

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 15
im. Armii Krajowej
w Elblągu

mgr Iwona Haryńska
mgr Jakub Haryński

Autorski Program Wychowania Fizycznego
w Szkole Podstawowej nr 15 w Elblągu – II etap kształcenia

Elbląg 2012

1. O programie:

- Program dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne.
- Obszar wdrożenia: Szkoła Podstawowa Nr 15 w Elblągu.
- Wymiar godzin: 4 godziny lekcyjne tygodniowo.
- Adresat programu: uczniowie II etapu kształcenia - szkoła podstawowa (dziewczęta i chłopcy charakteryzujący się różnym przygotowaniem fizycznym, zdolnościami i umiejętnościami oraz zainteresowaniami).

Niwelowanie różnic w przygotowaniu fizycznym uczniów planuje się osiągnąć, poprzez realizację tego programu na lekcjach wychowania fizycznego, wspomaganą zajęciami sportowymi, zajęciami integracyjnymi na wycieczkach i wyjazdach klasowych, rozgrywkami klasowymi, międzyklasowymi i międzyszkolnymi w ramach Szkolnych Igrzysk Sportowych, organizacją zajęć rekreacyjno - sportowych.

Dla uczniów uzdolnionych sportowo, w celu rozwijania ich uzdolnień, planowany jest udział w dodatkowych pozalekcyjnych zajęciach sportowych, zawodach międzyklasowych i międzyszkolnych indywidualnych i zespołowych w ramach Miejskich Igrzysk Młodzieży Szkolnej - MIMS.

2. Baza sportowa:

- sala gimnastyczna o wymiarach: 18x9 m (odbywają się tu głównie zajęcia z minikoszykówki, minisiatkówki i unihokeja),
- hol szkolny o wym. 25x15 m (zajęcia z gimnastyki, gry i zabawy ruchowe),
- pomieszczenie przystosowane do zajęć gimnastyki korekcyjnej,
- bieżnia o dł. 234 m,
- skocznia w dal,
- boisko asfaltowe do piłki ręcznej o wymiarach: 40x20 m,
- obiekt sportowy „Orlik”, w odległości ok. 300 m,
- park miejski, z boiskiem trawiastym do piłki nożnej i placem zabaw dla dzieci w odległości ok. 400 m.

3. Cele wychowania fizycznego:

- Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów:
 - stymulowanie układu sercowo - naczyniowego, kostno - stawowego, mięśniowego, oddechowego i nerwowego,
 - nauczanie i zrozumienie, w procesie aktywności ruchowej, zasad higieny pracy i wypoczynku,
 - korygowanie nabytych wad postawy.
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów:
 - kształcenie psychomotoryki, poprzez dobór odpowiednich środków wspomagających rozwój ogólnej sprawności człowieka,
 - eksponowanie indywidualnych możliwości, upodobań, zainteresowań i umiejętności ruchowych uczniów,
 - wyposażenie w zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych:

- wyposażenie uczniów w zasób wiedzy niezbędnej do podejmowania samodzielnych działań służących zdrowiu, prawidłowemu rozwojowi organizmu i aktywności ruchowej,
- wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności dokonywania korekty, kompensacji i profilaktyki powstawania wad postawy,
- pomoc uczniowi w przygotowaniu się do okresu dojrzewania,
- umożliwienie uczniowi nabywanie kompetencji do samodzielnego utrzymywania higieny osobistej i najbliższego otoczenia,
- hartowanie ucznia na bodźce fizyczne i psychiczne,
- rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń.
- wyposażenie wychowanków w wiadomości dotyczące bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.
- Kształtowanie postaw osobowościowych:
 - wdrażanie uczniów do współdziałania i rywalizacji związanej z kształtowaniem aktywności ruchowej,
 - eksponowanie pomysłów uczniów w doborze zabaw i gier ruchowych oraz różnych przejawów ekspresji ruchowej,
 - rozwijanie inwencji własnej ucznia w tworzeniu małych układów tanecznych, zestawów ćwiczeń,
 - ukierunkowanie ucznia do samodzielnego wykonywania ćwiczeń oraz realizacji zadań indywidualnych i w grupie,
 - popularyzowanie różnych form aktywności ruchowej w czasie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
 - ukazywanie celowości dokonywania samokontroli i samooceny.

4. Zadania szkoły:

Aby osiągnąć wyżej wymienione cele wychowania fizycznego, szkoła powinna:

- Organizować warunki do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
- Wspomagać i ukierunkować rozwój osobowości ucznia zgodnie z ogólnie przyjętym systemem wartości.
- Dostarczać niezbędnych wiadomości oraz kształtować umiejętności wykorzystywania ich do pracy nad rozwojem fizycznym
- Stymulować i umożliwiać uczniom podejmowanie aktywności ruchowej i wyrażanie własnych przeżyć w różnych jego formach, np.: zabawach, grach, itp.
- Zapoznać uczniów i rozbudzać zainteresowania różnymi formami aktywności ruchowej oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych dyscyplin sportowych.
- Motywować uczniów do dbałości o zdrowie własne i innych.
- Organizować zajęcia korekcyjne dla uczniów wykazujących odchylenia od prawidłowego rozwoju. Dokonywać oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia.
- Organizować zajęcia pozalekcyjne dla uczniów o różnych zainteresowaniach z zakresu rekreacji i sportu.
- Zapewnić atmosferę życzliwości, akceptacji i szacunku dla siebie i innych
- Szanować prawa dziecka i ucznia.

5. Działania wychowawcze

- Powierzenie odpowiedzialnych funkcji:
 - pełnienie przez ucznia roli organizatora - pomocnika,
 - pomoc ucznia podczas wykonywanego zadania - pomoc słabszym.
- Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa, ochrony (asekuracji) i samoochrony w czasie wykonywania zadań ruchowych.
- Rozwijanie umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie ciała.
- Wdrażanie uczniów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami ucznia.
- Wdrażanie uczniów do przyjmowania prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania ćwiczeń i w innych sytuacjach.
- Kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych.
- Rozwijanie umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.
- Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.
- Rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń.
- Wskazanie sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.
- Egzekwowanie zasad współpracy w zespole:
 - wdrażanie do współdziałania,
 - przestrzeganie zasad „fair play”.
- Egzekwowanie rzetelnej oceny przez współćwiczącego podczas wykonywania zabaw i gier ruchowych.
- Współdziałanie z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania.
- Współpraca i pomoc uczniów w organizacji zajęć.
- Kształtowanie umiejętności korzystania z pomocy kolegi.
- Pomoc słabszym podczas wykonywania ćwiczeń.
- Ukazywanie celowości dokonywania samokontroli i samooceny dla samodoskonalenia sprawności funkcjonowania organizmu oraz sprawności fizycznej.
- Samoocena i samokontrola umiejętności działania na rzecz zdrowia.
- Samokontrola przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
- Samoocena utrzymania prawidłowej postawy.
- Samokontrola i samoocena dokładności i staranności oraz poprawności wykonywania zadań (korekcja własnych błędów).
- Samokontrola i samoocena własnej aktywności i postawy na lekcji.
- Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.
- Samoocena sprawności fizycznej na podstawie wykonywanych ćwiczeń i zadań, prób i testów.
- Ekspozowanie pomysłowości uczniów w doborze zabaw, gier ruchowych.
- Samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących.
- Rozwijanie umiejętności doboru przez ucznia ćwiczeń kształtujących do zadania lekcji.
- Rozwijanie pomysłowości w doborze dowolnego przyboru do realizacji określonego zadania.

- Pokonywanie oraz układanie wg pomysowości ucznia toru przeszkód kształtującego zdolności motoryczne oraz doskonalącego poznane umiejętności ruchowe.
- Organizowanie gier i zabaw terenowych według inwencji własnej ucznia lub grupy.
- Rozwijanie inwencji własnej ucznia w tworzeniu małych układów tanecznych przy muzyce bez przyboru i z przyborem.
- Realizacja w czasie lekcji zestawów zadań i ćwiczeń opracowanych przez uczniów.
- Wprowadzenie lekcji, na której uczeń doskonali sprawność fizyczną oraz umiejętności ruchowe (wg inwencji własnej) z ulubionym przyborem (np. rower, deskorolka, łyżworolka, piłka, itp.).
- Ukazywanie celowości kształtowania estetyki ruchu.
- Rozwój emocjonalny związany z przeżywaniem radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
- Ekspozowanie działań i osiągnięć uczniów.

6. Kształtowanie umiejętności

- Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa.
- Zapewnienie bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń:
 - rozwijanie umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca pracy, zabaw i gier,
 - zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu,
 - kształtowanie dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych,
 - pomoc w asekuracji podczas wykonywania zadań.
- Utrwalenie nawyku higieny osobistej.
 - dobór odpowiedniego stroju i obuwia do lekcji w zależności od miejsca ćwiczeń oraz warunków pogodowych,
 - przestrzeganie zasad higieny po wysiłku fizycznym.
- Kształtowanie nawyku higieny i estetyki miejsca ćwiczeń.
- Wykonywanie i dobór ćwiczeń kształtujących i korygujących postawę ciała.
 - wyrabianie nawyku prawidłowej postawy,
 - przyjmowanie prawidłowych pozycji wyjściowych podczas wykonywania ćwiczeń,
 - dokonywanie wzajemnej kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.
- Wykonywanie oraz dobór ćwiczeń wyrównawczych w zależności od rodzaju stwierdzonej wady:
 - uświadomienie przyczyn powstawania wad postawy oraz analiza i wskazania działań profilaktycznych,
 - uświadomienie konieczności ćwiczeń w domu (zadania domowe).
- Hartowanie organizmu w różnych warunkach pogodowych.
- Stosowanie czynnego i biernego wypoczynku w zależności od rodzaju zmęczenia.
- Inspirowanie ucznia do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

- Obserwacja zmian w pracy układu krążenia i oddychania pod wpływem wysiłku fizycznego.
- Stosowanie odpowiednich form ruchu dla sprawnego funkcjonowania układu mięśniowego, kostno - stawowego, oddychania i krążenia.
- Uświadomienie konieczności doboru czynności ruchowych do wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku.
- Wskazanie uczniom znaczącej roli ćwiczeń relaksacyjnych:
 - pomoc uczniom w rozluźnieniu się, w odstresowaniu, w rozweseleniu,
 - zachęcanie do dalszych ćwiczeń.
- Rozwijanie umiejętności samosterowania kształtowaniem sprawności fizycznej przez:
 - samodzielne prowadzenie rozgrzewki,
 - eksponowanie pomysłowości uczniów,
 - wyzwolenie inwencji w organizacji zabaw i gier.
- Inspirowanie ucznia do samooceny i samokontroli rozwoju sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.
- Wskazywanie uczniom rozwiązań organizacyjnych umożliwiających praktyczne wykorzystanie wiedzy zdobytej w szkole do rozwijania własnych zainteresowań i doskonalenia sprawności fizycznej w gronie kolegów i w rodzinie.
- Wskazanie różnych form organizacji zajęć ruchowych z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych.
- Wskazanie różnych form organizacji zajęć ruchowych w pomieszczeniach zamkniętych (zwłaszcza na małej powierzchni).
- Organizacja różnych form ćwiczeń oraz zabaw i gier rekreacyjnych z użyciem przyborów nietypowych.
- Organizacja lekcji, na której dzieci doskonalią własną sprawność fizyczną poprzez ćwiczenia z ulubionym sprzętem, czy przyborem (np. rower, deskorolka, łyżworolka, piłka, maskotka itp.).
- Przeprowadzenie określonego testu sprawności fizycznej.
 - samoocena indywidualnego stanu sprawności fizycznej,
 - analiza wyników oraz punktacji,
 - wskazania samousprawnienia,
 - samokontrola postępu.
- Kształtowanie sprawności zgodnie z dostrzeganymi i rozumianymi przez uczniów ich własnymi potrzebami.
- Szkolenie młodych organizatorów sportowych:
 - pomoc w organizacji imprez sportowych oraz gier i zabaw rekreacyjnych;
 - nauka sędziowania poszczególnych mini gier (przepisy gry, mechanika sędziowania, protokołowanie).

7. Przekaz wiadomości

- Związanych z funkcjonowaniem organizmu:
 - wpływ ćwiczeń ruchowych na rozwój organizmu,
 - czystość i higiena osobista warunkiem zdrowia,
 - zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającego chłopca i dziewczynki,

- zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach ruchowych,
- sposoby udzielania pierwszej pomocy (przy zranieniach, urazach typu skręcenia),
- wpływ ćwiczeń gimnastycznych na estetykę ruchu,
- dobór ćwiczeń kształtujących i korygujących postawę ciała,
- dobór ćwiczeń ruchowych do wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku,
- przyczyny powstawania wad postawy i sposoby ich korekcji,
- zmiany zachodzące w organizmie przy danej wadzie postawy,
- wypoczynek czynny i bierny, różnice, zasady stosowania w życiu codziennym,
- wpływ ruchu na adaptację organizmu do wysiłku (układ ruchowy, oddechowy, krążenia, nerwowy),
- znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych (prawidłowa regulacja oddechu podczas wysiłku),
- znaczenie ćwiczeń kompensacyjnych,
- wpływ ruchu na samopoczucie,
- pokonanie lęku,
- sprawność fizyczna i jej rola w życiu prywatnym i społecznym,
- sposoby organizacji czasu wolnego.
- Związanych z kształtowaniem sprawności:
 - posługiwanie się przyborami pomiarowymi (np. stoper, miara, itp.),
 - wykorzystanie warunków terenowych do ćwiczeń,
 - utrwalenie i prawidłowe rozumienie pojęć: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, czucie, rytm,
 - znaczenie kształtowania zdolności motorycznych,
 - wskazanie wpływu wykonywanych zadań ruchowych na rozwój sprawności kondycyjno - koordynacyjnej,
 - zapoznanie uczniów z różnymi testami sprawności fizycznej.
- Związanych z organizacją zajęć ruchowych:
 - zasady i przepisy gier i zabaw,
 - zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w terenie latem i zimą,
 - kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej: kultura kibicowania podczas zabaw i gier oraz na zawodach sportowych, przestrzeganie zasad „fair play”,
 - znajomość kierunków i stron świata – orientowanie się w terenie,
 - przepisy ruchu drogowego - bezpieczna droga do szkoły,
 - samoochrona i asekuracja,
 - sposoby wykorzystania naturalnych warunków środowiskowych i klimatycznych do organizacji różnego typu zajęć ruchowych,
 - sposoby dokonywania samokontroli i samooceny sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych,
 - prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach.

8. Treści kształcenia

a) Kształtowanie zdolności motorycznych

- Kształtowania sprawności morfofunkcjonalnej:
 - układu krążenia i oddychania - pobudzanie pracy serca i oddechu dla: wyrównania niedotlenienia organizmu, przystosowanie układu krążenia i oddychania do długotrwałego wysiłku oraz krótkotrwałego intensywnego wysiłku - stosowanie ćwiczeń oddechowych o charakterze dynamicznym,
 - układu ruchowego (mięśniowego i kostno - stawowego) - wykonywanie ćwiczeń kształtujących i korygujących postawę ciała, stosowanie ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju zajęć lub wykonywanych czynności ruchowych, stosowanie ćwiczeń korekcyjno - kompensacyjnych zgodnie z potrzebami ucznia, pod kierunkiem nauczyciela i samodzielnie.
- Kształtowanie sprawności kondycyjnej:

Kształtowanie szybkości:

- reagowanie na sygnały wzrokowe i słuchowe, np. starty z różnych pozycji wyjściowych (biegi sztafetowe, zabawy i gry kształtujące refleks, starty, szybkie zmiany pozycji w grach zespołowych),
- wykonywanie ruchów z maksymalną szybkością (biegi po prostej i po łuku, biegi szybkie po wyznaczonym torze w celu wykonania konkretnego zadania, starty i biegi z maksymalną szybkością na krótkich odcinkach, przyspieszenia, zadania ruchowe, by „dogonić”, „przegonić”.

Kształtowanie wytrzymałości:

- marszbiegi,
- biegi ciągłym truchtem,
- atletyka terenowa - pokonywanie przeszkód terenowych,
- przeplatanie biegu różnymi ćwiczeniami,
- gry zespołowe.

Kształtowanie zwinności:

- łączenia różnych czynności ruchowych, np. szybki bieg z pokonywaniem przeszkód,
- szybkie zmiany pozycji, ułożenia ciała, kierunku poruszania się,
- pokonywanie przeszkód różnymi sposobami, np. przetoczenia, ominięcia, wyminięcia, zwody, obiegnięcia.

Kształtowanie siły:

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, stóp i pasa biodrowego,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia (głównie brzucha i grzbietu).

Kształtowanie mocy, skoczności:

- skoki jednonóż, obunóż, łączone, podskoki, wyskoki, przeskoki, wieloskoki,
- skoki z użyciem przyrządu typowego i nietypowego,
- skoki terenowe - pokonywanie przeszkód terenowych,
- skok w dal sposobem naturalnym,

- ćwiczenia skocznościowe ze skakanką,
- gry i zabawy o charakterze skocznościowym.

b) Kształtowanie umiejętności ruchowych.

KLASA 4.

dział progr.	tematyka zajęć	wymagania	
		podstawowe	ponadpodstawowe
gimnastyka	- lekcja organizacyjna	- zapoznanie z BHP na lekcjach wf, obowiązującymi regulaminami, PSO	
	- ćw. kształtujące wolne z przyborem	- poprawnie wykona ćwiczenia	- sam zaproponuje i wykona ćwiczenia
	- ćw. kształtujące wolne ze współwiczącym	- poprawnie wykona ćwiczenia	- sam zaproponuje i wykona ćwiczenia
	- n. przewrotu w przód z m-ca z przysiadu podpartego do półprzysiadu i przysiadu	- poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu	- swobodnie wykona przewrót w przód
	- nauka przewrotu w przód w ruchu, z czworakowania, z marszu	- wykona ćwiczenie samodzielnie z niewielkimi błędami	- wykona ćwiczenie poprawnie technicznie
	- nauka przewrotu w tył z siadu skulnego do siadu klęcznego	- poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu	- swobodnie wykona przewrót w tył
	- nauka przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	- wykona ćwiczenie z przysiadu podpartego do klęku	- wykona ćwiczenie poprawnie technicznie
	- nauka leżenia przewrotnego	- wykona ćwiczenie z lekko ugiętymi NN (w kolanach)	- wykona ćwiczenie poprawnie technicznie
	- nauka leżenia przerzutnego	- wykona ćwiczenie z lekko ugiętymi NN (w kolanach)	- wykona ćwiczenie poprawnie technicznie
	- nauka przerzutu bokiem	- poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przerzutu bokiem	- wykona ćwiczenie z niewielkimi błędami technicznymi
	- nauka podporu łukiem tyłem	- poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do podporu łukiem tyłem	- wykona ćwiczenie z niewielkimi błędami technicznymi
	- nauka skoku zawrotnego przez ławeczkę i skrzynię	- potrafi wykonać skok zawrotny przez ławeczkę z niewielkimi błędami	- potrafi wykonać skok zawrotny przez skrzynię z niewielkimi błędami
	- przejścia równoważne przez odwróconą ławeczkę (układ ćwiczeń)	- wykona układ ćwiczeń wg inwencji nauczyciela	- opracuje własny układ ćwiczeń
	- piramidy dwójkowe	- wykona poprawnie proste piramidy	- opracuje i wykona piramidę dwójkową
- układ wybranych ćw. wg inwencji nauczyciela i uczniów	- wykona poprawnie prosty układ ćwiczeń wg pomysłu nauczyciela	- opracuje i wykona własny układ ćwiczeń	

	- ćw. na ścieżce gimnastycznej ułożonej z materaców	- potrafi wykonać ćwiczenia z niewielkimi błędami technicznymi	- swobodnie wykonuje ćwiczenia
	- ćw. korekcyjno - kompensacyjne RR, NN, T	- poprawnie wykonuje ćwiczenia	- zna zestaw ćw. korygujących wadę postawy
lekka atletyka	- gry i zabawy biegowe w terenie	- uczestniczy w grach i zabawach	- podejmuje próby samodzielnego sędziowania
	- biegi w zmiennym tempie	- poprawnie wykonuje ćwiczenia	- ćwiczy z dużym zaangażowaniem
	- nauka startu niskiego, przyspieszenie na odcinku startowym	- poprawnie wykona start niski po korekcie nauczyciela	- samodzielnie i poprawnie wykona start niski
	- bieg na dystansie 60 m na czas	- pokona dystans z dużym zaangażowaniem	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- nauka startu wysokiego	- poprawnie wykona start wysoki po korekcie nauczyciela	- samodzielnie i poprawnie wykona start wysoki
	- bieg na dystansie 600 m	- pokona dystans 600 m	- pokona dystans 600 m w „dobrym” czasie
	- marszobieg w terenie	- wykona marszobieg w wolnym tempie	- wykona marszobieg w dobrym tempie
	- nauka skoku w dal sposobem naturalnym	- poprawnie wykona schemat odbicia jedno nogi	- poprawnie wykona rozbieg, odbicie i lądowanie
	- doskonalenie skoku w dal techniką naturalną	- wykona rozbieg, odbicie i lądowanie z niewielkimi błędami	- wykona skok poprawnie osiągając dobry wynik
	- nauka rzutu piłeczką palantową	- poprawnie wykona rzut po instrukcji nauczyciela	- swobodnie wykona rzut osiągając dobrą odległość
	- nauka skoku wzwyż techniką nożycową	- wykona rozbieg i odbicie z niewielkimi błędami	- wykona prawidłowo skok wzwyż techniką nożycową
	- test zwinnościowo - szybkościowy: „bieg po kopercie”	- wykona test	- wykona test z dużym zaangażowaniem
	- nauka rzutu piłką lekarską w tył	- poprawnie wykona schemat ruchu rzutowego	- poprawnie i dokładnie wykona schemat ruchu rzutowego
	- trójbój LA (skok w dal, bieg 60 m, rzut p. palantową)	- ukończy trójbój	- ukończy trójbój z dobrym rezultatem

	obwody ćwiczebne, ćwiczenia stacyjne: - kształtowanie siły, mocy - kształtowanie szybkości i zwinności - wyścigi kształujące skoczność i siłę	- poprawnie wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stacjach	- bezbłędnie wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stacjach z dużym zaangażowaniem
gry i zabawy	- gry i zabawy z piłkami	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy bieżne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy rzutne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy skoczne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gra w palanta	- uczestniczy w grze	- gra z dużym zaangażowaniem
	- gry i zabawy na śniegu, budowanie figur, rzuty śnieżkami	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
rytm taniec muzyka	- ekspresja ruchowa przy muzyce	- próbuje naśladować ruchy w rytm muzyki	- naśladowuje ruchy zgodnie z rytmem muzyki
	- ćw. gimnastyczne w rytm muzyki z przyborem i bez	- próbuje naśladować ruchy w rytm muzyki	- naśladowuje ruchy zgodnie z rytmem muzyki
	- aerobik wg inwencji nauczyciela i uczniów	- aktywnie uczestniczy w zajęciach	- rytmicznie wykonuje ćwiczenia
dwa ognie usportowione	- nauka podań i chwytów piłki	- dość dobrze potrafi chwycić i podawać piłkę	- dokładnie potrafi chwycić i podawać piłkę
	- gra szkolna	- uczestniczy w grze	- efektywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- uczestniczy w miniturnieju	- podejmuje próby samodzielnego sędziowania
unihokej	- prowadzenie piłki	- poprawnie wykona prowadzenie piłki	- poprawnie i w dobrym tempie wykona prowadzenie piłki
	- podania i przyjęcia piłki	- poprawnie wykona podania w miejscu	- poprawnie wykona podania w ruchu
	- strzały do bramki	- potrafi oddać strzał w kierunku bramki	- potrafi oddać celne strzały do bramki
	- gry i zabawy doskonalące elementy techniki	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gra szkolna	- uczestniczy w grze	- efektywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- uczestniczy w miniturnieju	- podejmuje próby sędziowania

minipiłka nożna	- nauka prowadzenia piłki PN i LN	- poprawnie wykona prowadzenie piłki	- ćwiczenie wykonuje w szybkim tempie
	- nauka podań i przyjęć piłki	- poprawnie wykona podania i przyjęcia piłki w miejscu	- poprawnie wykona podania i przyjęcia piłki w ruchu
	- nauka żonglerki piłki głową, udem, stopą	- potrafi kilkakrotnie podbić piłkę dowolną częścią ciała	- kilkakrotnie podbije piłkę różnymi częściami ciała
	- nauka zwodów bez piłki i z piłką	- potrafi wykonać zwód bez piłki	- potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką
	- nauka strzałów do bramki	- potrafi wykonać strzał w kierunku bramki dowolnym sposobem	- potrafi wykonać celny strzał w kierunku bramki dowolnym sposobem
	- nauka gry bramkarza	- potrafi poruszać się w bramce	- broni strzały
	- stosowanie poznanych elementów w zabawach i grach	- potrafi zastosować poznane elementy techniczne w zabawach i grach	- potrafi zastosować poznane elementy techniczne w zabawach i grach oraz pomaga w organizacji gier i zabaw
	- gra w minipiłkę nożną	- uczestniczy w grze	- efektywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- uczestniczy w miniturnieju	- podejmie próby samodzielnego sędziowania
	- wyścigi z elementami minipiłki nożnej	- poprawnie wykonuje zadania	- uczestniczy w wyścigach z dużym zaangażowaniem
minisiatkówka	- nauka postawy siatkarskiej i poruszania się po boisku	- zna prawidłowa postawę siatkarską	- porusza się po boisku w postawie siatkarskiej
	- nauka odbić piłki sposobem górnym indywidualnie	- poprawnie wykona chwyt w „koszyczek”, wymaga korekty nauczyciela	- poprawnie wykona chwyt w „koszyczek”
	- nauka odbić piłki sposobem górnym w parach	- zna zasady odbić piłki sposobem górnym	- kilkakrotnie odbije piłkę z partnerem
	- nauka odbić sposobem dolnym	- poprawnie układa RR do odbicia dolnego	- kilkakrotnie odbije piłkę sposobem dolnym
	- doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach	- zna zasady odbić piłki sposobem górnym i dolnym	- kilkakrotnie odbije piłkę sposobem górnym i dolnym z partnerem
	- nauka zagrywki sposobem górnym	- wykona zagrywkę sposobem górnym, wymaga korekty nauczyciela	- wykona zagrywkę sposobem górnym z niewielkimi błędami
	- gra w „rzucankę siatkową”	- zna zasady gry w „rzucankę siatkową”	- stosuje przepisy w grze
	- nauka kierowania piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika	- potrafi odbić piłkę przez siatkę	- potrafi odbić piłkę przez siatkę w określone miejsce
- nauka rozegrania piłki „na dwa”	- podejmuje próby rozegrania piłki	- potrafi celnie skierować piłkę do partnera	

	- nauka rozegrania piłki „na trzy”	- podejmuje próby rozegrania piłki	- potrafi celnie skierować piłkę do partnera
	- gry i zabawy doskonalące odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	- uczestniczy w grach i zabawach	- ambitnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gra parami	- zna podstawowe przepisy gry 2x2	- potrafi sędziować w grze 2x2
	- gra uproszczona w minisiatkówkę	- uczestniczy w grze	- efektywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- uczestniczy w miniturnieju	- podejmuje próby samodzielnego sędziowania
minikoszykówka	- ćwiczenia oswajające z piłką	- wykonuje ćwiczenia z niewielkimi błędami	- wykonuje ćwiczenia bezbłędnie
	- nauka postawy koszykarskiej	- potrafi przyjmować postawę koszykarską z niewielkimi błędami	- poprawnie przyjmuje postawę koszykarską
	- zmiany kierunku poruszania się po boisku	- potrafi dokonać zmiany kierunku poruszania się	- potrafi dokonać zmiany kierunku poruszania się kilkoma sposobami
	- żonglerka piłką	- potrafi żonglować piłką	- żongluje w szybkim tempie
	- nauka kozłowania piłki PR i LR	- kozłuje piłkę z niewielkimi błędami	- poprawnie kozłuje piłkę
	- nauka kozłowania piłki ze zmianą kierunku i tempa	- potrafi kozłować piłkę ze zmianą kierunku	- potrafi kozłować piłkę ze zmianą kierunku i tempa
	- nauka podań i chwytów piłki oburącz i jednorącz PR i LR	- podaje piłkę z niewielkimi błędami	- dobrze wykonuje podania
	- nauka zatrzymania na 1 i 2 tempa	- potrafi zatrzymać się po kozłowaniu na 1 i 2 tempa z niewielkimi błędami	- prawidłowo zatrzymuje się na 1 i 2
	- nauka przyjmowania prawidłowej postawy rzutowej	- zna zasady przyjmowania prawidłowej pozycji rzutowej	- prawidłowo wykona postawę rzutową
	- nauka rzutów do kosza jednorącz PR i LR	- rzuca do kosza z niewielkimi błędami	- oddaje celne rzuty do kosza
	- nauka pełnej techniki rzutowej	- rzuca do kosza z niewielkimi błędami	- oddaje celne rzuty do kosza
	- nauka obrotu na jednej nodze - PIVOT	- zna zasady PIVOT-a	- potrafi wykonać PIVOT
	- nauka rzutów po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa	- potrafi rzucić do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa	- oddaje celne rzuty po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa
- nauka rzutu z biegu z prawej i lewej strony kosza	- rzuca do kosza z niewielkimi błędami	- celnie rzuca do kosza	
- nauka zbiórki piłki z tablicy	- potrafi wykonać zbiórkę piłki z tablicy	- potrafi wykonać kierunkową zbiórkę piłki z tablicy	

	- nauka poruszania się w obronie (krok odstawno - dostawny)	- porusza się w obronie z niewielkimi błędami	- porusza się w obronie w szybkim tempie
	- nauka krycia „każdy swego”	- rozumie zasadę krycia „każdy swego”	- podejmuje próby indywidualnego krycia w grze
	- nauka prowadzenia piłki w dwójkach zakończone rzutem (2x0)	- prowadzi piłkę 2x0 z niewielkimi błędami	- prowadzi piłkę 2x0 poprawnie
	- stosowanie poznanych elementów w zabawach i grach	- stara się stosować poznane elementy w zabawach i grach	- prawidłowo stosuje poznane elementy w zabawach i grach
	- małe gry 1x1, 2x2, 3x3	- stara się stosować poznane elementy w grach	- prawidłowo stosuje poznane elementy w grach
	- gra uproszczona	- uczestniczy w grze	- aktywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- uczestniczy w miniturnieju	- zna zasady organizowania turniejów
	- wyścigi z elementami minikoszykówki	- uczestniczy w wyścigach	- uczestniczy w wyścigach z dużym zaangażowaniem
minipiłka ręczna	- nauka kozłowania piłki PR i LR	- kozłuje piłkę z niewielkimi błędami	- potrafi kozłować piłkę
	- nauka podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu	- podaje piłkę z niewielkimi błędami	- prawidłowo podaje piłkę w miejscu i w ruchu
	- nauka rytmu „3 kroków”	- wykonuje rytm „3 kroków” z niewielkimi błędami	- prawidłowo wykonuje rytm „3 kroków”
	- nauka rzutów do bramki	- rzuca do bramki dowolnym sposobem	- wykonuje rzuty do bramki różnymi sposobami
	- prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem	- potrafi podawać piłkę z partnerem w ruchu	- potrafi podawać piłkę z partnerem w ruchu i oddać rzut do bramki
	- nauka krycia „każdy swego”	- rozumie zasadę krycia „każdy swego”	- podejmuje próby indywidualnego krycia w grze
	- nauka gry w ataku szybkim	- zna zasady gry w ataku szybkim	- stara się stosować zasady w grze
	- gra szkolna w minipiłkę ręczną	- uczestniczy w grze	- aktywnie uczestniczy w grze
- wyścigi z elementami minipiłki ręcznej	- poprawnie wykonuje zadania	- ambitnie uczestniczy w wyścigach	

lekcje podsumowujące	- podsumowanie wyników nauczania w I semestrze	- zna podstawowe kryteria oceniania	- stosuje samoocenę
	- podsumowanie wyników nauczania w II semestrze i całym roku szkolnym	- zna podstawowe kryteria oceniania	- stosuje samoocenę

KLASA 5.

dział progr.	tematyka zajęć	wymagania programowe	
		podstawowe	ponadpodstawowe
lekka atletyka	- lekcja organizacyjna	- zapoznanie z BHP na lekcjach wf, obowiązującymi regulaminami, PSO	
	- gry i zabawy biegowe	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach	- organizuje własne zabawy
	- biegi w zmiennym tempie	- aktywnie uczestniczy w zajęciach	- pracuje z dużym zaangażowaniem
	- przypomnienie zasad startu niskiego, przyspieszenie na odcinku startowym	- poprawnie wykonuje komendy startu niskiego	- poprawnie wykonuje komendy startu niskiego i przyspiesza na odcinku startowym
	- bieg na dystansie 60 m na czas	- pokona dystans z dużym zaangażowaniem	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- przypomnienie zasad startu wysokiego bieg na dystansie 500 m	- zna zasady startu wysokiego i uczestniczy w biegu	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- marszobieg w terenie	- wykona marszobieg w tempie wyznaczonym przez nauczyciela	- wykona marszobieg, potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wykorzystując teren naturalny
	- doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	- wykona skok z niewielkimi błędami	- poprawnie wykona ćwiczenie
	- doskonalenie rzutu piłeczką palantową	- wykona rzut z niewielkimi błędami	- poprawnie wykona ćwiczenie
	- doskonalenie skoku wzwyż tech. nożycową	- wykona skok z niewielkimi błędami	- poprawnie wykona ćwiczenie
	- test zwinnościowo - szybkościowy: „bieg po kopercie”	- wykona test z dużym zaangażowaniem	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- nauka przekazywania pałeczki sztafetowej	- potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę w marszu	- potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę w biegu
	- biegi sztafetowe	- uczestniczy w biegu starając się prawidłowo przekazać pałeczkę	- prawidłowo przekazuje pałeczkę
	- nauka pchnięcia piłką lekarską	- wykona ćwiczenie z niewielkimi błędami	- wykona ćwiczenie poprawnie
- trójbój LA (skok w dal, bieg 60 m, rzut p. palantową)	- uczestniczy w trójboju LA	- osiągnie dobry wynik	

gimnastyka	- ćw. kształtujące wolne z przyborem	- potrafi prawidłowo wykonać zestaw ćwiczeń podany przez nauczyciela	- potrafi prawidłowo dobrać odpowiednie ćwiczenia do rozgrzewki
	- ćw. kształtujące wolne ze współćwiczącym	- potrafi prawidłowo wykonać zestaw ćwiczeń podany przez nauczyciela	- zaproponuje własny zestaw ćwiczeń
	- doskonalenie przewrotów w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	- prawidłowo wykona przewrót w przód	- prawidłowo wykona przewrót w przód z dbałością o szczegóły
	- doskonalenie przewrotów w przód z miejsca i w ruchu	- potrafi poprawnie wykonać jeden z przewrotów	- potrafi prawidłowo wykonać przewrót w przód w miejscu i w ruchu
	- doskonalenie przewrotów w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	- potrafi wykonać ćwiczenie z niewielkimi błędami	- wykona ćwiczenie poprawnie technicznie
	- nauka przewrotu w tył o NN prostych	- próbuje prostować RR podczas przewrotu w tył	- wykonuje ćwiczenie z niewielkimi błędami
	- nauka przewrotu w tył do rozkroku	- wykonuje ćwiczenie z niewielkimi błędami	- ćwiczenie wykonuje poprawnie
	- doskonalenie leżenia przewrotnego i przerzutnego	- wykona ćwiczenie z małymi błędami	- wykona ćwiczenie poprawnie
	- doskonalenie przerzutu bokiem	- wykonuje ćwiczenie z niewielkimi błędami	- potrafi wykonać ćwiczenie w jedną stronę
	- doskonalenie podporu łukiem tyłem	- wykonuje ćwiczenia z małymi błędami	- wykonuje ćwiczenia bezbłędnie
	- nauka stania na RR z uniku z asekuracją i samoochroną	- potrafi wykonać stanie na RR przy pomocy nauczyciela	- potrafi samodzielnie stanąć na RR z asekuracją
	- doskonalenie skoku zawrotnego przez skrzynię	- wykonuje ćwiczenie z niewielkim ugięciem NN	- prawidłowo wykonuje ćwiczenie
	- nauka skoku kucznego przez skrzynię	- potrafi wykonać wyskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb	- potrafi wykonać ćwiczenie z niewielkimi błędami
	- piramidy dwójkowe	- wykona poprawnie piramidę opracowaną przez nauczyciela	- zaproponuje i wykona piramidę
	- piramidy wieloosobowe	- wykona poprawnie piramidę opracowaną przez nauczyciela	- zaproponuje i wykona piramidę
- układ wybranych ćw. gimnastycznych wg inwencji nauczyciela i uczniów	- samodzielnie opracuje i wykona układ 3 ćwiczeń	- samodzielnie opracuje i wykona układ 4 ćwiczeń	

	- ćw. na ścieżce gimnastycznej ułożonej z materaców	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia w tempie
	- ćw. korekcyjno - kompensacyjne RR, NN, T	- poprawnie wykonuje ćwiczenia	- zna zestaw ćwiczeń korygujących własną wadę
gry i zabawy	- gry i zabawy z piłkami	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy bieżne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy rzutne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy skoczne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gra w palanta	- uczestniczy w grze	- gra z dużym zaangażowaniem
	- gry i zabawy na śniegu, budowanie figur, rzuty śnieżkami	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
rytm taniec muzyka	- ćw. gimnastyczne w rytm muzyki z przyborem i bez	- potrafi naśladować ruchy w rytm muzyki z przyborem	- potrafi samodzielnie poruszać się w rytm muzyki z przyborem
	- aerobik wg inwencji nauczyciela i uczniów	- potrafi naśladować ruchy w rytm muzyki	- potrafi samodzielnie poruszać się w rytm muzyki
unihokej	- doskonalenie prowadzenia piłki kijem	- potrafi prowadzić piłkę w biegu	- potrafi prowadzić piłkę w biegu slalomem
	- doskonalenie podań i przyjęć piłki kijem	- wykonuje ćwiczenie z niewielkimi błędami	- prawidłowo wykonuje ćwiczenie
	- strzały do bramki	- potrafi oddać celny strzał do bramki	- potrafi oddać celny strzał do bramki w grze
	- gra szkolna	- aktywnie uczestniczy w grze	- aktywnie i efektywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- uczestniczy w miniturnieju	- pełni rolę sędziego
minipiłka nożna	- doskonalenie prowadzenia piłki PN i LN	- prowadzi piłkę z niewielkimi błędami	- poprawnie wykonuje ćwiczenie
	- doskonalenie podań i przyjęć piłki	- podaje i przyjmuje piłkę z niewielkimi błędami	- poprawnie wykonuje ćwiczenie
	- doskonalenie żonglerki piłki głową, udem, stopą	- potrafi kilkakrotnie podbić piłkę używając NN. głowy	- potrafi długo żonglować piłką
	- doskonalenie zwodów bez piłki i z piłką	- potrafi wykonać proste zwody z piłką i bez	- stosuje proste zwody w grze
	- doskonalenie strzałów do bramki	- strzela do bramki różnymi sposobami	- skutecznie strzela do bramki
	- stosowanie poznanych elementów w zabawach i grach	- stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i grach	- jest organizatorem i sędzią zabawa i gier
	- gra szkolna w minipiłkę nożną	- aktywnie uczestniczy w grze	- aktywnie uczestniczy w grze, pełni rolę sędziego

	- wyścigi z elementami minipiłki nożnej	- aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach	- aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach, poprawnie wykonując zadania
minisiatkówka	- doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie	- potrafi odbijać piłkę z niewielkimi błędami	- potrafi poprawnie odbijać piłkę
	- doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach	- potrafi odbijać piłkę z partnerem z niewielkimi błędami	- potrafi poprawnie odbijać piłkę z partnerem
	- doskonalenie zagrywki	- poprawnie wykonuje zagrywkę jednym sposobem	- wykonuje zagrywkę dwoma sposobami z niewielkimi błędami
	- doskonalenie rozegrania piłki „na trzy”	- rozumie potrzebą i stara się stosować rozgrywania piłki	- potrafi rozegrać piłkę
	- gry i zabawy doskonalące odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	- aktywnie uczestniczy w zabawach i grach	- jest organizatorem zabaw i gier wg własnej inwencji
	- nauka rozegrania i przebiccia atakującego	- podejmuje próby kierowania piłki, po rozegraniu w wolne pole rywala	- potrafi skierować piłkę, po rozegraniu w wolne pole rywala
	- gra parami	- stara się stosować w grze poznane elementy techniczno - taktyczne	- stosuje w grze poznane elementy techniczno - taktyczne
	- gra uproszczona w minisiatkówkę	- aktywnie uczestniczy w grze	- pełni rolę sędziego
	- miniturniej klasowy	- aktywnie uczestniczy w miniturnieju	- zna zasady organizacji turnieju
minikoszykówka	- ćwiczenia oswajające z piłką	- wykonuje ćwiczenia z niewielkimi błędami	- wykonuje ćwiczenia bezbłędnie
	- doskonalenie postawy koszykarskiej	- potrafi przyjmować postawę koszykarską z niewielkimi błędami	- poprawnie przyjmuje postawę koszykarską
	- doskonalenie zmiany kierunku poruszania się po boisku	- potrafi dokonać zmiany kierunku poruszania się	- potrafi dokonać zmiany kierunku poruszania się kilkoma sposobami
	- doskonalenie kozłowania piłki PR i LR	- kozłuje piłkę z niewielkimi błędami	- poprawnie kozłuje piłkę
	- doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą kierunku i tempa	- potrafi kozłować piłkę ze zmianą kierunku	- potrafi kozłować piłkę ze zmianą kierunku i tempa
	- doskonalenie podań i chwytów piłki oburącz i jednorącz PR i LR	- podaje piłkę z niewielkimi błędami	- dobrze wykonuje podania
	- doskonalenie rzutów po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa	- potrafi zatrzymać się po kozłowaniu na 1 i 2 tempa z niewielkimi błędami i oddać rzut do kosza	- prawidłowo zatrzymuje się na 1 i 2 wykonując celny rzut do kosza

	- doskonalenie rzutów z biegu	- poprawnie wykonuje ćwiczenie	- oddaje celny rzut do kosza
	- doskonalenie krycia „każdy swego”	- rozumie zasadę krycia „każdy swego”	- podejmuje próby indywidualnego krycia w grze
	- doskonalenie gry w ataku szybkim	- podejmuje próby gry w ataku szybkim	- potrafi wykonać atak szybki
	- doskonalenie zbiórki piłki z tablicy oraz podania do ataku szybkiego	- potrafi prawidłowo zebrać piłkę z tablicy	- potrafi prawidłowo zebrać piłkę z tablicy i wyprowadzić podanie do ataku szybkiego
	- małe gry	- potrafi grać wg zasad gry na jeden kosz	- podejmuje próby sędziowania
	- gra szkolna wg zasad minikoszykówki	- uczestniczy w grze	- aktywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- aktywnie uczestniczy w miniturnieju	- potrafi zorganizować turniej
	- wyścigi z elementami minikoszykówki	- aktywnie uczestniczy w wyścigach	- aktywnie uczestniczy w wyścigach, poprawnie wykonując elementy techniczne
minipiłka ręczna	- doskonalenie podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu oraz kozłowania piłki PR i LR	- podaje i kozłuje piłkę z niewielkimi błędami	- prawidłowo wykonuje ćwiczenie
	- doskonalenie rytmu 3 kroków	- prawidłowo wykonuje rytm „3 kroków”	- stara się stosować rytm „3 kroków” w grze
	- doskonalenie rzutów do bramki	- prawidłowo wykonuje rzut z biegu	- prawidłowo wykonuje rzut z wyskoku
	- prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem	- potrafi podawać piłkę z partnerem w ruchu i oddać rzut do bramki	- potrafi podawać piłkę trójkach w ruchu i oddać rzut do bramki
	- doskonalenie gry w ataku szybkim	- stara się stosować zasady ataku w grze	- potrafi rozegrać atak szybki
	- doskonalenie gry w ataku pozycyjnym	- podejmuje próby rozegrania piłki w ataku pozycyjnym	- potrafi rozegrać piłkę w ataku pozycyjnym
	- gra szkolna w minipiłkę ręczną	- uczestniczy w grze	- aktywnie uczestniczy w grze
	- wyścigi z elementami minipiłki ręcznej	- poprawnie wykonuje zadania	- wykonuje ćw. z dużym zaangażowaniem
lekcje podsumowujące	- podsumowanie wyników nauczania w I sem.	- zna podstawowe kryteria oceniania	- stosuje samoocenę
	- podsumowanie wyników nauczania w II sem. i całym roku szkolnym	- zna podstawowe kryteria oceniania	- stosuje samoocenę

KLASA 6.

dział prog.	tematyka zajęć	wymagania	
		podstawowe	ponadpodstawowe
gimnastyka	- lekcja organizacyjna	- zapoznanie z BHP na lekcjach wf, obowiązującymi regulaminami, PSO	
	- ćw. kształtujące wolne ze współwiczającym	- zna zestaw ćwiczeń i poprawnie je wykonuje	- potrafi wykonać ćwiczenia z partnerem wg własnej inwencji
	- doskonalenie przewrotu w przód z miejsca i w ruchu	- potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	- potrafi wykonać przewrót w przód z marszu
	- doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	- potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	- potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z wybiciem z RR
	- doskonalenie przewrotu w tył o NN prostych i w tył do rozkroku	- potrafi wykonać prawidłowo jeden z przewrotów prawidłowo	- wykonuje oba przewroty prawidłowo
	- doskonalenie leżenia przewrotnego i przerzutnego	- potrafi wykonać ćwiczenia z niewielkimi błędami	- wykonuje ćwiczenia bezbłędnie
	- doskonalenie przerzutu bokiem w prawo i w lewo	- potrafi wykonać ćwiczenie w jedną ze stron	- potrafi wykonać ćwiczenie w obie strony
	- doskonalenie podporu łukiem tyłem	- wykonuje ćwiczenie z niewielkimi błędami	- poprawnie wykonuje ćwiczenie
	- doskonalenie stania na RR z uniku z asekuracją i samoochroną	- potrafi wykonać stanie na RR dowolnym sposobem z asekuracją	- potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie
	- nauka stania na głowie	- potrafi wykonać stanie na głowie z pomocą nauczyciela	- prawidłowo wykonuje ćwiczenie z asekuracją
	- doskonalenie skoku zawrotnego przez skrzynię	- wykonuje ćwiczenie z niewielkim ugięciem NN	- prawidłowo wykonuje ćwiczenie
	- doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	- prawidłowo wykonuje ćwiczenie	- wykonuje skok z zaznaczeniem fazy lotu
	- piramidy dwójkowe	- opracuje i poprawnie wykona piramidy	- wykona piramidę o zwiększonej skali trudności
	- piramidy wieloosobowe	- opracuje i poprawnie wykona piramidy	- wykona piramidę o zwiększonej skali trudności

	- układ wybranych ćw. wg inwencji nauczyciela i uczniów	- samodzielnie opracuje i wykona układ 4 ćwiczeń	- samodzielnie opracuje i wykona układ 4 ćwiczeń o zwiększonej skali trudności
	- ćw. na ścieżce gimnastycznej ułożonej z materaców	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia w tempie
lekka atletyka	- gry i zabawy biegowe	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach	- organizuje własne zabawy
	- biegi w zmiennym tempie	- poprawnie i w tempie wykonuje ćwiczenia	- pracuje z dużym zaangażowaniem
	- marszobieg w terenie	- wykona marszobieg w tempie wyznaczonym przez prowadzącego	- wykonuje dodatkowe ćwiczenia w czasie marszobiegu
	- doskonalenie startu niskiego, przyspieszenie na odcinku startowym	- poprawnie wykonuje start niski	- wyraźnie przyspiesza na odcinku startowym
	- bieg na dystansie 60 m na czas	- pokona dystans z dużym zaangażowaniem	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- bieg na dystansie 800 m	- pokona dystans z dużym zaangażowaniem	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	- prawidłowo wykona skok w dal techniką naturalną	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- doskonalenie rzutu piłeczką palantową	- prawidłowo wykona rzut piłeczką palantową	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- doskonalenie skoku wzwyż techniką nożycową	- prawidłowo wykona skok wzwyż techniką nożycową	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- test zwinnościowo - szybkościowy: „bieg po kopercie”	- wykona test z dużym zaangażowaniem	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej	- potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę sztafetową	- potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę sztafetową w pełnym biegu
	- biegi sztafetowe	- udanie zaliczy bieg sztafetowy	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- doskonalenie pchnięcia piłką lekarską	- prawidłowo wykona pchnięcie piłką lekarską	- osiągnie bardzo dobry rezultat
	- czwórboj LA (skok w dal, bieg 60 m, rzut p. palantową, bieg 800 m)	- uczestniczy w czwórboju LA	- osiągnie bardzo dobry rezultat
obwody stacyjne: - kształtowanie siły, mocy - kształtowanie szybkości i zwinności	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stacjach	- z dużym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stacjach	

gry i zabawy	- gry i zabawy z piłkami	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy bieżne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy rzutne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gry i zabawy skoczne	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
	- gra w palanta	- uczestniczy w grze	- gra z dużym zaangażowaniem
	- gry i zabawy na śniegu, budowanie figur, rzuty śnieżkami	- uczestniczy w grach i zabawach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach
rytm taniec muzyka	- kroki i figury tańca narodowego - poloneza	- zna krok poloneza	- zna kroki i podst. figury poloneza
	- przygotowanie do wieczorku pożegnalnego kl. 6. - polonez	- potrafi wykonać cały układ taneczny	- bezbłędnie wykonuje układ tańca
unihokej	- doskonalenie prowadzenia piłki kijem	- potrafi prowadzić piłkę w biegu	- potrafi prowadzić piłkę w biegu slalomem
	- doskonalenie podań i przyjęć piłki kijem	- wykonuje ćwiczenie z niewielkimi błędami	- prawidłowo wykonuje ćwiczenie
	- strzały do bramki	- potrafi oddać celny strzał do bramki	- potrafi oddać celny strzał do bramki w grze
	- gra szkolna	- aktywnie uczestniczy w grze	- aktywnie i efektywnie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- uczestniczy w turnieju	- potrafi zorganizować turniej
minipiłka nożna	- doskonalenie prowadzenia piłki PN i LN	- potrafi prawidłowo prowadzić piłkę PN i LN	- potrafi prawidłowo prowadzić piłkę PN i LN w szybkim tempie
	- doskonalenie podań i przyjęć piłki	- potrafi prawidłowo podawać i przyjmować piłkę	- potrafi prawidłowo podawać i przyjmować piłkę w szybkim tempie
	- doskonalenie zwodów bez piłki i z piłką	- potrafi wykonać proste zwody z piłką i bez	- potrafi wykonać proste zwody z piłką i bez w pełnym biegu
	- doskonalenie strzałów do bramki	- potrafi oddać strzały różnymi sposobami	- potrafi oddać strzały kilkoma sposobami w różnych sytuacjach
	- stosowanie poznanych elementów w zabawach i grach	- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach	- organizuje gry i zabawy wg własnej inwencji
	- gra szkolna w minipiłkę nożną	- aktywnie uczestniczy w grze	- aktywnie uczestniczy w grze i pełni rolę sędziego
	- wyścigi z elementami minipiłki nożnej	- poprawnie i w tempie wykonuje zadania	- uczestniczy w wyścigach z dużym zaangażowaniem

minisiatkówka	- doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie	- potrafi poprawnie technicznie odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym	- potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym na przemian
	- doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach	- potrafi poprawnie technicznie odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym	- potrafi długo odbijać piłkę przez siatkę
	- doskonalenie zagrywki sposobem górnym	- prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym	- prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym w określone miejsce
	- doskonalenie rozegrania piłki „na trzy”	- potrafi rozegrać piłkę „na trzy”	- podczas gry stosuje rozegranie piłki
	- gry i zabawy doskonalące odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	- aktywnie uczestniczy w zabawach i grach	- jest organizatorem zabaw i gier wg własnej inwencji
	- gra trójkami	- stara się stosować w grze poznane elementy techniczno - taktyczne	- stosuje w grze poznane elementy techniczno - taktyczne
	- nauka zbicia i blokowania piłki	- zna zasady zbicia i blokowania piłki	- podejmuje próby zbicia i blokowania piłki w grze
	- doskonalenie zbicia i blokowania piłki	- wykonuje ćwiczenia z niewielkimi błędami	- stosuje w grze zbicie i blokowanie piłki
	- gra szkolna w minisiatkówkę	- aktywnie uczestniczy w grze	- pełni rolę sędziego
	- miniturniej klasowy	- aktywnie uczestniczy w miniturnieju	- potrafi zorganizować miniturniej
minikoszykówka	- doskonalenie zmiany kierunku poruszania się po boisku bez piłki	- potrafi dokonać zmiany kierunku poruszania się	- potrafi dokonać zmiany kierunku poruszania się kilkoma sposobami
	- doskonalenie kozłowania piłki PR i LR	- kozłuje piłkę z niewielkimi błędami	- poprawnie kozłuje piłkę
	- doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą kierunku i tempa	- potrafi kozłować piłkę ze zmianą kierunku	- potrafi kozłować piłkę ze zmianą kierunku i tempa
	- doskonalenie podań i chwytów piłki oburącz i jednorącz PR i LR	- podaje piłkę z niewielkimi błędami	- dobrze wykonuje podania
	- doskonalenie rzutów po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa	- potrafi zatrzymać się po kozłowaniu na 1 i 2 tempa z niewielkimi błędami i oddać rzut do kosza	- prawidłowo zatrzymuje się na 1 i 2 wykonując celny rzut do kosza
	- nauka zastawiania gracza rzucającego	- potrafi poprawnie wykonać ćwiczenie	- stosuje zastanie w grze
	- nauka stawiania zasłon	- potrafi poprawnie wykonać ćwiczenie	- stawia zasłony podczas gry
	- doskonalenie rzutów z biegu	- poprawnie wykonuje ćwiczenie	- oddaje celny rzut do kosza
	- doskonalenie krycia „każdy swego”	- rozumie zasadę krycia „każdy swego”	- podejmuje próby indywid. krycia w grze
	- doskonalenie gry w ataku szybkim	- stosuje atak szybki w grze	- skutecznie stosuje atak szybki w grze

	- doskonalenie zbiórki piłki z tablicy oraz podania do ataku szybkiego	- potrafi prawidłowo zebrać piłkę z tablicy	- potrafi prawidłowo zebrać piłkę z tablicy i wyprowadzić podanie do ataku szybkiego
	- małe gry	- potrafi grać wg zasad gry na jeden kosz	- podejmuje próby sędziowania
	- stosowanie poznanych elementów w zabawach i grach	- aktywnie uczestniczy w zabawach i grach	- uczestniczy w zabawach i grach prawidłowo wykonując elementy techniczne
	- nauka gry w ataku pozycyjnym	- zna ustawienie w ataku pozycyjnym	- podejmuje próby gry w ataku pozycyjnym
	- doskonalenie gry w ataku pozycyjnym	- podejmuje próby gry w ataku pozycyjnym	- stosuje atak pozycyjny w grze
	- gra trójkami na jeden kosz	- zna reguły „koszykówki ulicznej”	- potrafi sędziować grę 3x3 na jeden kosz
	- gra szkolna w minikoszykówkę	- aktywnie uczestniczy w grze	- aktywnie i skutecznie uczestniczy w grze
	- miniturniej klasowy	- aktywnie uczestniczy w miniturnieju	- potrafi zorganizować turniej
	- wyścigi z elementami minikoszykówki	- aktywnie uczestniczy w wyścigach	- aktywnie uczestniczy w wyścigach, poprawnie wykonując elementy techniczne
minipiłka ręczna	- doskonalenie kozłowania piłki PR i LR	- prawidłowo kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu	- prawidłowo kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu w szybkim tempie
	- doskonalenie podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu	- poprawnie wykonuje ćwiczenie	- ćwiczenie wykonuje w szybkim tempie
	- doskonalenie rzutów do bramki	- potrafi rzucić do bramki z wysokości	- potrafi skutecznie rzucić do bramki z wysokości
	- doskonalenie prowadzenia piłki w trójkach zakończone rzutem	- potrafi poprawnie wykonać ćwiczenie	- potrafi poprawnie wykonać ćwiczenie w szybkim tempie
	- doskonalenie gry w ataku szybkim	- zna zasady gry w ataku szybkimi stara się je stosować	- potrafi skutecznie rozegrać atak szybki w grze
	- doskonalenie gry w ataku pozycyjnym	- zna zasady gry w ataku pozycyjnym i stosuje je	- skutecznie rozgrywa piłkę w ataku pozycyjnym
	- gra szkolna w minipiłkę ręczną	- aktywnie uczestniczy w grze	- aktywnie uczestniczy w grze, pełni rolę sędziego
	- wyścigi z elementami minipiłki ręcznej	- aktywnie uczestniczy w wyścigach	- aktywnie uczestniczy w wyścigach, poprawnie wykonując elementy techniczne

lekcje podsumowujące	- podsumowanie wyników nauczania w I sem.	- zna podstawowe kryteria oceniania	- stosuje samoocenę
	- podsumowanie wyników nauczania w II sem. i całym roku szkolnym	- zna podstawowe kryteria oceniania	- stosuje samoocenę