

WYCHOWANIE FIZYCZNE

PLAN WYNIKOWY

KLASA 8

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 sportowe z piłki nożnej i piłki ręcznej	65	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	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
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 wytrzymałość 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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
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 skipping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
15.	Kształtujemy szybkość w biegu na 100 m, doskonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping 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
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 przetańowych 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 pchnięcie kulą techniką szkolną	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą z miejscą	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę pchnięcia	IX, X, IV, V	1
20.	Poznajemy rzut oszczepem z biegu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
22.	Doskonalamy 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 siłowość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
23.	Doskonalamy 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.	Doskonalamy 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 podnosi się poprzeczkę	IX, X, IV, V	1
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.	Doskonalamy 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.	Uczymy się „piramid” dwójkowych i trójkowych	Uczeń chętnie ćwiczy układy dwójkowe i trójkowe	Uczeń umie wykonać „piramidy” dwójkowe i trójkowe	Uczeń kształtuje siłę i zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest akrobatyka sportowa	X	1
28.	Doskonalamy 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

Ip.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
30.	Doskonalimy przerzut bokiem	Uczeń asekuje współćwiczących	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 nogi	XI, XII	1
32.	Doskonalimy przewrót w przód z półprzysiadu, z pozycji stojąc	Uczeń asekuje współćwiczących	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
33.	Poznajemy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
34.	Doskonalimy skok krokocny przez kozła	Uczeń asekuje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok krokocny 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 współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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, podpor-łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1
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, podpor-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 walca wiedeńskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc wiedeński	IX-VI	1
39.	Tańczymy walca wiedeńskiego w parach	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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 strefowej 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.	Wykonujemy atak szybki w piłce nożnej	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej w piłce nożnej	IX, X	1
43.	Poznajemy obronę strefową w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń potrafi zająć określoną pozycję na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
44.	Wykonujemy atak szybki w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	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 połowy”	X, XI	1
46.	Doskonalimy 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
47.	Poznajemy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna sposoby ataku szybkiego	I, II	1
48.	Uczymy się obrony strefowej w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej 6:0	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 podwójnego, potrójnego	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny, potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
51.	Uczymy się ataku przez zbitcie piłki	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 oburącz dolnym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem pucharowym	II, III	1
53.	Doskonalimy zagrywkę sposobem górnym	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

Ip.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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
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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
63.	Doskonalamy 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
V. Zajęcia sportowe z piłki nożnej i piłki ręcznej: 65 godz.							
66.	Uczymy się przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń jest kulturalnym kibicem	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę ćwiczenia	IX-VI	1
67.	Doskonalamy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń docenia wartość przeciwniej drużyny	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska	IX-VI	1
68.	Uczymy się przyjęcia i uderzenia piłki prostym podbiciem	Uczeń gra <i>fair play</i>	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia	IX-VI	1
69.	Doskonalamy przyjęcia i uderzenia piłki prostym podbiciem	Uczeń potrafi przyznać się do błędów	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola karnego	IX-VI	1
70.	Poznajemy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń gra <i>fair play</i>	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola bramkowego	IX-VI	1
72.	Poznajemy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia	IX-VI	1
73.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki	IX-VI	1
74.	Poznajemy przyjęcia i uderzenia piłki głową	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia piłki głową	IX-VI	1
75.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki głową	Uczeń przygotowuje się do lekcji	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje grywek w piłce nożnej	IX-VI	1
76.	Uczymy się przyjąć piłki klatką piersiową	Uczeń pomaga mniej sprawnym współpracującym	Uczeń potrafi przyjąć piłkę klatką piersiową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna odmiany piłki nożnej	IX-VI	1
77.	Doskonalimy przyjęcia piłki klatką piersiową	Uczeń jest zaangażowany na lekcji	Uczeń potrafi przyjąć piłkę klatką piersiową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
78.	Uczymy się przyjęć piłki podeszwą	Uczeń uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych	Uczeń potrafi przyjąć piłkę podeszwą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni	IX-VI	1
79.	Doskonalamy przyjęcia piłki podeszwą	Uczeń jest zawodnikiem klubu sportowego	Uczeń potrafi przyjąć piłkę podeszwą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać wrzut z autu	IX-VI	1
80.	Uczymy się przyjęć piłki nożnej	Uczeń ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę udem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać rzut różny	IX-VI	1
81.	Doskonalamy przyjęcia piłki udem	Uczeń kibicuje lokalnej drużynie	Uczeń potrafi przyjąć piłkę udem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak można wykonać zmianę zawodnika	IX-VI	1
82.	Poznajemy różne sposoby żonglerki piłką	Uczeń chodzi na mecze lokalnej drużyny	Uczeń potrafi żonglować piłkę stopą, udem, głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna liczbę zawodników w drużynie	IX-VI	1
83.	Doskonalamy różne sposoby żonglerki piłką	Uczeń chętnie uczy się nowych elementów techniki gry	Uczeń potrafi żonglować piłkę stopą, udem, głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest minipiłka nożna	IX-VI	1
84.	Uczymy się zwodu pojedynczego przodem bez piłki	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest halowa piłka nożna	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
85.	Uczymy się zwođu pojedynczego przodem z piłką	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest plażowa piłka nożna	IX-VI	1
86.	Doskonalimy zwód pojedynczy przodem bez piłki	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rozgrywek ligowych	IX-VI	1
87.	Doskonalimy zwód pojedynczy przodem z piłką	Uczeń przygotowuje gazetkę sportową	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rozgrywek europejskich	IX-VI	1
88.	Uczymy się zwođu pojedynczego tyłem bez piłki	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rozgrywek szkolnych	IX-VI	1
89.	Uczymy się zwođu pojedynczego tyłem z piłką	Uczeń jest członkiem drużyny szkolnej	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rzut wolny „spalony”	IX-VI	1
90.	Doskonalimy zwód pojedynczy tyłem bez piłki	Uczeń jest członkiem drużyny międzyszkolnej	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, kiedy dyktuje się rzut karny	IX-VI	1
91.	Doskonalimy zwód pojedynczy tyłem z piłką	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna gestykulację sędziego	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
92.	Poznajemy różne sposoby dryblingu	Uczeń chętnie uczy się nowych ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać drybling	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna gestykulację sędziego	IX-VI	1
93.	Doskonalamy różne sposoby dryblingu	Uczeń jest członkiem UKS	Uczeń potrafi wykonać drybling	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje dryblingu	IX-VI	1
94.	Poznajemy formy ataku szybkiego	Uczeń dokładnie wykonuje polecenia prowadzącego	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest atak szybki	IX-VI	1
95.	Doskonalamy formy ataku szybkiego	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna odmiany ataku szybkiego	IX-VI	1
96.	Poznajemy formy ataku pozycyjnego	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest atak pozycyjny	IX-VI	1
97.	Doskonalamy formy ataku pozycyjnego	Uczeń chętnie wykonuje określone zadania	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna odmiany ataku pozycyjnego	IX-VI	1
98.	Uczymy się obrony „każdy swego”	Uczeń aktywnie broni	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega obrona indywidualna	IX-VI	1

Ip.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
99.	Doskonalimy obronę „każdy swego”	Uczeń aktywnie broni	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega obrona indywidualna	IX-VI	1
100.	Uczymy się obrony strefowej	Uczeń realizuje określone zadania	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega obrona strefowa	IX-VI	1
101.	Doskonalimy obronę strefową	Uczeń realizuje określone zadania	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zalety obrony strefowej	IX-VI	1
102.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej w grze szkolnej	Uczeń jest zaangażowany w lekcji	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest gra szkolna	IX-VI	1
103.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej w grze uproszczonej	Uczeń jest zaangażowany w lekcji	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest gra uproszczona	IX-VI	1
104.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej we fragmentach gry	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są fragmenty gry	IX-VI	1
105.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej w grze właściwej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy piłki nożnej	IX-VI	1

Ip.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
106.	Organizujemy szkolną ligę piłki nożnej	Uczeń pomaga w organizacji ligi	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy piłki nożnej	IX-VI	1
107.	Uczymy się kozłować piłkę prawą i lewą ręką w piłce ręcznej	Uczeń ćwiczy zgodnie z opisem	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki ręcznej	IX-VI	1
108.	Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola bramkowego	IX-VI	1
109.	Poznajemy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń kontroluje swoje ćwiczenia	Uczeń potrafi zmieniać rękę podczas kozłowania i kierunek biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki	IX-VI	1
110.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń stosuje uwagi nauczyciela	Uczeń potrafi zmieniać rękę podczas kozłowania i kierunek biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd podwójnego kozłowania	IX-VI	1
111.	Uczymy się chwytów oburącz i podań jednorącz półgórnych	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę podania	IX-VI	1
112.	Doskonalimy chwyt i podania jednorącz półgórne	Uczeń zachowuje dokładny opis ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać wrzut z autu	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
113.	Uczymy się chwytów oburącz i podać jedną ręką górnych	Uczeń stosuje ćwiczenia naprowadzające	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podać jedną ręką górnie	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać rzut z rogu	IX-VI	1
114.	Uczymy się rzutu na bramkę z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać rzut od bramki	IX-VI	1
115.	Doskonally rzut na bramkę z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole rzutów wolnych	IX-VI	1
116.	Uczymy się rzutu na bramkę z wyskoku	Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przewinięcia i kary w piłce ręcznej	IX-VI	1
117.	Doskonally rzut na bramkę z wyskoku	Uczeń dba o bezpieczeństwo współpracujących	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć czas gry	IX-VI	1
118.	Uczymy się rzutu na bramkę po przeszkoku	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę po przeszkoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest przerwa „na żądanie”	IX-VI	1
119.	Doskonally rzut na bramkę po przeszkoku	Uczeń wykonuje dodatkowe polecenia nauczyciela	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę po przeszkoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd kroków	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
120.	Uczymy się chwytu obrurącz i podania jednoręcz z biodra	Uczeń umie przyznać się do błędów	Uczeń potrafi wykonać podanie jednoręcz z biodra	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	IX-VI	1
121.	Doskonalimy chwyt obrurącz i podanie jednoręcz z biodra	Uczeń poprawia swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać podanie jednoręcz z biodra	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut z rogu	IX-VI	1
122.	Doskonalimy rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym	Uczeń nie przeskadza współpracującym	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut od bramki	IX-VI	1
123.	Poznajemy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń ćwiczy w zespole	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut z autu	IX-VI	1
124.	Doskonalimy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń chętnie realizuje zadania taktyczne	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny	IX-VI	1
125.	Uczymy się obrony „każdy swego”	Uczeń aktywnie broni	Uczeń umie zastawiać współpracującego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny podczas gry	IX-VI	1
126.	Poznajemy obronę strefową 6:0	Uczeń realizuje zadania postawione przez nauczyciela	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przeprowadzić zmianę zawodnika	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
127.	Poznajemy obronę kombinowaną 5:1, 4:2	Uczeń realizuje zadania postawione przez nauczyciela	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna osiągnięcia polskiej reprezentacji w piłce ręcznej	IX-VI	1
128.	Poznajemy obronę kombinowaną 3:3	Uczeń realizuje zadania postawione przez nauczyciela	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna osiągnięcia drużyny szkolnej w piłce ręcznej	IX-VI	1
129.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki ręcznej w grze uproszczonej, szkolnej, we fragmentach gry, w grze właściwej	Uczeń aktywnie ćwiczy na lekcji	Uczeń stosuje technikę indywidualną i taktykę zespołową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
130.	Organizujemy szkolną ligę piłki ręcznej	Uczeń pomaga w organizacji, przychodzi na rozgrywki	Uczeń stosuje technikę indywidualną i taktykę zespołową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1