bieżącego (dwutakt) w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
44.	Uczymy się zwodu pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	1
45.	Doskonalimy zwód pojedynczy przodem w koszykówce	Uczeń koryguje swoje błędy	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis „błąd potowy”	X, XI	1
46.	Poznajemy rzut na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
47.	Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne koszem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne koszem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
48.	Uczymy się obrony „każdy swego” w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
49.	Doskonalimy obronę „każdy swego” w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna obronę „każdy swego”	I, II	1
50.	Uczymy się bloku pojedynczego	Uczeń potrafi pogratulować wynikowi drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
51.	Doskonalimy atak przez „plasowanie”	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
52.	Odbijamy piłkę sposobem obrucząc dolnym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem obrucząc dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem pucharowym	II, III	1
53.	Doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
54.	Poznajemy przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków na lekcjach wychowania fizycznego	IX	1
55.	Utrwalamy zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jaka jest różnica między przyborem a urządzeniem sportowym	IX	1
56.	Poznajemy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć	VI	1
57.	Utrwalamy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć	IX	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
58.	Poznajemy pozytywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić pozytywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna pozytywne czynniki zdrowia	I	1
59.	Poznajemy negatywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić negatywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna negatywne czynniki zdrowia	I	1
60.	Utrwalamy zasady hartowania organizmu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wykonać proste czynności hartujące	-----	Uczeń zna zasady hartowania	II	1
61.	Poznajemy negatywne skutki stresu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić czynniki, które prowadzą do stresu	-----	Uczeń wie, co to jest stres	II	1
62.	Poznajemy zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić substancje psychoaktywne	-----	Uczeń wie, co to są substancje psychoaktywne	III	1
63.	Doskonalimy ćwiczenia korygujące postawę ciała	Uczeń chętnie wykonuje określone ćwiczenia korekcyjne	Uczeń potrafi wykonać określone ćwiczenia korekcyjne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, równowagę	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia korekcyjne	III	1
64.	Poznajemy przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	-----	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
65.	Poznajemy zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	-----	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
V. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne: 65 godz.							
66.	Poznajemy technikę marszu nordic walking	Uczeń chętnie poznaje nowe formy aktywności fizycznej	Uczeń umie dobrać sprzęt do nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna historię nordic walking	IX-VI	1
67.	Doskonalimy technikę marszu nordic walking	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi odpowiednio stawić kiję na podłożu	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna technikę marszu nordic walking	IX-VI	1
68.	Poznajemy ćwiczenia doskonalące technikę nordic walking	Uczeń chętnie ćwiczy w stroju sportowym	Uczeń potrafi wykonać nowe ćwiczenia	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna rodzaje sprzętu do nordic walking	IX-VI	1
69.	Doskonalimy ćwiczenia techniki nordic walking	Uczeń ma odpowiednie obuwie	Uczeń umie wykonać ćwiczenia doskonalące technikę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak ustawić się długość kijków	IX-VI	1
70.	Uczymy się rozgrzewki do nordic walking	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące z kijkami	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące do nordic walking	IX-VI	1
71.	Doskonalimy ćwiczenia rozgrzewkowe do nordic walking	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące z kijkami	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące do nordic walking	IX-VI	1
72.	Pokonujemy trasę marszu nordic walking – 2000 m	Uczeń idzie w szyku marszowym	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna trasę marszu w najbliższej okolicy	IX-VI	1
73.	Doskonalimy technikę marszu nordic walking	Uczeń chętnie ćwiczy zgodnie z opisem	Uczeń doskonalony technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność, wytrzymałość	Uczeń wie, jaki jest wydatek energetyczny nordic walking	IX-VI	1
74.	Chodzimy z nordic walking na różnych dystansach 2000–3000 m	Uczeń motywuje współpracujących	Uczeń potrafi rozłożyć siły w trakcie marszu	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak dobrać dystans marszu dla siebie	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
75.	Organizujemy klasowe współzawodnictwo w nordic walking	Uczeń chętnie rywalizuje ze współwzyczącymi	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby rywalizacji w nordic walking	IX-VI	1
76.	Organizujemy międzypoklasowe współzawodnictwo w nordic walking	Uczeń chętnie rywalizuje ze współwzyczącymi	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby rywalizacji w nordic walking	IX-VI	1
77.	Ustanawiamy klasowy rekord marszu w nordic walking	Uczeń chętnie podejmuje nowe zadania	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, na czym polega akcja „pomoc mierzona kilometrami”	IX-VI	1
78.	Poznajemy ćwiczenia rozciągające z kijkami nordic walking	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających z kijkami nordic walking	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest gibkość	IX-VI	1
79.	Doskonalimy ćwiczenia rozciągające z kijkami nordic walking	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających z kijkami nordic walking	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość	IX-VI	1
80.	Samy przygotowujemy zestaw ćwiczeń z kijkami nordic walking	Uczeń chętnie współpracuje	Uczeń potrafi samodzielnie lub w zespole opracować zestaw ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak opisać ćwiczenie	IX-VI	1
81.	Uczymy się gry w ringo poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi chwycić i rzucać kółko	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak chwycić i rzucać kółko	IX-VI	1
82.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe z kółkiem ringo	Uczeń jest kulturalny wobec współwzyczących	Uczeń potrafi chwycić i rzucać kółko	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak chwycić i rzucać kółko	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
83.	Uczymy się chwytu i rzutu kółkiem ringo	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu kółkiem	IX-VI	1
84.	Doskonalimy chwyt i rzut kółkiem ringo	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu kółkiem	IX-VI	1
85.	Poznajemy zasady gry 1 x 1	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX-VI	1
86.	Poznajemy zasady gry 2 x 2	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX-VI	1
87.	Poznajemy zasady gry 3 x 3	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX-VI	1
88.	Poznajemy zasady gry 3 x 3 na dwa kółka	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie grać na dwa kółka ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo na dwa kółka	IX-VI	1
89.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 1 x 1	Uczeń chętnie bierze udział w turnieju	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „pucharowy” rozgrywania zawodów	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
90.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 2 x 2	Uczeń chętnie bierze udział w turnieju	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „pucharowy do dwóch przegranych” rozgrywania zawodów	IX-VI	1
91.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 3 x 3 na dwa kółka	Uczeń chętnie współpracuje w zespole	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system grupowy rozgrywania zawodów	IX-VI	1
92.	Doskonalamy grę w „Dwa ognie”	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
93.	Doskonalamy grę w „Dwa ognie” na punkty	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
94.	Poznajemy grę w „Cztery ognie”	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
95.	Doskonalamy grę w „Cztery ognie”	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
96.	Organizujemy turniej klasowy w „Dwa ognie” na punkty	Uczeń kulturalnie kibicuje	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „każdy z każdym” rozgrywania zawodów sportowych	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
97.	Organizujemy turniej klasowy w „Cztery ognie” na punkty	Uczeń kulturalnie kibicuje	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
98.	Poznajemy technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada własny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi jechać po prostej, zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać dla siebie rolki	IX-VI	1
99.	Doskonalimy technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada własny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi jechać po łuku, zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, w jakich miejscach można bezpiecznie jeździć na rolkach	IX-VI	1
100.	Poznajemy ćwiczenia doskonalące technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada ochraniacze na kolana i łokcie	Uczeń potrafi wykonać nowe ćwiczenia	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady bezpiecznej jazdy na rolkach	IX-VI	1
101.	Uczymy się techniki jazdy na łyżwach	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać łyżwy dla siebie	I-II	1
102.	Poznajemy technikę jazdy na łyżwach po łuku	Uczeń potrafi zachować się na lodowisku	Uczeń potrafi wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przekładanki	I-II	1
103.	Wykonujemy różne zatrzymania się na łyżwach	Uczeń jest kulturalny na lodowisku	Uczeń wykonuje jeden ze sposobów zatrzymania np. „pługiem”	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę zatrzymania pługiem	I-II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
104.	Doskonalamy jazdę po prostej	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń umie technicznie jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna dyscypliny sportowe na łyżwach	I-II	1
105.	Doskonalamy technikę jazdy na łyżwach po łyku	Uczeń dba o sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zalety aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w zimie	I-II	1
106.	Poznajemy grę w „Kwadrańta”	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakieta do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry	V-VI	1
107.	Uczymy się wybijając piłkę do „Kwadrańta”	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakieta do tenisa we właściwym kierunku	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak zdobywać punkty w „Kwadrańcie”	V-VI	1
108.	Poznajemy taktykę gry w „Kwadrańta”	Uczeń szuka nowych rozwiązań na boisku	Uczeń potrafi ustawić się przy odpowiedniej bazie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	V-VI	1
109.	Doskonalamy wybijanie piłki do „Kwadrańta”	Uczeń aktywnie spędza wolny czas	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakieta do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rekreacja fizyczna	V-VI	1
110.	Organizujemy międzyklasowy turniej kwadrańta	Uczeń wspiera własną drużynę	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakieta do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rekreacja fizyczna	V-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
111.	Poznajemy odbicia forhendem w tenisie	Uczeń jest kulturalny wobec swoich kolegów i koleżanek	Uczeń potrafi wykonać odbicie forhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia forhendem w tenisie	IX-VI	1
112.	Poznajemy odbicia bekhendem w tenisie	Uczeń pomaga innym osobom	Uczeń potrafi wykonać odbicie bekhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia bekhendem w tenisie	IX-VI	1
113.	Wykonujemy serw w tenisie	Uczeń koryguje swoje błędy	Uczeń potrafi wykonać serw w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady liczenia punktów w tenisie	IX-VI	1
114.	Doskonalimy odbicia forhendem w tenisie	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać odbicie forhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna linię na korcie do tenisa	IX-VI	1
115.	Doskonalimy odbicia bekhendem w tenisie	Uczeń przyznaje się do popełnionych błędów	Uczeń potrafi wykonać odbicie bekhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna turnieje tenisa	IX-VI	1
116.	Poznajemy zasady gry deblowej w tenisie	Uczeń jest punktualny	Uczeń odbija piłkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady debła w tenisie	IX-VI	1
117.	Organizujemy indywidualny turniej tenisa	Uczeń aktywnie przygotowuje zawody	Uczeń odbija piłkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować system pucharowy rozgrywek	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
118.	Rywalizujemy w turnieju indywidualnym w tenisa	Uczeń potrafi przegrywać	Uczeń odbija piłkę forhendem i bekhen-dem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady sądziowania	IX-VI	1
119.	Uczymy się odbić forhendem w tenisie stołowym	Uczeń przygotowuje sprzęt do lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie forhendem w tenisie stołowym	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia	IX-VI	1
120.	Wykonujemy odbicia bekhen-dem w tenisie stołowym	Uczeń przygotowuje sprzęt do lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie bekhen-dem w tenisie stołowym	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia	IX-VI	1
121.	Serwujemy forhendem w tenisie stołowym	Uczeń przygotowuje sprzęt do lekcji	Uczeń potrafi wykonać serw forhendem w tenisie stołowym	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę serwu	IX-VI	1
122.	Serwujemy bekhen-dem w tenisie stołowym	Uczeń przygotowuje sprzęt do lekcji	Uczeń potrafi wykonać serw bekhen-dem w tenisie stołowym	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę serwu	IX-VI	1
123.	Poznajemy zasady gry deblowej	Uczeń współdziała w debłu	Uczeń potrafi grać w debła	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry deblowej w tenisie stołowym	IX-VI	1
124.	Organizujemy klasowy turniej indywidualny	Uczeń aktywnie przygotowuje zawody	Uczeń odbija piłeczkę forhendem i bekhen-dem	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie są przepisy wykonania serwu	IX-VI	1
125.	Organizujemy klasowy turniej w debła	Uczeń aktywnie przygotowuje zawody	Uczeń odbija piłeczkę forhendem i bekhen-dem	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń wie, kiedy kończy się set	IX-VI	1