

*Krzysztof Warchol*

# PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

DLA I I II ETAPU EDUKACJI WRAZ Z ROCZNYMI PLANAMI PRACY  
I PRZEDMIOTOWYM SYSTEMEM OCENIANIA

*Wydanie drugie rozszerzone*

 FOSZE

*Krzysztof Warchol*

**PROGRAM NAUCZANIA  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

ISBN 978-83-7586-135-8

Wydanie drugie  
rozszerzone

**DLA OŚMIOLETNIEJ  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

 FOSZE

KRZYSZTOF WARCHOŁ

**PROGRAM NAUCZANIA  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA OŚMIOLETNIEJ  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**Aktywność fizyczna i zdrowie**

**Dla I i II etapu edukacji  
wraz z rocznymi – tematycznymi planami pracy  
i przedmiotowym systemem oceniania**

**Z uwzględnieniem zajęć do wyboru w systemie 2 + 2  
w klasie VII i VIII**

**Rzeszów 2018**

Recenzja programu nauczania:

**prof. dr hab. Wojciech J. Cynarski – Wydział Wychowania Fizycznego  
Uniwersytetu Rzeszowskiego**

**dr hab. Władysław Pańczyk, prof. Państwowej Wyższej Szkoły  
Zawodowej im. Szymona Szymonowica w Zamościu**

Opracowanie redakcyjne i korekta językowa: **Małgorzata Kuźniar**

Skład: **Krzysztof Mordarski**

Projekt okładki: **Krzysztof Mordarski**

Zdjęcie Autora na okładce (arch. prywatne K. Warchoła)

**Wydanie drugie poprawione i rozszerzone**

**© Copyright by Wydawnictwo Oświatowe FOSZE  
Rzeszów 2018**

**ISBN 978-83-7586-135-8**

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w Internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!  
*Polska Izba Książki*

Więcej o prawie autorskim na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)



Wydawnictwo Oświatowe FOSZE  
35-021 Rzeszów, ul. W. Pola 6  
tel. 17 863 34 35; 501 045 944  
e-mail: [fosze@fosze.com.pl](mailto:fosze@fosze.com.pl)  
[www.fosze.com.pl](http://www.fosze.com.pl)

# SPIS TREŚCI

Recenzja prof. zw. dr hab. Wojciech J. Cynarski .....	5
Recenzja dr hab. Władysław Pańczyk .....	6
Wstęp .....	7
1. Koncepcja programu .....	12
1.1. Podstawy formalno-prawne i merytoryczne programu .....	12
1.2. Struktura programu .....	13
1.3. Odbiorcy programu .....	13
2. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie wychowania fizycznego .....	15
2.1. I etap edukacyjny: klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna .....	15
2.2. II etap edukacyjny: klasy IV–VIII .....	18
3. Treści kształcenia i wychowania fizycznego .....	28
3.1. I etap edukacji (klasy I–III szkoły podstawowej) .....	28
3.2. II etap edukacji (klasa IV szkoły podstawowej) .....	32
3.3. II etap edukacji (klasy V–VI szkoły podstawowej) .....	40
3.4. II etap edukacji (klasy VII–VIII szkoły podstawowej) .....	48
3.4.1. II etap edukacji (klasy VII–VIII szkoły podstawowej) – zajęcia do wyboru (2 godziny w tygodniu) .....	58
4. Procedury osiągnięcia celów i zadań programu .....	62
5. Pożądane osiągnięcia dzieci i młodzieży .....	63
6. Przykład przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego .....	70
6.1. Założenia ogólne .....	70
6.2. Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I–III szkoły podstawowej .....	71
6.3. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej .....	72

6.4. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej .....	73
6.5. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej .....	74
6.6. Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej .....	75
6.7. Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej .....	77
6.8. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego .....	78
6.9. Postanowienia końcowe .....	90
7. Szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym .....	91
7.1. Klasa I szkoły podstawowej .....	91
7.2. Klasa II szkoły podstawowej .....	104
7.3. Klasa III szkoły podstawowej .....	116
7.4. Klasa IV szkoły podstawowej .....	129
7.5. Klasa V szkoły podstawowej .....	147
7.6. Klasa VI szkoły podstawowej .....	165
7.7. Klasa VII szkoły podstawowej .....	182
7.8. Klasa VIII szkoły podstawowej .....	200
7.9. Klasa VII szkoły podstawowej plan w ujęciu wynikowym 2 + 2 .....	219
7.10. Klasa VIII szkoły podstawowej plan w ujęciu wynikowym 2 + 2 .....	237
8. Przykłady konspektów lekcji wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej .....	257
9. Formy ewaluacji programu .....	274
10. Tabele Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) i Testu Coopera .....	310
Literatura i źródła .....	350



**Recenzja książki pt.  
„PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.  
Aktywność fizyczna i zdrowie”, wydanie II**

Dr Krzysztof Warchoń, Autor tej książki, jest pedagogiem, profesorem oświaty, autorytetem w zakresie teorii i metodyki wychowania fizycznego. Kształcił kadry nauczycielskie na Wydziale Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Jako autor tej recenzji, a także pedagog, socjolog i reprezentant nauk o kulturze fizycznej (w ich humanistycznej części), z dużym zainteresowaniem przystąpiłem do studiowania tego opracowania, jednocześnie pierwszego po reformie programu wychowania fizycznego dla nowej, ośmioletniej szkoły. A jest to – w rok po pierwszym – już drugie wydanie.

Jak napisał dr Warchoń, „Wydanie drugie programu nauczania jest odpowiedzią autora na liczne sugestie i oczekiwania nauczycieli realizujących zajęcia wychowania fizycznego według tego opracowania. Przede wszystkim szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej zostały opracowane w ujęciu wynikowym i tematycznym. Każda jednostka lekcyjna ma sformułowany temat, jak również zakres kompetencji społecznych, umiejętności i wiadomości, które powinny zostać przekazane, nauczone i utrwalone. (...) Każdy nauczyciel uczący wychowania fizycznego według niniejszego programu może w sposób indywidualny planować liczbę godzin i termin realizacji treści kształcenia i wychowania fizycznego zawartych w programie. (...) Drugą istotną zmianą zaproponowaną przez autora jest przygotowanie dwóch dodatkowych rocznych planów pracy dydaktyczno-wychowawczej dla klasy siódmej i ósmej z uwzględnieniem zajęć do wyboru w systemie 2 + 2 w klasie VII i VIII”. Jest to więc podręcznik przydatny do opracowania planów dla klasy czwartej, piątej i szóstej. Ta nowa edycja programu zawiera także uzupełnienie, jakim jest przykładowy system oceniania. Dodano w nim kryteria odnoszące się do edukacji zdrowotnej.

Ogólnie, układ i struktura treści skomponowane zostały właściwie. Znajdujemy kolejno koncepcję, podstawę programową, treści kształcenia i wychowania fizycznego, opis celów i procedur ich osiągania oraz aplikacje – praktyczne zastosowania lekcyjne. Ponadto formy ewaluacji programu, literaturę przedmiotu etc. Wielka erudycja Autora i jego duże doświadczenie praktyczne powodują, że treści są przedstawione w sposób trafny i przystępny. Na podkreślenie zasługuje elastyczność programu, możliwego do wykorzystania w szczegółowych programach autorskich i konspekty, jako metodyczna pomoc zwłaszcza dla początkujących nauczycieli.

Książkę w tej postaci (opiniowane II wydanie) należy koniecznie opublikować. Jest duże zapotrzebowanie na taki właśnie podręcznik; zapewne spotka się z dużym zainteresowaniem na rynku literatury metodycznej.

Wojciech J. Cynarski

**Recenzja książki pt.  
„PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.  
Aktywność fizyczna i zdrowie”, wydanie II**

Według wielokrotnie wyrażanej opinii recenzenta – nadrzędnym zadaniem współczesnej szkoły jest „wspomaganie wszechstronnego rozwoju i zdrowia ucznia”. Wszechstronny rozwój i zdrowie są bowiem podstawą optymalnego realizowania się człowieka w różnych przejawach życia. Obserwowane tendencje w realizacji zadań szkoły mówią o preferowaniu rozwoju umysłowego kosztem np. rozwoju psychofizycznego oraz zostawianiu problemów zdrowia rodzicom i innym nieformalnym agendum. Dzieje się tak dlatego, że spauperyzowano rolę szkolnego wychowania fizycznego. Staje się ono często namiastką wcześniejszych „ćwiczeń cielesnych” dla unowocześnienia połączonej z teoretyczną promocją zdrowia.

Recenzowana pozycja (po raz drugi z kolei) przedstawia w miarę spójną – autorską koncepcję dla nowej ośmioklasowej szkoły podstawowej. Ta kompozycja zawiera:

- program nauczania wychowania fizycznego dla klas I–VIII,
- roczne plany pracy,
- przedmiotowy system oceniania,
- elementy ewaluacji efektów edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego,
- przykładowe powiązania treści nauczania z wiadomościami teoretycznymi,
- wkomponowanie treści promocji zdrowia w system ewaluacji.

Współczesne wychowanie fizyczne, zgodnie z nową podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale także przygotowanie prozdrowotne. Tak naprawdę, zdaniem recenzenta, współczesne wychowanie fizyczne to kształtowanie zdrowego stylu życia. Stylu, który łączy aktywność fizyczną ze zdrowym żywieniem, łagodzeniem stresu, unikaniem nałogów i częstym kontaktem z terenem.

Autor recenzowanego materiału stara się łączyć te wszystkie elementy w jedną kompozycję, dając spójne dzieło pedeutologiczne, ułatwiające bycie nauczycielem współczesnego wychowania fizycznego. Świadczy o tym też fakt występowania rzeczywistego zapotrzebowania na drugie wydanie książki.

Warty jest też podkreślenia fakt poszerzenia (w drugim wydaniu) treści książki o rozwiązania metodyczno-merytoryczne dotyczące realizacji zajęć wychowania fizycznego w systemie 2+2 w klasach siódmych i ósmych. Najogólniej wyjaśnia to też wstęp do recenzowanej książki, w którym podkreślono i uzasadniono potrzebę przygotowania oraz opublikowania drugiego wydania, co recenzent w pełni akceptuje i uznaje za zasadne. Przemawia za tym także wieloletnie doświadczenie autora i jego środowisk: rodzinnego, szkolnego i akademickiego w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Książka (tak jak i jej pierwsze wydanie) – zdaniem recenzenta – nie tylko będzie pomocna już pracującym nauczycielom, ale i przygotowującym się do zawodu absolwentom różnych uczelni, które nie zawsze kształcą swoich studentów zgodnie z założeniami ciągle reformującej się szkoły.

Władysław Pańczyk

## WSTĘP

Wydanie drugie programu nauczania jest odpowiedzią autora na liczne sugestie i oczekiwania nauczycieli realizujących zajęcia wychowania fizycznego według tego opracowania. Przede wszystkim szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej zostały opracowane w ujęciu wynikowym i tematycznym. Każda jednostka lekcyjna ma sformułowany temat, jak również zakres kompetencji społecznych, umiejętności i wiadomości, które powinny zostać przekazane, nauczone i utrwalone. Liczba godzin i termin realizacji wynika tylko z ogólnych założeń i zasad planowania procesu wychowania fizycznego. Każdy nauczyciel uczący wychowania fizycznego według niniejszego programu może w sposób indywidualny planować liczbę godzin i termin realizacji treści kształcenia i wychowania fizycznego zawartych w programie. W tym miejscu autor sugeruje tylko zachowanie pewnych proporcji pomiędzy realizowanymi formami aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej. Drugą istotną zmianą zaproponowaną przez autora jest przygotowanie dwóch dodatkowych rocznych planów pracy dydaktyczno-wychowawczej dla klasy siódmej i ósmej z uwzględnieniem zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym i tzw. zajęć do wyboru przez ucznia, czyli nauczania wychowania fizycznego w systemie 2+2.

Podstawy formalno-prawne do takiej organizacji zajęć wychowania fizycznego zostały zawarte w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 roku w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. Najistotniejsze kwestie zapisane w tym akcie prawnym dotyczą możliwości realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w formie 2 godzin zajęć klasowo-lekcyjnych w szkołach podstawowych oraz 2 godzin lekcyjnych jako zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnych form turystyki. Zajęcia do wyboru mogą być realizowane w grupach oddziałowych, międzyoddziałowych, międzyklasowych lub międzyszkolnych w przypadku zespołów szkół. Lekcje do wyboru może prowadzić inny nauczyciel wychowania fizycznego niż ten, który realizuje zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym. Ofertę zajęć do wyboru przygoto-



wuje dyrektor szkoły, uwzględniając: potrzeby rozwojowo-zdrowotne uczniów, ich zainteresowania danym sportem lub formą aktywności fizycznej, uwarunkowania lokalne, miejsce zamieszkania uczniów, tradycje sportowe szkoły lub środowiska oraz możliwości kadrowe. Powyższa organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga również zgody ze strony organu prowadzącego szkołę, pozytywnej opinii rady pedagogicznej i rady rodziców. Uczniowie szkoły podstawowej wybierają określony rodzaj zajęć za zgodą rodziców lub prawnych opiekunów.

Dlatego zawarte w drugim wydaniu programu dwa dodatkowe szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej w systemie 2+2 mogą być bardzo przydatne do opracowania takich planów dla klasy czwartej, piątej i szóstej.

Ta edycja programu zawiera także uzupełnienie w przykładowym systemie oceniania. Dodano w nim kryteria odnoszące się do edukacji zdrowotnej.

Wydaje się, że są trzy powody, które determinują wychowywanie dzieci i młodzieży do systematycznej, w miarę intensywnej i odpowiednio długo trwającej aktywności fizycznej. Po pierwsze – aktywność fizyczna daje rękojmię optymalnego i auksologicznego rozwoju psychofizycznego, społecznego oraz sprawnościowego. Ma także fundamentalne znaczenie w zakresie zdrowia czy samopoczucia. Po drugie – poprzez aktywność fizyczną kształtujemy u dzieci i młodzieży prozdrowotny styl życia, który wnoszą one w życie dorosłe. I po trzecie – regularna, jak również systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób zarówno w dzieciństwie, jak i życiu dorosłym (Instytut Matki i Dziecka 2013).

Charakterystyka optymalnego modelu współczesnego wychowania fizycznego w szkole powinna być rozpatrywana nie tylko w kategoriach pedagogicznych, ale także społecznych, a przede wszystkim środowiskowych. Wyniki badań nad aktywnością fizyczną współczesnych pokoleń dzieci i młodzieży nie są zadowalające. Z przeprowadzonych badań przez Instytut Matki i Dziecka w 2013 roku wynika, że wskaźnik aktywności fizycznej umiarkowanej (MVPA) spełniło tylko 21,5% ankietowanych nastolatków, a kryterium intensywnej aktywności fizycznej (wskaźnik VPA) stał się udziałem 35,7% badanych nastolatków. Tylko 13,3% respondentów spełniło razem oba kryteria. Natomiast średni indeks ogólnej aktywności fizycznej wyniósł 56 na 100 możliwych punktów do uzyskania, co daje bardzo przeciętny i mierny wynik. Ponadto aktywność fizyczna chłopców była wyższa od dziewcząt. Tylko w najmłodszej grupie badanych zanotowane różnice nie były istotne pod względem statystycznym. Zaobserwowano też niepokojące zjawisko obniżania się poziomu aktywności

fizycznej już u 12-letnich dziewcząt i chłopców, przy czym u dziewcząt pogorszeniu uległy wszystkie wskaźniki aktywności fizycznej, a u chłopców spadek nie dotyczył tylko wskaźnika intensywnej aktywności fizycznej (Instytut Matki i Dziecka 2013). Zatem istnieje nadal potrzeba poszukiwania modelowych rozwiązań w zakresie współczesnego procesu wychowania fizycznego, tak aby jego założenia w wymiarze teleologicznym korelowały w sposób istotny z aktywnością fizyczną, sprawnością, a przede wszystkim zdrowiem.

Szkolne wychowanie fizyczne, jako wiodący rodzaj edukacji odpowiedzialnej za rozwój somatyczny, sprawność fizyczną i ruchową oraz zdrowie uczniów, mimo relatywnie dużej liczby obligatoryjnych godzin w skali tygodnia – w zestawieniu z innymi rodzajami edukacji – realizuje swoje zadania tylko częściowo. Nadal możemy obserwować symptomy pasywności fizycznej u wielu uczniów. Przejawia się to m.in. w nieuzasadnionych zwolnieniach lekarskich, zwolnieniach czy usprawiedliwieniach od rodziców. Dla pewnej części rodziców problem edukacji fizycznej swoich dzieci ma znaczenie drugoplanowe [Pańczyk, Warchoń 2006, 2008]. Wydaje się, że „...status i prestiż wychowania fizycznego w dużej liczbie polskich szkół także pozostawia wiele do życzenia, obserwuje się zjawisko nieformalnego „hierarchizowania” poszczególnych rodzajów edukacji, czego efektem jest niska pozycja kultury fizycznej w szkole, w „rankingu” wszystkich przedmiotów nauczania. Pewne środowiska szkolne i pozaszkolne nie mają dostatecznej świadomości w aspekcie traktowania i lokowania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na głównej osi starań o pełne zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne czy duchowe. Błędym podejściem jest również utożsamianie edukacji fizycznej z efektami sportowymi...” [Warchoń 2013].

Zaprezentowane powyżej wybrane problemy wychowania fizycznego we współczesnej szkole stały się pretekstem do podjęcia kolejnych działań korygujących dotychczasowe rozwiązania organizacyjne i programowe. Współczesne trendy skłaniają raczej do poszukiwania takich rozwiązań, w których edukacja fizyczna będzie korelowała z najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej, a mianowicie z dbałością o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia. Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa też edukacja zdrowotna. W szkole należy kształtować postawy prozdrowotne uczniów, wdrażać dzieci i młodzież do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego oraz innych osób, a także ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści wynikających z systematycznej aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki [Podstawa programowa 2017].

Autorzy nowej *Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej* w odniesieniu do wychowania fizycznego określili istotne funkcje, zadania, cele i oczekiwania. W lekturze tego dokumentu możemy przeczytać: *Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie [Podstawa programowa 2017]. Przedstawiona powyżej pewna koncepcja, wizja czy ogólna strategia wychowania fizycznego, która będzie wdrażana w ośmioletniej szkole podstawowej jest w pełni zgodna z holistycznym i auksologicznym podejściem do edukacji w ogóle, w tym również do edukacji fizycznej.*

Zatem występuje jeszcze większa potrzeba tworzenia autorskich programów nauczania wychowania fizycznego, które będą odpowiadały merytorycznym i metodycznym założeniom zawartym w nowej podstawie programowej. Indywidualne lub zespołowe przygotowanie programu wychowania fizycznego dla konkretnej szkoły podstawowej pozwala w większym stopniu uwzględnić zainteresowania dzieci i młodzieży wybranymi formami aktywności fizycznej, daje lepsze możliwości wykorzystania bazy sportowej szkoły czy najbliższego środowiska, wychodzi naprzeciw tradycjom sportowym, rekreacyjnym, turystycznym szkoły oraz lokalnej społeczności. Autorski program nauczania może być również postrzegany jako pewna forma projektu procesu wychowania fizycznego w szkolnej praktyce.

Prezentowana publikacja jest próbą przedstawienia spójnej koncepcji autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, wraz z rocznymi planami pracy, przedmiotowym systemem oceniania oraz przykładowymi formami ewaluacji działań edukacyjnych w obszarze szkolnego wychowania fizycznego. Istotnym – merytorycznym uzupełnieniem programu są przykładowe treści nauczania powiązane z obszarem wiadomości teoretycznych, które uczeń powinien opanować przy realizacji kolejnych wymagań szczegółowych zapisanych w nowej podstawie programowej.

Autor ma nadzieję, że drugie wydanie programu – poprawione i uzupełnione – jeszcze w większym stopniu podniesie poziom realizacji celów i zadań współczesnego procesu wychowania fizycznego.

# 1. KONCEPCJA PROGRAMU

## 1.1. Podstawy formalno-prawne i merytoryczne programu

Opracowanie autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego wymaga od autora przeprowadzenia kwerendy podstawowych aktów prawnych, wydanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, jak również wiedzy na temat najnowszych osiągnięć z zakresu nauk o kulturze fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem dorobku w dziedzinie teorii i metodyki wychowania fizycznego.

W opracowaniu programu wykorzystano następujące akty prawne:

- 1) *Ustawa – Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016 r.,*
- 2) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej,*
- 3) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół,*
- 4) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego,*
- 5) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.*

W treści wymienionych aktów prawnych zawarta jest wiedza formalno-prawna i merytoryczna, bez której w zasadzie nie jest możliwe opracowanie współczesnego programu nauczania. Ważnym uzupełnieniem wiadomości merytorycznych i metodycznych dla każdego autora programu nauczania wychowania fizycznego są także treści zawarte przede wszystkim w najnowszych publikacjach z zakresu teorii i metodyki wychowania fizycznego, ale także innych dziedzin nauk o kulturze fizycznej. Spis niezbędnych pozycji bibliograficznych został przedstawiony w końcowej części programu.

## 1.2. Struktura programu

W strukturze merytorycznej programu występują: cele i zadania wychowania fizycznego zapisane w nowej podstawie programowej z 2017 roku, treści kształcenia i wychowania fizycznego – uwzględniające zakres wymagań szczegółowych określonych również w nowej podstawie programowej, procedury, czyli metody, formy i środki wychowania fizycznego, pożądane osiągnięcia ucznia – po pierwszym poziomie kształcenia (edukacji wczesnoszkolnej, po klasie IV, po klasie V i VI oraz po klasie VII i VIII). Taki układ opisanie osiągnięć ucznia pozwoli lepiej zaplanować pod względem merytorycznym, metodycznym i organizacyjnym kolejne etapy edukacji.

Wydanie drugie programu uwzględnia realizację zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych i zajęć rekreacyjno-zdrowotnych w wymiarze 2 godzin w tygodniu w klasach siódmych i ósmych.

Program zawiera też przedmiotowy system oceniania z uwzględnieniem edukacji wczesnoszkolnej oraz klas IV–VIII, szczegółowe – roczne (tematyczne) plany pracy dydaktyczno-wychowawczej, narzędzia ewaluacji programu (przykładowe testy wiadomości, opis wybranych prób do diagnozowania sprawności fizycznej, normy sprawnościowe dla dzieci i młodzieży w wieku szkoły podstawowej, ankiety do oceny aktywności fizycznej oraz tabele do systematycznej diagnozy rozwoju fizycznego i motorycznego). Ważnym uzupełnieniem struktury treściowej programu jest wybór i przedstawienie najważniejszych wiadomości teoretycznych niezbędnych do przekazania uczniom, które odzwierciedlają zapisy nowej podstawy programowej.

## 1.3. Odbiorcy programu

Głównym adresatem programu są nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej oraz nauczyciele prowadzący zajęcia wychowania fizycznego od IV do VIII klasy ośmioletniej szkoły podstawowej. Pośrednio odbiorcą programu są również nauczyciele wychowania fizycznego i nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, którzy prowadzą zajęcia wychowania fizycznego. Z programu mogą też korzystać dyrektorzy szkół, wizytatorzy kuratorski, doradcy i konsultanci metodyczni oraz inne osoby, które prowadzą nadzór pedagogiczny nad szkołami. Można przyjąć, że program spełni również oczekiwania samorządów lokalnych, które są organami prowadzącymi dla szkół.

Treści kształcenia i wychowania fizycznego programu zostały tak dobrane, aby można je było zastosować prawie w każdych warunkach szkol-



nych. Większość ćwiczeń zarówno w indywidualnych, jak i zespołowych formach aktywności fizycznej da się przeprowadzić bez konieczności korzystania z bogato wyposażonej szkolnej lub środowiskowej infrastruktury sportowej.

## 2. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### 2.1. I etap edukacyjny: klasy I-III – edukacja wczesnoszkolna

Cele kształcenia w ujęciu wymagań ogólnych zostały przedstawione w odniesieniu do czterech obszarów rozwojowych dziecka: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. W tym ujęciu wychowanie fizyczne w klasach I-III odpowiada przede wszystkim za obszar fizycznego rozwoju dziecka. Zatem uczeń powinien osiągnąć:

- a) „...sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji,
- b) świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia,
- c) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej,
- d) umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych,
- e) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

Zapisane powyżej ogólne cele obszaru rozwoju fizycznego dziecka na etapie edukacji wczesnoszkolnej są źródłem celów szczegółowych, które zostały opisane w formie efektów. Uczeń, poprzez wielokierunkową aktywność fizyczną i ruchową, powinien osiągnąć wszystkie efekty kształcenia przyporządkowane zajęciom wychowania fizycznego:

#### 1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

- 1) utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie,
- 2) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu,

- 3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia,
- 4) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu,
- 5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń,
- 6) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

## **2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:**

- 1) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty,
- 2) pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobiegi,
- 3) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, z nad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jedno nogi i obunogi ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze,
- 4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
  - a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
  - b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
  - c) wspina się,
  - d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
  - e) podnoszenie i przenoszenie przyborów,
- 5) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego,
- 6) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej,
- 7) samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

## **3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:**

- 1) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez,

- 2) zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu,
- 3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolników, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa,
- 4) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek,
- 5) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu,
- 6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu,
- 7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach...” [Podstawa programowa 2017].

W odniesieniu do warunków i sposobów realizacji w podstawie programowej zapisano, aby zajęcia ruchowe odbywały się w każdym dniu, będąc tym samym istotnym elementem kształcenia zintegrowanego. Sugeruje się również prowadzenie co najmniej jednej godziny wychowania fizycznego w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich urządzeń, sprzętu i przyborów sportowych. Nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w klasach I–III uwzględnia w repertuarze zabaw i gier ruchowych również te, które zapobiegają wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyk trzymania prawidłowej postawy ciała. Szczególne znaczenie przypisuje się dużej liczbie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu. Autorzy podstawy programowej zwracają też uwagę na konieczność organizowania zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej dla dzieci, u których wady postawy wymagają już specjalistycznego ćwiczenia.

W klasach I–III szkoły podstawowej na zajęcia wychowania fizycznego należy przeznaczyć po 3 godziny tygodniowo w każdej klasie – niezależnie od tego, czy lekcje wychowania fizycznego prowadzone są przez nauczyciela wychowania fizycznego, czy edukacji wczesnoszkolnej [Ramowe plany nauczania 2017].

## 2.2. II etap edukacyjny: klasy IV–VIII

Cele kształcenia i wychowania fizycznego w klasach IV–VIII – zapisane w formie wymagań ogólnych – obejmują:

- „...kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej...” [Podstawa programowa 2017].

Treści kształcenia ujęte w formie wymagań szczegółowych odnoszą się do czterech bloków tematycznych aktywności ucznia związanej z procesem wychowania fizycznego. Pierwszy blok to **rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – są tu treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego, ma on służyć tylko informacji dla ucznia, nauczyciela czy rodzica, w jaki sposób planować dalsze działania w celu poprawy sprawności fizycznej, która jest jednym z pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Należy tu zdecydowanie rozróżnić pojęcia diagnozowanie i ocenianie, które nie są tożsame. Drugi blok **aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjno-sportowym, uwzględniono tu zasadę stopniowania trudności i dostosowania aktywności fizycznej do psychofizycznego rozwoju ucznia. W tym bloku proponuje się też nowoczesne formy ruchu, także te z innych krajów europejskich. Cennym uzupełnieniem treści tego bloku jest wskazanie na możliwość stosowania współczesnych technologii informacyjnych, a przede wszystkim aplikacji internetowych do monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Trzeci blok tematyczny to **bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**, w którym występują treści związane z organizacją bezpiecznego miejsca aktywności fizycznej, właściwego doboru i wykorzystania sprzętu i urządzeń sportowych oraz dbania na zajęciach wychowania fizycznego o bezpieczeństwo własne, przez wspólne formy działania, do świadomej odpowiedzialności za zdrowie innych. Treści kształcenia w bloku czwartym dotyczą **edukacji zdrowotnej**. Wymagania szczegółowe w tym bloku obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie prze-

ciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Umiejętność łączenia treści tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych może pozytywnie oddziaływać na rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacniać poczucie własnej wartości czy wiary w swoje możliwości. Realizacja treści bloku edukacji zdrowotnej na pewno wzmacnia też znaczenie aktywnego i zdrowego stylu życia, aby jak najdłużej cieszyć się pełnym zdrowiem i sprawnością. Blok pod nazwą kompetencje społeczne obejmuje klasy IV–VIII. Znajdują się w nim treści związane z rozwijaniem w procesie pedagogicznym zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego, odpowiedzialnego i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, z uwzględnieniem zasad etycznych własnego postępowania czy zachowania.

Efekty nauczania i wychowania, które uczeń powinien osiągnąć z wychowania fizycznego – zapisane w formie wymagań szczegółowych – zostały podzielone na trzy poziomy: I – klasa IV, II – klasa V–VI i III – klasa VII–VIII. Wyjątkiem są tu kompetencje społeczne, których treści rozpisano w jednym bloku od IV do VIII klasy.

## **KLASA IV**

### **I. „...Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.



## **II. Aktywność fizyczna.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- 5) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym,
- 2) uczestniczy w minigrach,
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- 8) wykonuje marszobiegi w terenie,
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

## **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,

- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

#### **IV. Edukacja zdrowotna.**

##### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania,
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

##### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

#### **KLASY V i VI**

##### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

###### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera),
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

###### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem,
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

## II. Aktywność fizyczna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez,
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,

- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych,
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

### **IV. Edukacja zdrowotna.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

## **KLASY VII i VIII**

### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

### **II. Aktywność fizyczna.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,

- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### **IV. Edukacja zdrowotna.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,



- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

## **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

## **KLASY IV–VIII**

### **Kompetencje społeczne. Uczeń:**

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną,
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,

- 9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)...” [Podstawa programowa 2017].

Lekcje wychowania fizycznego powinny być prowadzone w salach sportowych, w specjalnie do tego celu przygotowanych pomieszczeniach zastępczych lub na obiektach sportowych zewnętrznych. Szczególnie ważne są lekcje prowadzone w środowisku naturalnym, także w okresie jesienno-zimowym. Zadaniem szkoły jest zapewnienie właściwych warunków do osiągnięcia przez uczniów wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych, które zapisano w podstawie programowej w odniesieniu do obligatoryjnych zajęć wychowania fizycznego.

Zajęcia z edukacji zdrowotnej należy przygotować po wcześniejszym zdiagnozowaniu rzeczywistych potrzeb w tym zakresie oraz przy uwzględnieniu możliwości organizacyjnych szkoły. Ważne jest, aby treści edukacji zdrowotnej zapisane w podstawie programowej wychowania fizycznego korelować i realizować w powiązaniu z innymi przedmiotami, w tym np. z biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Dlatego niezbędna wydaje się współpraca nauczycieli różnych przedmiotów. Działania dydaktyczne i wychowawcze w zakresie edukacji zdrowotnej powinna też wspierać szkolna pielęgniarka lub higienistka oraz rodzice dzieci. Warto jest też korzystać z programów zdrowotnych, które oferują różne organizacje i podmioty zajmujące się ogólnie pojętą profilaktyką zdrowia.

Do procesu wychowania fizycznego należy również włączać uczniów, którzy mają czasowe lub częściowe zwolnienia z ćwiczeń fizycznych. Autorzy podstawy programowej mają tu na uwadze np. opanowanie kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym, a także wybranych kompetencji z zakresu umiejętności przede wszystkim w bloku edukacja zdrowotna [Podstawa programowa 2017].

# 3. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## 3.1. I etap edukacji (klasy I–III szkoły podstawowej)

### 1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

- 1) dba o higienę rąk i całego ciała w ciągu dnia, myje ręce po ćwiczeniach ruchowych i innych czynnościach dnia codziennego, zawsze ćwiczy w stroju sportowym, umie przebrać się samodzielnie na zajęcia wychowania fizycznego oraz po ich zakończeniu, jego strój jest zawsze czysty, schludny i zadbane,
- 2) korzysta z odpowiedniego stroju do zajęć ruchowych w pomieszczeniach zamkniętych, salach gimnastycznych, jak również ma odpowiedni strój do ćwiczeń na świeżym powietrzu w zależności od pory roku,
- 3) wyjaśnia, rozumie znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia, regularna aktywność fizyczna m.in.:
  - wzmacnia organizm dziecka,
  - kształtuje i usprawnia jego układy,
  - rozwija ogólną sprawność fizyczną organizmu,
  - pobudza szybsze krążenie krwi, szybciej pracują serce i płuca,
  - wzmacnia procesy przemiany materii,
  - adaptuje organizm na działanie bodźców środowiskowych,
  - kształtuje prawidłową budowę i postawę ciała,
  - profilaktycznie zapobiega wadom postawy ciała,
  - pozytywnie wpływa na osobowość dziecka,
  - zaspakaja naturalną potrzebę ruchu dziecka itp.
- 4) aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach kształtujących i rozgrzewce, starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia – zgodnie z poleceniami nauczyciela, przyjmuje właściwe pozycje wyjściowe do ćwiczeń, każdy ruch powtarza zadaną ilość razy,
- 5) jest świadomy znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń, w tym:
  - systematycznie i aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych,

- zadania ruchowe wykonuje na miarę swoich możliwości sprawnościowych,
  - aktywnie fizycznie spędza czas pozalekcyjny i pozaszkolny,
  - jeżeli jest taka możliwość, to ćwiczy w sekcji lub klubie sportowym,
  - stara się zawsze pokonywać pewne trudności i wytrwale dąży do celu.
- 6) dostrzega różnicowanie sprawnościowe wśród swoich rówieśników w klasie i szkole, akceptuje dzieci, które mają pewne ograniczenia motoryczne ze względu na aktualne lub przebyte choroby, chętnie pomaga dzieciom mniej sprawnym ruchowo i fizycznie.

## **2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:**

- 1) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń:
  - postawa zasadnicza: postawa zasadnicza o stopach zwartych, postawa równoważna,
  - rozkrok: postawa rozkroczna, rozkrok prawą (lewą nogą), rozkrok szeroki, rozkrok wąski, rozkrok zwykły,
  - wykrok: lewą, prawą nogą,
  - zakrok: prawą, lewą nogą,
  - stanie jednonóż, druga noga uniesiona do góry i ugięta w kolanie pod kątem prostym,
  - klęk podparty,
  - przysiad podparty,
  - podpór przodem: podpór leżąc przodem, podpór łukiem leżąc przodem,
  - podpór tyłem: podpór leżąc tyłem,
  - siady: prosty, skrzyżny, skulony, klęczny.
- 2) pokonuje trasę marszobiegu w terenie naturalnym np. miejski park, teren zielony przy szkole (potrafi wbiegać i zbiegać z małych wzniesień), przeskakuje niskie przeszkody naturalne, niewielkie zagłębienia w terenie, umie wykorzystać przedmioty naturalne (np. liście, szyszki, gałęzie, patyki, powalone drzewa) do zabaw ruchowych,
  - biega z wysokim unoszeniem kolan w miejscu i w ruchu,
  - biega w połączeniu z podskokiem, co kilka kroków odbijając się z prawej i lewej nogi,
  - podnosi i przenosi różne przybory z miejsca na miejsce, np. piłki, piłki lekarskie, pałeczki sztafetowe,
  - rzuca różnymi przyborami do celu ruchomego i nieruchomego, np. piłkami, kółkiem ringo, piłeczkami palantowymi, tenisowymi,

- biega odcinki 30–60 m,
  - biega szybko i wolno, umiejętnie rozkłada tempo biegu na dłuższym dystansie np. 400–600 m,
  - pokonuje sztuczne tory przeszkód, np. ławeczki, niskie płotki, pachółki, stojaki, rękawy do zabaw, poziome drabinki,
  - aktywnie uczestniczy w zabawach bieżnych, skocznych i rzutnych.
- 3) chwytą piłkę oburącz i podaje jednorącz (mała piłka) w miejscu i ruchu,
- chwytą piłkę oburącz i podaje oburącz (duża piłka) sprzed klatki piersiowej i znad głowy,
  - rzuca piłeczką palantową i kółkiem ringo na odległość i do celu,
  - skacze na jednej nodze lub obunóż z obrotami w prawą i lewą stronę, do przodu i do tyłu, w bok,
  - skacze przez skakankę, jednonóż i obunóż,
  - wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu, odbijając się z jednej nogi,
  - wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę: odbijając się nogą dalszą lub bliższą od ławeczki,
  - wyskakuje na ławeczkę z podporu okrocznego, z ustawienia pobok (linia barków ćwiczącego jest równoległa do podłużnej osi ławeczki), w poprzek do ławeczki,
  - zeskakuje obunóż z ławeczki do półprzysiadu,
  - z pozycji przysiadu podpartego wykonuje skoki „zajęcie” w przód.
- 4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
- a) skłony: skłon tułowia w przód, skłon tułowia w tył (z leżenia przodem), skłon tułowia w bok,
- skrętoskłony: skrętoskłony tułowia w lewo (w prawo),
  - przetoczenie: przetoczenia z przysiadu podpartego na plecy i do przysiadu podpartego,
  - przetoczenia wzdłuż długiej osi ciała w prawą i lewą stronę z leżenia przodem lub tyłem,
  - czołganie: z leżenia przodem, z podporu leżąc przodem,
  - podciąganie: z leżenia przodem na ławeczce, wzdłuż ławeczki, z obustronną i naprzemianstronną pracą ramion,
  - czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu: w podporze przodem lub tyłem, w klęku podpartym,
  - uczestniczy w zabawach ruchowych z czworakowaniem,
  - wspina się po szczeblach drabinek do góry, przechodzi po szczeblach drabinek w poprzek,

- mocowanie w pozycjach niskich i wysokich: bawi się w podporze leżąc przodem w zabawę ruchową „łapki”, „siłuje” się w leżeniu przodem na prawą i lewą rękę (forma zabawy),
  - uczestniczy w zabawach ruchowych z mocowaniem,
  - ergonomicznie podnosi i przenosi lekkie przybory, np. sprzęt sportowy do zajęć wychowania fizycznego, piłki lekarskie 1–2 kg.
- 5) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - 6) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru: stanie na jednej nodze, waga przodem, bokiem, tyłem, stanie w postawie równoważnej,
    - ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej (ławeczka odwrócona): przejście przodem, tyłem, stanie jednonóż, przysiad równoważny, wymienione ćwiczenia można wykonać z woreczkiem lub kółkiem ringo na głowie.
  - 7) samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy: trzyma prawidłową sylwetkę w trakcie wykonywania różnych zadań ruchowych, a przede wszystkim przy przyjmowaniu pozycji wyjściowych do ćwiczeń, zachowuje właściwy rytm oddechu, nie spędza dużo czasu w pozycji siedzącej, potrafi siedzieć na krześle – trzymając plecy proste, unika częstego przebywania w pozycjach skulonych, odpowiednio reaguje na określone komendy nauczyciela, przyjmuje prawidłową postawę ciała i umie ją samodzielnie korygować.

### **3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:**

- 1) organizuje zabawy i gry orientacyjno-porządkowe, zabawy i gry na czworakach, zabawy i gry z mocowaniem, zabawy i gry bieżne, zabawy i gry rzutne, zabawy i gry skoczne, zabawy i gry kopne – przygotowuje środki dydaktyczne do zabaw i gier ruchowych, umie sprzęt i pomoce sportowe odpowiednio ustawić lub rozstawić,
- 2) nie ocenia innych uczestników zabawy, rozumie, dlaczego kolega lub koleżanka wykonali ćwiczenie trochę wolniej lub nie zawsze poprawnie, pomaga słabszym, przyznaje się do popełnionego błędu w trakcie gry lub zabawy ruchowej, umie cieszyć się ze zwycięstwa swojej drużyny oraz pogratulować sukcesu drużynie przeciwnej,
- 3) w zabawach i grach ruchowych respektuje przepisy, reguły oraz fabułę zabawy, wie, którą stroną ulicy powinni poruszać się piesi, rowerzyści, rolkarze oraz biegacze, umie korzystać ze ścieżek rowerowych, jest świadomy tego, jak ważny jest stan techniczny, np. roweru, rolek, hulajnogi, sanek, łyżew dla bezpiecznego z nich korzystania w ramach indywidualnej aktywności fizycznej,

- 4) uczestniczy w:
  - grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki ręcznej,
  - grach i zabawach ruchowych z elementami minikoszykówki,
  - grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki siatkowej,
  - grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki nożnej,
  - grach drużynowych, np. w dwa ognie.
- 5) wykonuje prawidłowo:
  - chwyt kółka ringo oburącz i jednorącz oraz rzut jednorącz prawą i lewą ręką,
  - chwyt piłki koszykowej oburącz i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu,
  - chwyt piłki koszykowej oburącz i podanie oburącz znad głowy w miejscu i w ruchu,
  - chwyt piłki ręcznej oburącz i podanie jednorącz w miejscu i w ruchu,
  - chwyt piłki siatkowej oburącz nad głową i rzut oburącz znad głowy,
  - odbicie oburącz nad głową piłki siatkowej dorzuconej od współczwiczącego,
  - kozłowanie piłki ręcznej w miejscu i w ruchu prawą i lewą ręką,
  - kozłowanie piłki koszykowej w miejscu i w ruchu prawą i lewą ręką,
  - rzuty piłką ręczną na bramkę lub do celu, np. w piłkę lekarską,
  - rzuty piłką koszykową do ruchomego celu, np. obręcz hula-hop, do nisko zawieszzonego kosza,
  - prowadzenie piłki nożnej i strzał na bramkę prawą i lewą nogą.
- 6) umie przygotować zespołową grę lub zabawę ruchową, np. w dwa ognie – wyznacza boisko, dokonuje podziału na dwie drużyny, aktywnie uczestniczy w czasie gry, stosuje wszystkie zasady, współdziała w swojej drużynie.
- 7) potrafi jeździć na hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach – jeździ zawsze w kasku, stosuje odpowiednie ochraniacze na nogi i ramiona.

### **3.2. II etap edukacji (klasa IV szkoły podstawowej)**

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

- 1) rozpoznaje zdolności kondycyjne (wytrzymałościowe, siłowe, szybkościowe), zdolności koordynacyjne (m.in. szybkość reakcji, równowaga, zwinność, orientacja, poczucie rytmu) oraz gibkość,



- 2) wie, że tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty, mierzona w warunkach spoczynku – najlepiej rano w pozycji półsiedzącej lub siedzącej (prawidłowe tętno spoczynkowe dla dzieci: około 100 uderzeń na minutę), tętno powysiłkowe to liczba uderzeń serca na minutę – mierzona po wysiłku fizycznym,
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, m.in.: głowa trzymana prosto, barki na jednym poziomie, ściągnięte łopatki, brzuch lekko wciągnięty, nogi ustawione równolegle, prawidłowo ustawione i obciążone stopy.

## 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) mierzy wysokość i masę ciała w gabinecie higienistki lub pielęgniarki szkolnej, z pomocą nauczyciela wychowania fizycznego swoje wyniki nanosi na siatki centylowe oraz interpretuje uzyskane wyniki,
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku, np. na tętnicy szyjnej (pomiar jest dokonywany przez uciśnięcie tętnicy szyjnej opuszkami dwóch palców, używamy do tego celu palca środkowego i wskazującego, pomiaru dokonujemy przez 15 s, a uzyskany wynik mnożymy przez 4, tak aby otrzymać wartość tętna minutowego), dokonuje interpretacji wyników tętna spoczynkowego i po wysiłku za pomocą Próby Ruffiera,
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (dalej: MTSF) oraz gibkości kręgosłupa (skłon tułowia w przód w staniu według MTSF),
- 4) potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym: szybkość, siłę, wytrzymałość, równowagę, zwinność, szybkość reakcji,
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, np. w leżeniu przodem ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i mięśnie pośladkowe, rozciągające mięśnie klatki piersiowej; w leżeniu tyłem ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i rozciągające mięśnie grzbietu, ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa, w klęku podpartym ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia; podnosi drobne przedmioty stopą, np. woreczki, szarfy, w pozycjach wysokich zachowuje prawidłową postawę ciała, umie prawidłowo oddychać w czasie ćwiczeń.

## **II. Aktywność fizyczna.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych: pozycji wyjściowej do ćwiczeń, przebiegu podstawowego ruchu w ćwiczeniu, pozycji końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu w ćwiczeniu,
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- 3) wie, że technika – to sposób wykonania ćwiczenia określony przepisami, które obowiązują w danej dyscyplinie sportowej lub rekreacyjnej, a taktyka – to sposób prowadzenia rywalizacji sportowej lub rekreacyjnej z zachowaniem przepisów i zasad, które występują w tych formach aktywności ruchowej,
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, np. boiska sportowe, ścieżki rowerowe, bieżnie okólne, sale i hale sportowe, kryte pływalnie, parki itp.,
- 5) wie, że flaga olimpijska symbolizuje różnorodność i jedność ludzi, a pięć kół olimpijskich w różnych kolorach odnosi się do poszczególnych kontynentów (niebieski – Europa, czarny – Afryka, czerwony – Ameryka, żółty – Azja i zielony – Australia), znicz olimpijski łączy tradycję nowożytnych igrzysk olimpijskich z igrzyskami antycznymi, zapalony w pierwszym dniu igrzysk, gaśnie w trakcie ceremonii zamknięcia, olimpiada to czas pomiędzy kolejnymi igrzyskami olimpijskimi (zimowymi lub letnimi, jest to dzisiaj 4 lata), igrzyska olimpijskie to największa, najbardziej znana i prestiżowa impreza sportowa we współczesnym świecie.

### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje i stosuje w grze:
  - kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu po prostej prawą i lewą ręką, po prostej ze zmianą ręki kozłującej (w minikoszykówce i minipiłce ręcznej),
  - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą (w minipiłce nożnej),
  - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu (w minikoszykówce),

- podanie piłki jednorącz półgórnie w miejscu i w ruchu (w mini-piłce ręcznej),
  - rzut piłki oburącz z miejsca do kosza,
  - rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę (w mini-piłce ręcznej),
  - strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca (w mini-piłce nożnej),
  - odbicia piłki sposobem oburącz górnym (w mini-piłce siatkowej).
- 2) uczestniczy w minigrach:
    - grze uproszczonej i szkolnej w minikoszykówce,
    - grze uproszczonej i szkolnej w mini-piłce ręcznej,
    - grze uproszczonej i szkolnej w mini-piłce siatkowej,
    - grze uproszczonej i szkolnej w mini-piłce nożnej.
  - 3) organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe, stosuje reguły zabawy, przepisy gier ruchowych w formie uproszczonej,
  - 4) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych, rzutnych z mocowaniem, orientacyjno-porządkowych, motoryczno-dydaktycznych, zabawach ruchowych na śniegu,
  - 5) wykonuje przewrót w przód:
    - z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - z półprzysiadu do przysiadu podpartego.
  - 6) wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów:
    - postawy zasadniczej,
    - przysiadu podpartego,
    - przewrotu w przód,
    - klęku podpartego,
    - przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego,
    - klęku podpartego.
  - 7) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę,
  - 8) wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce,
  - 9) starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i bieg na odcinku 30-40 m:
    - z ustawienia przodem do kierunku biegu,
    - z ustawienia tyłem do kierunku biegu,
    - z ustawienia bokiem do kierunku biegu.
  - 10) wykonuje marszobieg w terenie płaskim i o zmiennym ukształtowaniu, biegi przełajowe, uczestniczy w grach i zabawach terenowych,
  - 11) ze startu wysokiego biegu odcinki 300-400 m,
  - 12) wykonuje rzuty z miejsca i krótkiego rozbiegu następującymi przyborami:

- rzut oburącz znad głowy z miejsca piłką lekarską 1 kg – z ustawienia przodem do kierunku rzutu,
  - rzut oburącz znad głowy z miejsca piłką lekarską 1 kg – z ustawienia tyłem do kierunku rzutu,
  - rzut jednorącz z miejsca piłeczką palantową lub piłką do tenisa,
  - rzut jednorącz z krótkiego rozbiegu piłeczką palantową lub piłką do tenisa.
- 13) wykonuje skok w dal:
- z miejsca z odbicia obunóż,
  - z miejsca z odbicia z prawej lub lewej nogi,
  - z krótkiego rozbiegu z odbicia z prawej lub lewej nogi.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku m.in.:
  - na boisku sportowym przebywa tylko pod opieką nauczyciela,
  - zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
  - obuwiu jest dostosowane do rodzaju nawierzchni w sali gimnastycznej,
  - odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy,
  - zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela.
- 3) wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, np.:
  - nauczyciel wf, który prowadzi zajęcia,
  - inny nauczyciel wf znajdujący się na obiekcie sportowym,
  - higienistka lub pielęgniarka szkolna,
  - inni nauczyciele lub wychowawcy,
  - dyrektor szkoły,
  - służby ratownicze pod numerem telefonu 112.

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, m.in.:
  - umie wykonać czynności związane z ochroną lub samoochroną w trakcie ćwiczeń,

- nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia,
  - w sposób ergonomiczny przenosi sam lub ze współwiczającym sprzęt i urządzenia sportowe,
  - nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenie dla zdrowia i życia innych współwiczających,
  - zawsze ma odpowiedni strój sportowy.
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, m.in.:
- korzysta z boisk specjalistycznych – zewnętrznych typu orliki,
  - zabawy i gry ruchowe prowadzi na terenie płaskim i równym bez dodatkowych rzeczy, które by mogły zagrażać bezpieczeństwu osób ćwiczących,
  - miejsce ćwiczeń jest odpowiednio oddalone od dróg publicznych i osiedlowych, chodników, słupów z energią elektryczną,
  - w trakcie gier sportowych i minigier – bramki, kosze nie mogą być ustawione w stronę okien budynków mieszkalnych,
  - zgłasza – odpowiednim służbom wszelkie usterki techniczne urządzeń sportowych na boiskach szkolnych i osiedlowych,
  - bezwzględnie unika boisk do piłki nożnej, na których bramki nie są na stałe przymocowane do podłoża.
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, m.in.:
- korzysta ze sprzętu sportowego według zasad, które danemu urządzeniu lub przyborowi zostały przyporządkowane,
  - umie przenosić sprzęt i urządzenia sportowe,
  - umie przy obecności nauczyciela dokonać prostych czynności regulujących sprzęt i urządzenia sportowe,
  - korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych tylko za wiedzą i zgodą nauczyciela.
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku, m.in.:
- poprzez odpowiednie ułożenie ciała minimalizuje skutki upadku,
  - potrafi asekurować upadek, np. kończynami górnymi,
  - zeskok zawsze wykonuje na nogi ugięte,
  - po skokach gimnastycznych wykonuje zeskok zawsze na materace,
  - w lekcjach lekkoatletycznych skok w dal z rozbiegu wykonuje do piasku lub na materace,
  - skok wzwyż tylko na specjalistyczny zeskok.

## IV. Edukacja zdrowotna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, m.in. poprzez regularną aktywność fizyczną:
  - redukujemy ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych (cukrzyca, choroby niedokrwiennej serca, żylaków kończyn, niektóre choroby nowotworowe),
  - zapobiegamy osteoporozie,
  - zwiększamy odporność organizmu,
  - poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego,
  - zmniejszamy zjawisko stresu,
  - zmniejszamy uczucie napięcia, nasilenia objawów depresji,
  - promujemy zdrowy styl życia,
  - obniżamy do minimum ryzyko wystąpienia nałogów [Jodkowska 2013].
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej:
  - podstawa piramidy to systematyczna (codzienna aktywność fizyczna),
  - drugie piętro to warzywa i owoce,
  - wyższe piętro to produkty pełnoziarniste,
  - kolejne piętro to nabiał i produkty pochodzenia mlecznego (najlepiej z niską zawartością tłuszczu),
  - wyżej są ryby i mięso chude,
  - na szczycie piramidy są oleje roślinne.
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania, m.in.:
  - regularne spożywanie posiłków (5 posiłków dziennie, co 3–4 godz.),
  - warzywa i owoce (w proporcji  $\frac{3}{4}$  warzywa,  $\frac{1}{4}$  owoce),
  - spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych,
  - codzienne wypijanie 3–4 szklanek mleka (można zastąpić jogurtem naturalnym lub kefirem),
  - spożywanie ryb, nasion roślin strączkowych i jaj, chudego mięsa, ograniczanie spożywania produktów mięsnych przetworzonych,
  - tłuszcze zwierzęce zastępujemy olejami roślinnymi,
  - unikamy spożywania cukru, słodyczy i słodkich napojów – w zamian owoce i orzechy,
  - nie dosalamy potraw, unikamy produktów z dużą ilością soli, przyprawiamy ziołami,

- pijemy wodę do posiłku i między posiłkami (1,5 l dziennie),
  - podstawa piramidy – codzienna i systematyczna aktywność fizyczna [Instytut Żywności i Żywienia 2016].
- 4) wie, jak dobrać strój do zajęć ruchowych w zależności od warunków atmosferycznych, m.in.:
- dobiera strój sportowy z tzw. warstwą termoizolacyjną – chroniąc ciało przed zimnem,
  - korzysta ze strojów sportowych z tzw. warstwą termoregulacyjną – co pozwala skórze na swobodne oddychanie,
  - używa obuwia sportowego, które zapewnia bezpieczne i zdrowe wykonywanie wszelkich form aktywności fizycznej,
  - w czasie zabaw i ćwiczeń na świeżym powietrzu w zimie używa czapek i rękawic.

## 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży, m.in.:
  - systematycznie dba o higienę osobistą całego ciała (codzienny prysznic lub kąpiel),
  - często myje ręce,
  - higiena jamy ustnej (myje zęby 2 razy dziennie po 2 minuty),
  - używa codziennie czystej odzieży,
  - zmienia odzież na zajęcia ruchowe.
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach, m.in.:
  - siedząc na krześle, nie pochyla tułowia do przodu, pośladki głęboko wsunięte w oparcie krzesła, uda i podudzia zgięte pod kątem prostym, stopy oparte o podłogę, oparcie krzesła powinno sięgać do łopatek, tak by ruch rąk nie był ograniczony,
  - w pozycji siedzącej oba pośladki są jednakowo obciążone, a barki ustawione symetrycznie,
  - ucząc się, czytając w pozycji leżącej staramy się trzymać prosto kręgosłup, w leżeniu przodem z wałkiem lub poduszką pod brzuchem,
  - dobór wysokości biurka, ustawionego w dobrze oświetlonym miejscu,
  - plecak do szkoły nosimy na obu ramionach,
  - plecak nie może być nadmiernie obciążony,
  - pamiętamy o zmianie ręki lub ramienia, w sytuacji gdy książki nie są noszone w plecaku,
  - czynności porządkowe, np. drobne prace w domu wykonujemy przy skorygowanym ustawieniu kręgosłupa,



- w zabawach pamiętamy o symetrycznej pozycji ciała,
- podnosząc cięższe przedmioty – uginamy nogi i przechodząc do przysiadu, utrzymujemy wyprostowany kręgosłup [Scholaris.pl].

### **3.3. II etap edukacji (klasy V-VI szkoły podstawowej)**

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

##### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera, który polega na przebiegnięciu określonego dystansu w ciągu 12 minut, zna kryteria oceny Testu Coopera dla swojego wieku,
- 2) wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- 3) wskazuje grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała:
  - mięśnie szyi,
  - mięśnie klatki piersiowej,
  - mięśnie brzucha,
  - mięśnie biodrowo-lędźwiowe,
  - mięsień czworogłowy uda,
  - mięsień prostownik grzbietu,
  - mięśnie pośladkowe,
  - mięśnie kulszowo-goleniowe.

##### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje bieg 12-minutowy – Test Coopera, zwis na drążku na ugiętych rękach, podciąganie na drążku, siady z leżenia tyłem, skłon tułowia w przód w staniu – według prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, z pomocą nauczyciela interpretuje swoje wyniki na przykładzie tabel sprawności i wydolności fizycznej według MTSF,
- 2) demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg, tułowia w pozycjach wysokich, niskich, podporach w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej, wykonuje ćwiczenia kształtujące gibkość z przewagą skurczów izotonicznych mięśni, umie przyjąć i utrzymać właściwą pozycję ciała w trakcie ćwiczeń, które

poprawiają gibkość, ćwiczenia wykonuje indywidualnie lub z partnerem,

- 3) wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem, m.in.:
  - ćwiczenia stereotypowe,
  - ćwiczenia, które kształtują zachowanie równowagi w miejscu i w ruchu,
  - ćwiczenia polegające na wykonywaniu szybkich obrotów, zwrotów, padów, przewrotów, łączenie tych ćwiczeń,
  - ćwiczenia asymetryczne,
  - ćwiczenia wykonywane w nietypowych pozycjach wyjściowych,
  - ćwiczenia z nietypowymi ruchami w połączeniu z ich zasadniczą formą,
  - ćwiczenia wykonywane w nietypowych warunkach zewnętrznych,
  - ćwiczenia z różnych dyscyplin sportowych [Spieszny 2002].

## **II. Aktywność fizyczna.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wymienia podstawowe przepisy i zasady gry w:
  - minipiłkę ręczną,
  - minikoszykówkę,
  - minipiłkę siatkową,
  - minipiłkę nożną,
  - „dwa ognie”,
  - „cztery ognie”,
  - „kwadranta”,
  - badmintona,
  - tenisa stołowego,
  - ringo.
- 2) opisuje zasady zabawy ruchowej „Super balon” (Szwecja),
- 3) wie, jak wygląda obrona „każdy swego”, atak szybki w minigrach zespołowych,
- 4) wie, że dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć w codziennej umiarkowanej aktywności fizycznej trwającej co najmniej 60 minut (według WHO i UE),
- 5) zna pojęcie rozgrzewki jako wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego w trakcie zajęć ruchowych, wymienia podstawowe zasady przeprowadzenia rozgrzewki, m.in.:

- czas trwania rozgrzewki do lekcji zawiera się w przedziale 10–15 minut,
  - ćwiczenia rozgrzewkowe zaczynamy od ruchów wykonywanych z mniejszą intensywnością, np. zabawy bieżnej, orientacyjno-porządkowej lub biegu w wolnym tempie (truchtu),
  - w trakcie truchtu możemy wykonywać dodatkowe ćwiczenia ramion i nóg (krążenia, wymachy, kroki odstawno-dostawne, biegi krokiem skrzyżnym, z obrotami itp.),
  - w trakcie ćwiczeń w miejscu rozgrzewamy poszczególne stawy: kręgow szyjnych, barkowe, łokciowe, promieniowo-nadgarstkowe, biodrowe, kolanowe, skokowo-goleniowe (krążenia, skłony, wspięcia na palce, wstępy na podwyższenie),
  - w dalszej części prowadzimy tzw. ćwiczenia rozciągające, które poprawiają elastyczność mięśni (np. stretching),
  - rozgrzewkę kończymy ćwiczeniami przygotowującymi do zadań głównych lekcji, np. szybkimi przebieżkami (do biegów 30–60 m) lub seriami podskoków,
  - należy pamiętać, aby w trakcie rozgrzewki ćwiczenia były wykonywane seriami z odpowiednią ilością powtórzeń (2–3 serie po 8–10 powtórzeń) na każdą grupę mięśni,
  - bardzo ważne jest wykonywanie ćwiczeń rozgrzewkowych we właściwych pozycjach wyjściowych.
- 6) wie, że starożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane w Olimpii w Grecji w 776 r. p.n.e., trwały pięć dni, w czasie trwania igrzysk nie prowadzono działań wojennych, za wygranie konkurencji zawodnik otrzymywał wieniec z gałązek wawrzynu (laur olimpijski), był sławny i nosił tytuł olimpijczyka, rywalizacja sportowa odbywała się w duchu fair play. Nowożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane także w Grecji w Atenach – 1896 r. Prawo do organizacji igrzysk otrzymuje miasto, a nie państwo, jest to największa i najbardziej prestiżowa impreza sportowa na świecie. Za organizację igrzysk odpowiada Międzynarodowy Komitet Olimpijski. W trakcie igrzysk wszyscy sportowcy przebywają w tzw. wiosce olimpijskiej. Igrzyska letnie i zimowe odbywają się co cztery lata. W dotychczasowej historii w Polsce nie odbyły się igrzyska olimpijskie. Ideę nowożytnych igrzysk olimpijskich wznowił Baron Pierre de Coubertin. Symbole olimpijskie to: flaga olimpijska, motto olimpijskie, hymn olimpijski, ogień olimpijski.

## 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze:
  - kożłowanie piłki w marszu i biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (w minikoszykówce i minipiłce ręcznej),
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (w minipiłce nożnej),
  - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu,
  - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu kozłem (w minikoszykówce),
  - podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu kozłem (w minipiłce ręcznej),
  - rzut piłki z biegu do kosza (dwutakt),
  - rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę (w minipiłce ręcznej),
  - strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu piłki (w minipiłce nożnej),
  - odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach (w minipiłce siatkowej),
  - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach (w minipiłce siatkowej),
  - rozegranie piłki w trójkach (odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym) „na trzy”,
  - zagrywka sposobem dolnym z odległości 4–5 m,
  - chwyt i rzut kółka ringo jednorącz,
  - chwyt i rzuty piłki w grze „Dwa ognie”,
  - chwyt i rzuty piłki w grze „Cztery ognie”,
  - odbicia piłki w grze „Kwadrant”,
  - odbicia forhendem i bekhendem w badmintonie,
  - odbicia forhendem i bekhendem w tenisie stołowym.
- 2) uczestniczy w minigrach:
  - zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minikoszykówce,
  - zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minipiłce ręcznej,
  - zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minipiłce siatkowej,
  - zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minipiłce nożnej.
- 3) uczestniczy w zabawie lub grze z innego kraju europejskiego, np. w zabawie „Super balon” (Szwecja) – zabawa polega na tym, że każ-

demu dziecku przywiązuje się sznurkiem lub tasiemką nadmuchany balon do ręki lub nogi (musi być ta sama ręka lub noga u wszystkich dzieci), na sygnał prowadzącego dzieci starają się zmiażdżyć balony innych dzieci, wygrywa ta osoba, której udało się najdłużej ochronić swój balon przed zniszczeniem. W zabawie może brać udział dwie osoby lub dowolna liczba dzieci.

- 4) organizuje w gronie rówieśników grę w ringo,
- 5) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
  - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - wykonuje stanie na rękach przy drabinkach,
  - wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
  - wykonuje przerzut bokiem.
- 6) wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów:
  - postawy zasadniczej,
  - przysiadu podpartego,
  - przewrotu w przód,
  - przewrotu w tył,
  - podporu łukiem leżąc tyłem.
- 7) wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- 8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- 9) wykonuje podstawowe kroki i figury poloneza, walca angielskiego,
- 10) pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 600–800 m,
- 11) ze startu niskiego biegnie na odcinku 40–60 m,
- 12) z rozbiegu rzuca piłeczką palantową na odległość,
- 13) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym,
- 14) wykonuje serie przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia obunóż,
- 15) prowadzi fragment rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze ogólnorozwojowym,
- 16) zabawy ruchowe na śniegu.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wie, że przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej sprzyja zachowaniu zdrowia, obniża do minimum ryzyko wystąpienia kontuzji, uczy zasad fair play,

- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, m.in.:
  - wie, kogo należy powiadomić w razie wypadku,
  - zna numer ratunkowy 112,
  - umie udzielić pierwszej pomocy,
  - wie, że na terenie szkoły o wypadkach należy niezwłocznie powiadomić nauczycieli, wychowawców, dyrekcję szkoły,
  - wie, jak zabezpieczyć miejsce zdarzenia,
  - zna zasady ewakuacji.
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, m.in.:
  - wie, że w szkole ze sprzętu sportowego można korzystać tylko w trakcie zajęć ruchowych prowadzonych przez nauczyciela,
  - sprzętu sportowego należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem i funkcjami,
  - zauważone wszelkie wady i usterki urządzeń sportowych należy zgłaszać prowadzącemu zajęcia,
  - sprzęt sportowy należy przenosić w ergonomiczny i bezpieczny sposób.
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą w różnych porach roku, m.in.:
  - wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
  - w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
  - w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
  - zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie,
  - korzysta z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska,
  - bezwzględnie stosuje się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska,
  - nie przecenia swoich umiejętności pływackich.

## **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, m.in. korzysta z:
  - pomocy,
  - podtrzymania,

- ochrony właściwej,
  - zna sposoby samoochrony.
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych, m.in.:
    - umie wykonać ćwiczenie na danym urządzeniu sportowym,
    - na sprzęcie sportowym wykonuje ćwiczenia zgodnie z funkcją danego urządzenia,
    - umie przygotować sprzęt sportowy do lekcji,
    - nie wykonuje ćwiczeń na urządzeniach sportowych, które nie są odpowiednio zamocowane lub przytwierdzone do podłoża.
  - 3) wykonuje elementy samoobrony, m.in.:
    - potrafi zasłonić się przed dowolną formą ataku,
    - umie wykonać dowolną formę uniku, np. poprzez odpowiedni balans tułowiem,
    - potrafi bezpiecznie upaść lub wykonać pad.

## **IV. Edukacja zdrowotna.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)” – według WHO,
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia, m.in.:
  - sprawność i prawidłowość funkcjonowania wszystkich narządów i układów organizmu,
  - odpowiednie ciśnienie krwi,
  - poziom glukozy we krwi,
  - EKG serca,
  - budowa somatyczna,
  - poziom sprawności i kondycji fizycznej,
  - brak nadwagi i otyłości.
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu, m.in.:
  - hartujemy organizm tylko wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi,
  - elementy hartowania wprowadzamy stopniowo,
  - w przypadku schorzeń możemy się hartować po wcześniejszej konsultacji z lekarzem,
  - hartować się należy w różnych warunkach klimatycznych i pogodowych,
  - przed snem wietrzymy pokój, możemy spać przy otwartym oknie,



- systematycznie przez cały rok uprawiamy aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, np. biegamy, jeździmy na rowerze, na nartach, rolkach,
  - prawidłowo się odżywiamy,
  - ubieramy się stosownie do temperatury zewnętrznej [Scholaris.pl].
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, m.in.:
- ograniczanie przebywania na silnym słońcu pomiędzy godziną 10.00 a 16.00,
  - odpowiednio się ubieramy, aby nie prowadzić do przegrzewania organizmu,
  - stosujemy nakrycie głowy,
  - unikamy noszenia odzieży w ciemnych i czarnych kolorach, która może wchłaniać bardzo dużo promieni słonecznych,
  - używamy kosmetyków do ochrony ciała przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych z odpowiednim filtrem UV (olejki, kremy do opalania),
  - przy niskich temperaturach należy właściwie się ubierać,
  - zawsze przy niskich temperaturach stosujemy nakrycie głowy i rękawice,
  - dodatkowa aktywność ruchowa może obniżać uczucie zimna i chłodu,
  - przy zbyt niskich temperaturach pozostajemy w pomieszczeniach zamkniętych i ogrzewanych,
  - silny wiatr potęguje odczucie zimna.
- 5) wie, że zalecana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży według WHO lub UE wynosi 60 min dziennie.

## **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności, m.in.:
- w sposób świadomy wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała,
  - umie przyjmować prawidłową postawę ciała w staniu i siedząc,
  - ergonomicznie podnosi i przenosi różne przedmioty,
  - stara się, aby w plecaku znajdowały się tylko rzeczy najważniejsze, bez dodatkowego – zbędnego obciążenia,
  - potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych,

- wykonuje dodatkowe zestawy ćwiczeń, które służą utrzymaniu i korygowaniu prawidłowej postawy ciała, np. w domu,
  - systematycznie uczęszcza na zajęcia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, m.in.:
- potrafi prawidłowo oddychać (w sposób pełny i głęboki zapewniający właściwą wentylację płuc),
  - umie się wyciszyć po zajęciach – wyregulować tempo swojego oddechu,
  - wykonuje zabawy ruchowe poprawiające tempo i poprawność oddechu,
  - aktywnie uczestniczy w zabawach uspokajających.
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, m.in.:
- ćwiczy na świeżym powietrzu, np. późną jesienią lub wczesną wiosną,
  - uprawia ćwiczenia na zewnątrz w okresie zimy,
  - umie ćwiczyć w warunkach wysokiej temperatury otoczenia,
  - potrafi we właściwy sposób nawadniać swój organizm,
  - dobiera odpowiedni strój sportowy do warunków atmosferycznych panujących na zewnątrz.

### **3.4. II etap edukacji (klasy VII–VIII szkoły podstawowej)**

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

##### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, m.in.:
- intensywnie rosną kości długie,
  - zmieniają się proporcje ciała,
  - występuje przyrost masy ciała u dziewcząt i chłopców,
  - szybki rozwój drugorzędnych cech płciowych,
  - mogą wystąpić zaburzenia ciśnienia krwi i szybkości tętna,
  - chłopcy chętniej uprawiają sport, odczuwają potrzebę ruchu i ćwiczeń fizycznych,
  - dziewczęta mogą unikać aktywności fizycznej, szczególnie tej o większej intensywności,

- może wystąpić zjawisko zaburzenia koordynacji ruchowej,
  - u chłopców obserwuje się wzrost siły mięśniowej (Bielski 2012).
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, m.in.:
    - próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
    - Test Coopera,
    - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory.
  - 3) wie, jakie zastosowanie mają siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego na podstawie:
    - masy ciała,
    - wysokości ciała,
    - BMI.

## **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,
- 2) wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera,
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących:
  - zdolności szybkościowe, np. biegi krótkie, starty z różnych pozycji wyjściowych, biegi z przyspieszeniem,
  - zdolności wytrzymałościowe, np. biegi średnie i długie 600–1000 m, biegi przełajowe, zabawy biegowe,
  - zdolności siłowe, np. ćwiczenia z pokonywaniem własnego oporu ciała lub oporu współćwiczącego, podnoszenie i przenoszenie różnych przyborów, np. piłki lekarskie, tory przeszkód, rzuty piłkami lekarskimi,
  - zdolności koordynacyjne, np. ćwiczenia gimnastyczne, technika i taktyka w grach zespołowych, sporty indywidualne,
  - gibkość, np. zestaw ćwiczeń rozciągających.
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała, m.in.:
  - ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej,
  - ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej,
  - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków,
  - ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i stóp,
- ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone,
- przyjmowanie i świadome utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, np. siedząc w ławce, przy komputerze, stojąc, wykonując drobne prace porządkowe,
- ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie różnych przedmiotów.

## II. Aktywność fizyczna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, m.in.:
  - powiększa się przekrój i objętość włókien mięśniowych,
  - wzrasta siła, napięcie i sprężystość mięśni,
  - ulegają zgrubieniu i wzmocnieniu ścięgna oraz więzadła,
  - obserwujemy przyspieszenie procesu mineralizacji tkanki kostnej,
  - wzmagają się akcja serca i szybciej krąży krew,
  - następuje szybsza wentylacja płuc,
  - organizm produkuje więcej ciepła,
  - zdecydowanie szybciej przebiega proces przemiany materii itp. (Bielski 2012).
- 2) wskazuje korzyści, które wynikają z aktywności fizycznej w terenie, m.in.:
  - większa intensywność zajęć mierzona częstością skurczów serca na minutę,
  - duża objętość zajęć,
  - hartowanie organizmu na zmiany pogody i temperatury,
  - lepsze samopoczucie,
  - poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu,
  - korzystny wpływ czynników klimatyczno-atmosferycznych na organizm (Pańczyk 1999).
- 3) charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej, m.in.:
  - **Endomondo** – to jedna z najpopularniejszych aplikacji sportowych (aż 25 mln użytkowników). Nie bez powodu określana jest jako „trener sportowy”. Aplikacja zapisuje pokonane trasy i rekordy. Rejestruje czas trwania aktywności, prędkość, dystans

i kalorie. Aplikacja dostępna zarówno na iPhone'y, jak i smartfony z Androidem oraz Windows Phone,

- **Ground Miles** – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej. I chodzi tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci – chodzenie. Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
  - **Workout Trainer** – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
  - **Google Fit** – to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz wiele innych urządzeń. Monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów – to jedne z wielu jej możliwości. Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu oraz większej motywacji,
  - **Runtastic** – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi, dopasowywać je do swoich potrzeb, analizować, czy też dzielić się wynikami ze znajomymi (Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013, Zadarko-Domaradzka, Zadarko 2016).
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, w tym:
- pilates – system ćwiczeń fizycznych wynikających z połączenia jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Celem tego systemu ćwiczeń jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. Twórca to Niemiec Josef Humbertus Pilates (początek XX wieku) [Wikipedia],
  - zumba – system ćwiczeń fizycznych polegający na połączeniu elementów tańców latynoamerykańskich i ćwiczeń fitness. Twórcą jest Kolumbijczyk Alberto „Beto” Perez w latach 90. XX wieku [Wikipedia],
  - nordic walking – forma treningu rekreacyjnego polegająca na marszu ze specjalnymi kijkami, zapoczątkowana w Finlandii w latach 20. XX wieku jako forma całorocznego treningu dla biegaczy narciarskich. Zasady treningu nordic walking jako pierwszy opisał Marko Kantanev w 1997 roku.
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, np. zręcznościową grę pochodzącą z Australii dla czterech uczestników. Do gry potrzebna jest piłka. Zasady gry są następujące: dorosły rysuje na ziemi (nie może to być wysoka trawa) spore kwadratowe pole i dzieli je na cztery równe części. Każdy z powstałych kwadra-

tów musi mieć wielkość co najmniej 2 x 2 m. Gracze kolejno zajmują jedno takie pole – to ich „królestwa”. Dzieci podają sobie piłkę (ale tylko nogami lub ręką, nie wolno jej chwytać!), odbijając ją do sąsiada. Zanim zostanie odbita, może dotknąć ziemi na kwadracie danego gracza tylko jeden raz. Jeśli zawodnik po takim trafieniu nie zdoła wybić piłki w jego pole, odpada. Wygrywa ta osoba, która zostanie na polu ostatnia. Nazywa się ją „królem kwadratów”,

6) wyjaśnia następujące pojęcia:

- idea olimpijska – według Barona Pierre de Coubertina w zmaganiach sportowych „ważny jest udział, a nie zwycięstwo”, sport to metoda wychowania współczesnego człowieka, etyka w sporcie powinna być obecna na co dzień, na czas igrzysk olimpijskich wszystkie konflikty wojenne powinny być zawieszane, wszyscy sportowcy są równi itp.,
- idea paraolimpijska – jest to umożliwienie współzawodnictwa sportowego osobom niepełnosprawnym fizycznie na podobnych zasadach, jak to jest przyjęte w ramach igrzysk olimpijskich. Pierwsze Igrzyska Paraolimpijskie odbyły się w 1960 roku. Natomiast w 1988 roku paraolimpijczycy zostali uznani za członków ruchu olimpijskiego i od tego czasu mogą rywalizować na obiektach IO w 2–3 tygodnie po ich zakończeniu [[www.paralympic.org.pl/index.php](http://www.paralympic.org.pl/index.php)],
- olimpiady specjalne – to forma uczestnictwa osób niepełnosprawnych intelektualnie w różnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych. Mottem olimpiad specjalnych są następujące słowa „Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku” [Wikipedia].

## 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze:

- zwód pojedynczy przodem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),
- obronę „każdy swego” (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),
- wystawienie piłki, zabicie lub inna forma ataku, np. przez „plasowanie” (piłka siatkowa),
- rzut na bramkę z wysokości (piłka ręczna),
- ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej,
- potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej,
- potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.

- 2) uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:
  - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
  - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,
  - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,
  - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
  - grach drużynowych i indywidualnych: „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Kwadrant”, Tenis stołowy, Badminton, Ringo.
- 3) planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, np. klasowy turniej tenisa stołowego, szkolna liga koszykówki itp.,
- 4) uczestniczy w grze w kwadraty pochodzącej z Australii,
- 5) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
  - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
  - wykonuje przerzut bokiem,
  - piramidę dwójkową lub trójkową według inwencji uczniów.
- 6) wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów:
  - stania na rękach,
  - przewrotu w przód,
  - przewrotu w tył do rozkroku.
- 7) wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,
- 8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- 9) wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej,
- 10) wykonuje podstawowe kroki i figury oraz układ polki i walca wiedeńskiego,
- 11) pokonuje trasę biegu na orientację, na odcinku 1200–1500 m,
- 12) przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
- 13) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki,
- 14) wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop” (tylko na profesjonalny zeskok),
- 15) wykonuje serię przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia jednonóż,
- 16) umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej,
- 17) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,



- 18) zabawy ruchowe na śniegu,
- 19) start niski, biegi krótkie: 60–100 m, biegi sztafetowe,
- 20) start wysoki, biegi średnie i długie: 600–1000 m,
- 21) rzuty piłką lekarską: 3 kg,
- 22) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu,
- 23) wykonuje pchnięcie kulą („techniką szkolną”).

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych, które najczęściej wynikają, m.in. z:
  - niewłaściwej organizacji zajęć,
  - zbyt licznej grupy ćwiczących,
  - nieprawidłowego rozmieszczenia przyrządów i urządzeń sportowych,
  - mało intensywnej rozgrzewki,
  - nieprzestrzegania zasad budowy lekcji wychowania fizycznego.
- 2) wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych, m.in.:
  - ćwiczenia zawsze w stroju sportowym,
  - wykonywania zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,
  - dbania o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych,
  - zdejmowania do zajęć ruchowych dodatkowych rzeczy osobistych, np. zegarków, pierścionków, łańcuszków, okularów itp.

#### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji, m.in.:
  - wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych, np. za pomocą materacy,
  - w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela lub współćwiczącego,
  - bezpiecznie przenosi urządzenia i sprzęt sportowy,
  - umie wykonać podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne, np. w gimnastyce („zawrotkę” po staniu na rękach bez oparcia, przewrót w przód po staniu na rękach bez punktu podparcia).

- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, m.in.:
  - umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,
  - potrafi udzielać pierwszej pomocy,
  - podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,
  - umie korzystać ze szkolnej apteczki.

## **IV. Edukacja zdrowotna.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wymienia pozytywne czynniki zdrowia, m.in.:
  - aktywność fizyczna,
  - profilaktyczne badania,
  - właściwy sposób odżywiania,
  - odpowiednia ilość snu,
  - realizacja własnych zainteresowań i hobby.
- 2) wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:
  - stres,
  - przemęczenie,
  - niewłaściwe odżywianie,
  - brak aktywności fizycznej,
  - unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
  - nadużywanie alkoholu,
  - wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
  - nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
  - wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.
- 3) wie, jakie są metody konstruktywnego redukowania nadmiernego stresu, m.in.:
  - uprawianie lubianej formy aktywności fizycznej, np. jazdy na rowerze, na nartach, wycieczki w góry itd.,
  - odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia czynnika stresującego,
  - realizacja własnego hobby,
  - stosowanie technik relaksacyjnych i relaksujących,
  - pełna kontrola swojego zachowania,
  - słuchanie odpowiedniej muzyki itp.
- 4) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej, m.in.:

- mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,
- zaburzać koordynację ruchową,
- prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzenia rytmu pracy serca,
- występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
- brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
- apatia, zniechęcenie, znużenie,
- trwałe uzależnienie organizmu.

5) wymienia przyczyny i skutki otyłości, m.in.:

- przekarmienie,
- brak aktywności fizycznej,
- czynniki genetyczne,
- czynniki farmakologiczne,
- czynniki biologiczne,
- czynniki psychologiczne,
- czynniki środowiskowe,
- zaburzenia hormonalne,
- cukrzyca.

5 a) skutki otyłości:

- cukrzyca typu II,
- nadciśnienie,
- miażdżyca,
- choroby serca,
- niedokrwienie organizmu,
- niewydolność serca,
- zwyrodnienia kręgosłupa,
- wady postawy itp. [zdrowieichoroby.info].

5 b) psychologiczno-społeczne konsekwencje:

- stygmatyzacja,
- utrudnione relacje społeczne,
- obniżone poczucie własnej wartości,
- niska samoocena,
- obniżenie jakości życia [Juruć, Bogdański 2010, Zielonka 2015].

5 c) nieuzasadnione odchudzanie, m.in.:

- nadmierne wychudzenie organizmu,
- anemia,
- osteoporoza,
- ogólne osłabienie,

- uczucie zimna,
  - pogorszenie wzroku.
- 5 d) wpływ sterydów na zwiększenie masy mięśni, m.in.:
- uszkodzenie struktury wątroby,
  - wyższe ciśnienie krwi,
  - zmiany w gospodarce hormonalnej organizmu,
  - skłonność do zachowań agresywnych,
  - zaburzenia pracy układu krążenia i serca,
  - większa podatność na infekcje,
  - bóle stawów itp. [budujmase.pl].
- 6) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania, m.in.:
- codzienne mycie, szczególnie miejsc intymnych,
  - noszenie odzieży oddychającej, np. z bawełny,
  - używanie odpowiednich kosmetyków,
  - częsta zmiana odzieży osobistej.

## **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając m.in.:
  - odpowiednie proporcje pomiędzy nauką w szkole i w domu a aktywnym wypoczynkiem, np. na świeżym powietrzu,
  - podejmuje różne formy aktywności fizycznej w czasie pozaszkolnym i pozalekcyjnym,
  - przyjmuje właściwą postawę ciała przy wykonywaniu różnorodnych czynności i zadań w domu.
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb, m.in.:
  - zestaw ćwiczeń oddechowych,
  - wykonuje ćwiczenia relaksacyjne w pozycjach niskich, np. w leżeniu przodem, tyłem, na boku,
  - potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni.
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości, m.in.:
  - zawsze podnosi i przenosi przedmioty przy wyprostowanym kręgosłupie,
  - umie przyjąć odpowiednią pozycję ciała do podniesienia cięższego przedmiotu,
  - potrafi ocenić swoją realną siłę do przenoszenia przedmiotów o danym ciężarze.

### **3.4.1. II etap edukacji (klasy VII–VIII szkoły podstawowej)** **aa- zajęcia do wyboru (2 godziny w tygodniu)**

a) zajęcia sportowe z piłki nożnej. Uczeń:

- umie wykonać uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy,
- umie wykonać uderzenie piłki prostym podbiciem,
- wykonuje uderzenie piłki głową,
- wykonuje uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
- umie przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy,
- umie przyjąć piłkę podeszwą,
- potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem,
- potrafi przyjąć piłkę zewnętrznym podbiciem,
- potrafi przyjąć piłkę udem,
- potrafi przyjąć piłkę klatką piersiową,
- żongluje piłką: stopą, udem, głową,
- prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, podeszwą,
- wykonuje zwody pojedyncze przodem i tyłem z piłką i bez piłki,
- umie wykonać drybling,
- potrafi grać w ataku szybkim i pozycyjnym,
- umie ustawić się w obronie,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze uproszczonej, we fragmentach gry, w grze szkolnej i właściwej,
- uczestniczy w rozgrywkach szkolnych, zawodach i turniejach sportowych.

b) zajęcia sportowe z piłki ręcznej. Uczeń:

- kozłuje piłkę prawą i lewą ręką,
- umie chwycić piłkę oburącz,
- wykonuje podanie jednorącz półgórne,
- wykonuje podanie jednorącz półgórne kozłem,
- wykonuje podanie górne,
- umie podać piłkę z biodra,
- stosuje w grze podania sytuacyjne,
- wykonuje rzut na bramkę z biegu,
- rzuca na bramkę z wyskoku,
- rzuca na bramkę po przeskoku,
- ustawia się w obronie strefowej: 6:0, 5:1, 4:2, 3:3,
- umie wykonać obronę „każdy swego”
- umie zajmować pozycję na boisku w ataku szybkim,
- umie rozgrywać piłkę w ataku pozycyjnym,

- umie wykonać zwód pojedynczy przodem,
  - stosuje elementy techniki i taktyki w grze uproszczonej, we fragmentach gry, w grze szkolnej i właściwej,
  - uczestniczy w rozgrywkach szkolnych, zawodach i turniejach sportowych.
- c) zajęcia rekreacyjno-zdrowotne z nordic walking. Uczeń:
- potrafi właściwie dobrać kije nordic walking do swojego wzrostu,
  - stosuje właściwą technikę chodu z kijkami nordic walking,
  - umie wykonać rozgrzewkę do zajęć z nordic walking,
  - aktywnie chodzi na różnych dystansach i potrafi dobrać dla siebie odpowiednie tempo marszu.
- d) zajęcia rekreacyjno-zdrowotne: gry rekreacyjne, jazda na rolkach, łyżwach. Uczeń:
- umie chwycić kółko ringo jednorącz,
  - potrafi rzucać kółkiem ringo w sposób zgodny z przepisami,
  - stosuje technikę indywidualną gry w ringo 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 (dwoma kółkami),
  - chwyt i rzuca piłkę w grze w „Dwa ognie” i „Cztery ognie”,
  - umie odbijać lotkę forhendem i bekhendem w badmintonie,
  - stosuje technikę indywidualną w grach pojedynczych w badmintonie,
  - umie odbić piłkę forhendem i bekhendem w tenisie,
  - potrafi wykonać serw forhendem w tenisie,
  - stosuje technikę indywidualną w grach singlowych i deblowych w tenisie,
  - umie odbić piłeczkę forhendem i bekhendem w tenisie stołowym,
  - potrafi wykonać serw forhendem i bekhendem w tenisie stołowym,
  - stosuje technikę indywidualną w grach singlowych i deblowych w tenisie stołowym,
  - umie wykonać odbicie piłki w grze „Kwadrant”,
  - stosuje chwyt jednorącz i oburącz piłki w „Kwadrancie”,
  - zna zasady gry w „Kwadranta”,
  - stosuje technikę jazdy na rolkach – potrafi bezpiecznie zatrzymać się, wykonuje przekładankę w prawą lub lewą stronę,
  - umie wykonać jazdę na łyżwach po prostej i po łuku,
  - potrafi bezpiecznie zatrzymać się w jeździe na łyżwach,
  - umie wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę.

## KLASY IV–VIII

### Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych, respektuje zasady fair play, umie sportowo rozpocząć rywalizację, potrafi podziękować za współzawodnictwo, wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swojej drużyny, docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników,
- 2) umie zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe, np. systemem pucharowym lub „każdy swego”, potrafi pełnić role sędziego pomocniczego, np. liniowego lub punktowego, kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny, ale też i przeciwników czy rywali,
- 3) wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania, m.in.:
  - poszanowania wszystkich uczestników rywalizacji sportowej,
  - używania tylko kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa,
  - doceniania umiejętności sportowych także drużyn przeciwnych,
  - obiektywnej oceny pracy sędziów,
  - uznania wyników rywalizacji sportowej nawet w sytuacji, gdy jest ona niekorzystna dla swojego zespołu itd.
- 4) umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji wf oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią, wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu, ubiera się w odpowiedni strój na dyskotekę lub zabawę taneczną w szkole,
- 5) zna zasady dobrych relacji z innymi osobami, m.in.:
  - szanuje swoich rodziców lub prawnych opiekunów, zawsze z godnością i życzliwością się o nich wyraża,
  - potrafi z należyty szacunkiem odnosić się do nauczycieli i innych pracowników szkoły,
  - zna i stosuje takie słowa, jak: dziękuję, proszę, przepraszam, dzień dobry, do widzenia,
  - ma właściwe relacje ze swoimi rówieśnikami.
- 6) zna swoje mocne strony osobowości, wie, jakie wartości są jego domeną, pracuje nad słabymi stronami własnej osobowości, potrafi zaplanować działania w zakresie własnego rozwoju, np. sportowego, naukowego czy zawodowego,



- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, m.in.:
  - potrafi ocenić stan swoich możliwości sprawnościowych,
  - wykonuje ćwiczenia i zadania ruchowe na miarę swoich rzeczywistych możliwości psychofizycznych,
  - uznaje wyniki obiektywnych testów sprawnościowych, umiejętności ruchowych czy badań własnego rozwoju fizycznego,
  - wie, że musi podjąć działania w celu zapobiegania negatywnym zjawiskom własnego rozwoju, np. nadmiernej wagi czy otyłości,
  - pracuje nad słabymi stronami własnej osobowości.
- 8) jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, m.in.:
  - unika sytuacji konfliktowych, np. na boisku szkolnym,
  - w grze postępuje zawsze w duchu fair play,
  - przyznaje się do popełnionego błędu, np. przekroczenia przepisów gry,
  - kulturalnie zachowuje się w sytuacji problemowej.
- 9) współpracuje w grupie, zastępie gimnastycznym, drużynie i zespole, szanuje poglądy i wysiłki innych osób, jest asertywny i empatyczny, chętnie podejmuje aktywność fizyczną w grupie rówieśników,
- 10) potrafi motywować inne osoby do aktywności fizycznej, pomaga mniej sprawnym fizycznie rówieśnikom, chętnie uprawia dowolne formy aktywności fizycznej z osobami niepełnosprawnymi, zachęca do aktywności rekreacyjno-sportowej, np. swoich rodziców czy osoby starsze ze swojego otoczenia.

## 4. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW I ZADAŃ PROGRAMU

1. Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego według zasad pedagogicznych.
2. Stosowanie wielu metod realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu, przekazywania i zdobywania wiadomości z kultury fizycznej.
3. Rozwijanie wszechstronnej osobowości ucznia poprzez wykorzystywanie metod wychowawczych i własny przykład osobisty.
4. Dbłość o różnorodność form organizacyjnych w zajęciach wychowania fizycznego.
5. Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy.
6. Kierowanie się nadrzędną zasadą dostosowania wymagań szczegółowych do rzeczywistych możliwości oraz potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży.
7. Obiektywne i sprawiedliwe ocenianie według z góry określonych zasad i kryteriów.
8. Przygotowywanie klasowych oraz międzyklasowych rozgrywek i zawodów sportowych.
9. Przygotowywanie prelekcji dotyczących realizacji treści nauczania z edukacji zdrowotnej.
10. Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i poza salą gimnastyczną.
11. Prezentowanie problemów szkolnej kultury fizycznej w formie gazetek ściennych, artykułów do gazetki szkolnej, szkolnej strony internetowej oraz prelekcji w trakcie spotkań z rodzicami.
12. Systematyczne diagnozowanie rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej na wszystkich etapach edukacji.

## 5. POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Realizacja programu nauczania powinna prowadzić do osiągnięcia zakładanych efektów dydaktycznych i wychowawczych w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odnoszących się do wymagań szczegółowych zapisanych w podstawie programowej. W ten sposób można ocenić program nauczania pod względem merytorycznym i metodycznym, jak również dokonać ewaluacji i wprowadzić niezbędne zmiany oraz korekty.

W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

### 1. Klasy I–III

#### 1) Higiena osobista i zdrowie. Uczeń:

- dba o higienę całego ciała,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej,
- ćwiczy zawsze w stroju sportowym,
- starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia,
- systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym.

#### 2) Sprawność motoryczna. Uczeń:

- przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- pokonuje trasę marszobiegu w środowisku naturalnym,
- wykonuje rzuty jednorącz i oburącz do celu i na odległość z wykorzystaniem różnorodnych przyborów,
- wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę,
- skacze przez skakankę,
- wykonuje przewrót w przód,
- wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- demonstruje prawidłową postawę ciała.

#### 3) Formy rekreacyjno-sportowe. Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych,
- jeździ na rowerze, rolkach, hulajnodze, sankach i łyżwach,
- kozłuje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu,
- chwyta i podaje piłkę oburącz,

- chwyci piłkę oburącz i podaje jednorącz,
- rzuca piłką oburącz i jednorącz do celu, bramki, niskiego kosza,
- odbija piłkę oburącz,
- prowadzi piłkę nogą, uderza na bramkę.

## 2. Klasa IV

### 1) W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne,
- wie, co to jest tętno,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym,
- rozumie znaczenie symboli olimpijskich,
- zna regulaminy: sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- wie, jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole,
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia,
- zna nową piramidę żywienia,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.

### 2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

- umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości według MTSE,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
- uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- umie przyjąć określoną pozycję startową,

- wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z jednej nogi,
- umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia,
- umie ustawić lub rozstawić sprzęt sportowy do ćwiczeń,
- stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej,
- przyjmuje właściwą postawę ciała.

### **3. Klasa V-VI**

#### **1) W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wie, co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu,
- zna Test Coopera,
- zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
- wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwiczeń fizycznych,
- zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
- wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
- zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
- zna definicję zdrowia według WHO,
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu,
- wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.

## **2) W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi fragment rozgrzewki,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

## **4. Klasa VII–VIII**

### **1) W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,

- zna Test Coopera,
- zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
- wie, do czego służą siatki centylowe,
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,
- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,
- wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,
- opisuje pozytywne czynniki zdrowia,
- wymienia negatywne czynniki zdrowia,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,
- zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzenia,
- wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,
- zna zasady higieny osobistej.

## **2) W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,



- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- wykonuje zbiecie piłki lub atak przez „plasowanie”,
- chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać ze współwiczającym „piramidę” dwójkową lub trójkową,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki i walca wiedeńskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometrii itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

## **5. Kompetencje społeczne. Klasy IV–VIII. Uczeń:**

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,

- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- właściwie zachowuje się w trakcie imprez tanecznych,
- buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

## 6. PRZYKŁAD PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### 6.1. Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
  - 2 – dopuszczający
  - 3 – dostateczny
  - +3 – plus dostateczny
  - 4 – dobry
  - +4 – plus dobry
  - 5 – bardzo dobry
  - 6 – celujący

## **6.2. Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I-III szkoły podstawowej**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i do-

skonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

### **W klasach I–III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:**

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:
  - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
  - c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
  - d) skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,
  - e) kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
  - f) chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
- 4) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

### **6.3. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

- minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
  - uczeń zna nową piramidę żywienia.

#### **6.4. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
    - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
  - uczeń zna zasady hartowania.

## 6.5. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:



- gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
  - minikoszykówka:
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
  - uczeń zna przyczyny otyłości.

## 6.6. Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],

- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocek [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

#### 4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- piłka nożna:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie (w strefie),
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

## **6.7. Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocek [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przerzut bokiem,
    - „piramida” dwójkowa,
  - piłka nożna:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
    - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - koszykówka:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczącego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- piłka siatkowa:
  - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
  - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

#### 5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

## 6.8. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

### 1) OCENA CELUJĄCA

Ocena celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie po-

- wiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

## **2) OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreatywnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;



**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### **3) OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

#### **4) OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **5) OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **6) OCENA NIEDOSTATECZNA**

ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych:**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,



- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości:**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **6.9. Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny częściowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

## 7. SZCZEGÓŁOWE PLANY PRACY DYDAKTYCZNO- -WYCHOWAWCZEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### 7.1. KLASA I SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (97 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	24	IX-VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	16	XI-II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych	51	IX-VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie	6	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne: 24 godz.</b>							
1.	Poznajemy zabawę „Zbiórka według kolorów”	Uczeń bierze aktywny udział w zabawie	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
2.	Poznajemy zabawę „Reagowanie na ruchy rąk”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
3.	Uczymy się zabawy „Pająk i muchy”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Reaguje właściwie na polecenia nauczyciela	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
4.	Poznajemy zabawę „Dzieci do domu – dzieci na spacer” [Trześniowski 1989, s. 95–97]	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX–VI	1
5.	Poznajemy zabawę bieżną „Lawina”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniąc kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
6.	Uczymy się zabawy „Strażak”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniąc kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
7.	Poznajemy zabawę „Wiewiórki w dziupli”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniąc kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
8.	Uczymy się zabawy „Gęsi i lis” [Trześniowski 1989, s. 155–156]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniąc kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX–VI	1
9.	Uczymy się historii w zabawie „Szybka historia”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1
10.	Uczymy się j. polskiego w zabawie „Utrwalamy częśći mowy”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1
11.	Uczymy się matematyki w zabawie „Prawdłowo dodaj lub odejmij”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
12.	Poznajemy zabawę „Szybkiej i lepiej” [Pańczyk, Warchoł 2008, s. 264–265]	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniami prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1
13.	Maszerujemy i biegamy po terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX-VI	1
14.	Pokonujemy marszem i biegiem terenowe wzniesienia oraz przeszkody	Uczeń chętnie podejmuje nowe zadania ruchowe	Uczeń właściwie rozkłada siły w czasie zajęć	Uczeń kształtuje wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna ćwiczenia rozgrzewki	IX-VI	1
15.	Poznajemy zabawę „Podchody”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi odpowiednio układać znaki na trasie marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1
16.	Bawimy się w „Podchody”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi odpowiednio układać znaki na trasie marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1
17.	Uczymy się „Zabawy w chowanego”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi się schować na wyznaczonym terenie zabawy	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1
18.	Oswajamy się z zasadami gry „Piłka graniczna” [Trzeźniowski 1989, s. 341]	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń chwytą, podaje i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zabawy	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
19.	Kształtujemy szybkość w biegu na 30 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX	1
20.	Kształtujemy szybkość w biegu na 40 m	Uczeń chętnie podejmuje rywalizację ze współzawiczącym	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje czas reakcji	Uczeń wie, co to jest czas biegu	VI	1
21.	Pokonujemy w biegu dystans 200 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX	1
22.	W biegu długim pokonujemy dystans 300 m	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia wymagające większego wysiłku	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	V	1
23.	Poznajemy rzut piłką lekarską (1 kg)	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX	1
24.	Rzucamy piłeczką palantową na odległość	Uczeń chętnie ćwiczy rzuty różnymi przyborami	Uczeń potrafi rzucić jednorącz piłką palantową	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć odległość rzutów	VI	1
<b>II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne: 16 godz.</b>							
25.	Poznajemy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu, przysiady i siadzie [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
26.	Poznajemy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w leżeniu i podporach [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1
27.	Uczymy się ćwiczeń ramion i szyi [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń chętnie poznaje nowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące ramion i szyi	Uczeń rozwija koordynację ruchową	Uczeń wie, jak nazywają się ćwiczenia ramion i szyi	XI–II	1
28.	Poznajemy ćwiczenia nóg i tułowia [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI–II	1
29.	Uczymy się różnych form przetoczeń na plecy	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać różne formy przetoczeń na plecy	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna pozycje wyjściowe do przetoczeń	XI–II	1
30.	Wykonujemy przewrót w przód z pomocą nauczyciela	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI–II	1
31.	Wykonujemy samodzielnie przewrót w przód	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI–II	1
32.	Kształtujemy równowagę i koordynację ruchową	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać przejście równoważne po ławeczce	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna	XI–II	1
33.	Uczymy się stania równoważnego obunóż na ławeczce	Uczeń stara się poprawnie wykonać ćwiczenie	Uczeń umie wykonać stanie równoważne obunóż na ławeczce	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia równoważne	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
34.	Poznajemy przeskok i zawrotne przez ławeczkę	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń	Uczeń wykonuje przeskok i zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia gimnastyczne	XI–II	1
35.	Uczeń skacze przez skakankę	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jedno- i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI–II	1
36.	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI–II	1
37.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Skoki wróbelka”, „Skoki żabki”, „Ryby w sieci” [Trześniowski 1989, s. 305–306, 136, 117]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI–II	1
38.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Jeniec”, „Kotki na polowaniu”, „Pieski na spacer” – pieski do domu” [Trześniowski 1989, s. 305–306, 136, 117]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
39.	Bawimy się na śniegu	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie bawić się na śniegu	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	I-II	1
40.	Uczymy się jeździć na sankach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać z sanek	I-II	1
<b>III. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych:</b>							
<b>51 godz.</b>							
41.	Poznajemy zabawę rzutną „Podrzucanie i chwytanie piłek” [Trześniowski 1989, s. 242–243]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współpracującego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX-VI	1
42.	Uczymy się zabawy „Rzut piłek do celu” [Trześniowski 1989, s. 242–243]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń potrafi rzucać do celu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX-VI	1
43.	Poznajemy zabawę „Swobodne rzucanie piłeczkami” [Trześniowski 1989, s. 242–243]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń umie rzucać piłką lewą ręką	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń rozróżnia rzuty do celu i na odległość	IX-VI	1
44.	Uczymy się gry w „Zbi-jaka”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
45.	Doskonalamy grę w „Zbijaka”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
46.	Rywalizujemy w zabawach ruchowych rzutnych	Uczeń odpowiednio zachowuje się w czasie porażki i zwycięstwa	Uczeń umie chwytac piłkę oburącz, rzucac oburącz i jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna reguły zabaw ruchowych	IX-VI	1
47.	Poznajemy zabawę „Gra bez ręki” [Trześniowski 1989, s. 332-333]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjac i uderzyc piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX-VI	1
48.	Poznajemy zabawę „Podrywka kopana” [Trześniowski 1989, s. 332-333]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjac i uderzyc piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX-VI	1
49.	Uczymy się zabawy „Wybijanie piłką twierdzy” [Trześniowski 1989, s. 332-333]	Uczeń zawsze ma strój sportowy	Uczeń wykonuje kopnięcie piłki różnymi częściami stopy	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
50.	Kształtujemy sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń umie wykonać ćwiczenia na kolejnych przeszkodach	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie na torze przeszkód	IX-VI	1
51.	Rozwijamy skoczność na ławeczkach gimnastycznych	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność w potocznym znaczeniu	IX-VI	1
52.	Rozwijamy gibkość w ćwiczeniach wolnych	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest gibkość w potocznym znaczeniu	IX-VI	1
53.	Uderzamy piłkę prawą i lewą stopą	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi uderzyc piłkę do współwziczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
54.	Uczymy się prowadzić piłkę w zabawach ruchowych	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń prowadzi piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX-VI	1
55.	Uczymy się uderzać piłkę na bramkę	Uczeń współpracuje w parze	Uczeń uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, którą częścią stopy uderzamy piłkę	IX-VI	1
56.	Uczymy się gry na małe bramki	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX-VI	1
57.	Doskonalimy grę na małe bramki	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX-VI	1
58.	Organizujemy turniej klasowy trójek na małe bramki bez bramkarzy	Uczeń chętnie pomaga drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady miniturnieju piłki nożnej	IX-VI	1
59.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w miejscu	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kosztuje się piłkę	IX-VI	1
60.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w marszu i truchcie	Uczeń chętnie przebiega się na zajęcia w stroje sportowy	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu i truchcie	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kosztuje się piłkę	IX-VI	1
61.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę do minikoszykówki	Uczeń ogląda zawody w koszykówce	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
62.	Doskonaliśmy chwytby i podania piłki w mini-koszykówce	Uczeń aktywnie spędza czas wolny	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
63.	Rzucamy piłką do minikoszykówki, do obręczy	Uczeń zachowuje porządek i kolejność ćwiczeń na zajęciach	Uczeń potrafi rzucić piłkę oburącz do obręczy	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile punktów zdobywa się za celny rzut	IX-VI	1
64.	Poznajemy grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
65.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w miejscu	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kosztuje się piłkę	IX-VI	1
66.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w marszu i truchcie	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu i truchcie	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kosztuje się piłkę	IX-VI	1
67.	Uczymy się chwytąć i podawać piłkę do minipiłki ręcznej	Uczeń przygotowuje miejsce ćwiczeń	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
68.	Doskonaliśmy chwytby i podania piłki do minipiłki ręcznej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na właściwe miejsce	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
69.	Uczymy się rzucać na bramkę jednorącz	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń umie wykonać rzut jedną ręką	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak rzuca się jednorącz na bramkę	IX-VI	1
70.	Doskonaliśmy grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Uczymy się chwycić i odbijać piłkę do minisiatkówki	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wygłąda piłka do minisiatkówki	IX-VI	1
72.	Odbijamy piłkę oburącz do współwiczającego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać odbicie oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, gdzie znajduje się siatka	IX-VI	1
73.	Odbijamy piłkę jednorącz do współwiczającego (zagrywka dolna)	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać odbicie jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ilu zawodników gra w minisiatkówkę	IX-VI	1
74.	Bawimy się piłkami do minisiatkówki	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń potrafi wykonać odbicie i rzut oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak zdobywa się punkty w minisiatkówce	IX-VI	1
75.	Uczymy się odbijać w parach	Uczeń współpracuje ze współwiczającym	Odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę	IX-VI	1
76.	Uczymy się gry „Do trzech odbić”	Uczeń współpracuje ze współwiczającymi	Odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę jego drużyna	IX-VI	1
77.	Poznajemy grę drużynową „Piłka graniczna” [Trześniowski 1989, s. 342-343, 351]	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
78.	Uczymy się gry „W dwa ognie” [Trześniowski 1989, s. 342-343, 351]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
79.	Doskonalimy grę „W dwa ognie”	Uczeń pomaga drużynie	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
80.	Uczymy się gry „Podaj dalej”	Uczeń potrafi pogratulować swoim przeciwnikom wygranej rywalizacji	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1
81.	Doskonalimy grę „Podaj dalej”	Uczeń właściwie zachowuje się podczas porażki drużyny	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1
82.	Organizujemy turniej klasowy „W dwa ognie”	Uczeń pomaga w organizacji zawodów	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX-VI	1
83.	Uczymy się jeździć na hulajnodze	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX-VI	1
84.	Doskonalimy jazdę na hulajnodze	Uczeń wie, gdzie można jeździć na hulajnodze	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na hulajnodze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX-VI	1
85.	Uczymy się jeździć na rolkach	Uczeń jest przygotowany do zajęć	Uczeń potrafi jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać rolki dla siebie	IX-VI	1
86.	Doskonalimy jazdę na rolkach	Uczeń ma ochraniać na łokcie i kolana	Uczeń potrafi się zatrzymać	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie się zatrzymać	IX-VI	1
87.	Doskonalimy jazdę na rolkach	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak jechać po łuku	IX-VI	1
88.	Uczymy się jazdy na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX-VI	1
89.	Uczymy się jazdy na rowerze po łuku	Uczeń dba o czystość roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
90.	Jeździmy w kolumnie rowerowej	Uczeń zawsze ma kask do jazdy na rowerze	Uczeń potrafi jechać na rowerze w kolumnie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, dlaczego należy jeździć w kasku	IX-VI	1
91.	Doskonaliśmy jazdę na rowerze	Uczeń sam sprawdza stan techniczny roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze indywidualnie i w grupie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ścieżki rowerowe	IX-VI	1
<b>IV. Higiena osobista i zdrowie: 6 godz.</b>							
92.	Uczeń zawsze myje ręce po aktywności fizycznej	Uczeń stosuje zasady higieny osobistej	Uczeń potrafi samodzielnie korzystać z łazienki szkolnej	Uczeń poznaje zasady odnowy biologicznej	Uczeń wie, dlaczego należy dbać o higienę osobistą	IX-VI	1
93.	Uczeń ma zawsze czysty strój sportowy	Uczeń dba o czystość swojego stroju sportowego	Uczeń potrafi korzystać z szatni	Uczeń poznaje zasady odnowy biologicznej w domu	Uczeń wie, dlaczego należy dbać o czystość stroju sportowego	IX-VI	1
94.	Uczeń korzysta z kąpieli w domu	Uczeń chętnie stosuje higienę całego ciała	Uczeń potrafi samodzielnie wziąć prysznic w domu	Uczeń poznaje zasady odnowy biologicznej	Uczeń wie, dlaczego należy się kąpać po aktywności fizycznej	IX-VI	1
95.	Uczeń właściwie dobiera strój sportowy do zajęć ruchowych	Uczeń dba o czystość i schludność stroju sportowego	Uczeń umie przygotować strój sportowy do zajęć wychowania fizycznego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy dobrac w zależności od rodzaju zajęć lub miejsca ćwiczeń	IX-VI	1
96.	Uczeń samodzielnie przebiera się na zajęcia ruchowe	Uczeń przechowuje strój sportowy w odpowiednim miejscu	Uczeń samodzielnie zakłada i zdejmuje strój sportowy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak założyć i zdjąć strój sportowy	IX-VI	1
97.	Uczeń poznaje rodzaje strojów sportowych	Uczeń ma zawsze czysty strój sportowy	Uczeń potrafi dbać o higienę stroju sportowego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy należy założyć w zależności od rodzaju aktywności fizycznej	IX-VI	1

## 7.2. KLASA II SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (97 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	24	IX-VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	16	XI-II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych	51	IX-VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie	6	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne: 24 godz.</b>							
1.	Poznajemy zabawę „Zagubiony kotek”	Uczeń bierze aktywny udział w zabawie	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
2.	Poznajemy zabawę „Powódź”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
3.	Uczymy się zabawy „Wszyscy latają”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Reaguje właściwie na polecenia nauczyciela	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
4.	Poznajemy zabawę „Mruczek” [Trzeźniowski 1989, s. 97-99]	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
5.	Poznajemy zabawę bieżną „Podróż”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmniejszać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
6.	Uczymy się zabawy „Szybie”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieni kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1
7.	Poznajemy zabawę „Natarcie”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieni kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1
8.	Uczymy się zabawy „Samochody” [Trzeźniowski 1989, s. 157-158]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieni kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1
9.	Uczymy się historii w zabawie „Wyścig niemieckich siłaczy”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1
10.	Uczymy się zabawy „Rzuty dodawane”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1
11.	Uczymy się zabawy „Rzuć celnie”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1
12.	Poznajemy zabawę „Kałuża” [Pańczyk, Warchoł 2008, s. 266-267]	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
13.	Maszerujemy i biegamy po terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX-VI	1
14.	Pokonujemy marszem i biegiem terenowe wzniesienia oraz przeszkody	Uczeń chętnie podejmuje nowe zadania ruchowe	Uczeń właściwie rozkłada siły w czasie zajęć	Uczeń kształtuje wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna ćwiczenia rozgrzewki	IX-VI	1
15.	Doskonalimy zabawę „Podchody”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi odpowiednio układać znaki na trasie marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1
16.	Bawimy się w „Podchody”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi odpowiednio układać znaki na trasie marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1
17.	Doskonalimy „Zabawę w chowanego”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi się schować na wyznaczonym terenie zabawy	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1
18.	Oswajamy się z zasadami gry „Podaj dalej” [Trześniowski 1989, s. 343-355]	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń chwytą, podaje i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zabawy	IX-VI	1
19.	Kształtujemy szybkość w biegu na 40 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX	1
20.	Kształtujemy szybkość w biegu na 50 m	Uczeń chętnie podejmuje rywalizację ze współzawodniczącym	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje czas reakcji	Uczeń wie, co to jest czas biegu	VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
21.	Pokonujemy w biegu dystans 300 m	Uczeń jest odpowiedzialnie zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX	1
22.	W biegu długim pokonujemy dystans 300–400 m	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia wymagające większego wysiłku	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	V	1
23.	Poznajemy rzut piłką lekarską (1–2 kg)	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX	1
24.	Rzucamy piłeczką palantową na odległość	Uczeń chętnie ćwiczy rzuty różnymi przyborami	Uczeń potrafi rzucić jednorącz piłką palantową	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć odległość rzutów	VI	1
<b>II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne: 16 godz.</b>							
25.	Poznajemy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu, przysiadzie i siadzie [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1
26.	Poznajemy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w leżeniu i podporach [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1
27.	Uczymy się ćwiczeń ramion i szyi [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń chętnie poznaje nowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące ramion i szyi	Uczeń rozwija koordynację ruchową	Uczeń wie, jak nazywają się ćwiczenia ramion i szyi	XI–II	1
28.	Poznajemy ćwiczenia nóg i tułowia [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
29.	Uczymy się leżenia przewrotnego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna pozycję wyjściową do leżenia przewrotnego	XI-II	1
30.	Wykonujemy przewrót w przód z pomocą nauczyciela	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI-II	1
31.	Wykonujemy samodzielnie przewrót w przód	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI-II	1
32.	Kształtujemy równowagę i koordynację ruchową	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać przejście równoważne po ławeczce	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna	XI-II	1
33.	Uczymy się stania równoważnego jednonóż na ławeczce	Uczeń stara się poprawnie wykonać ćwiczenie	Uczeń umie wykonać jednonóż na ławeczce	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia równoważne	XI-II	1
34.	Poznajemy przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia obunóż	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń	Uczeń wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia obunóż	Uczeń kształtuje siłę, skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia gimnastyczne	XI-II	1
35.	Uczeń skacze przez skankę	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonóż i obunóż przez skankę	Uczeń kształtuje skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI-II	1
36.	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI-II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
37.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Przeprawa przez rzekę”, „Bocian i zabki”, „Przeciąganie w parach” [Trześniowski 1989, s. 306–307, 137–138]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI–II	1
38.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Walka z zaciępieniem nóg”, „Brytany i podróżny”, „Połowanie na zajączki” [Trześniowski 1989, s. 306–307, 137–138]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI–II	1
39.	Bawimy się na śniegu	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie bawić się na śniegu	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	I–II	1
40.	Uczymy się jeździć na sankach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać z sanek	I–II	1
<b>III. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych:</b>							
<b>51 godz.</b>							
41.	Poznajemy zabawę rzutną „Począta” [Trześniowski 1989, s. 244–246]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współpracującego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
42.	Uczymy się zabawy „Piłka w półkolu” [Trzeźniowski 1989, s. 244–246]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń potrafi rzucać do celu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX–VI	1
43.	Poznajemy zabawę „Celowanie do dużej piłki” [Trzeźniowski 1989, s. 244–246]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń umie rzucać prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń rozróżnia rzuty do celu i na odległość	IX–VI	1
44.	Uczymy się gry w „Zbi-jaka”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
45.	Doskonalimy grę w „Zbi-jaka”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
46.	Rywalizujemy w zabawach ruchowych rzutowych	Uczeń odpowiednio zachowuje się w czasie porażki i zwycięstwa	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz, rzucać oburącz i jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna reguły zabaw ruchowych	IX–VI	1
47.	Poznajemy zabawę „Stopowanie – gaszenie piłki” [Trzeźniowski 1989, s. 334–335]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX–VI	1
48.	Poznajemy zabawę „Sztafeta kopana” [Trzeźniowski 1989, s. 334–335]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX–VI	1
49.	Uczymy się zabawy „Kręta ścieżka” [Trzeźniowski 1989, s. 334–335]	Uczeń zawsze ma strój sportowy	Uczeń wykonuje kopnięcia piłki różnymi częściami stopy	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń zna reguły zabawy	IX–VI	1
50.	Kształtujemy sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń umie wykonać ćwiczenia na kolejnych przeszkodach	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie na torze przeszkód	IX–VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
51.	Rozwijamy skoczność na ławeczkach gimnastycznych	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać przeskokki zawrotne	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność w potocznym znaczeniu	IX-VI	1
52.	Rozwijamy gibkość w ćwiczeniach wolnych	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i w rytmie	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest gibkość w potocznym znaczeniu	IX-VI	1
53.	Uderzamy piłkę prawą i lewą stopą	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi uderzyć piłkę do współwziewającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX-VI	1
54.	Doskonalamy prowadzenie piłki w zabawach ruchowych	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń prowadzi piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX-VI	1
55.	Doskonalamy uderzenie piłki na bramkę	Uczeń współpracuje w parze	Uczeń uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, którą częścią stopy uderza my piłkę	IX-VI	1
56.	Uczymy się gry na małe bramki z bramkarzem	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX-VI	1
57.	Doskonalamy grę na małe bramki z bramkarzem	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX-VI	1
58.	Organizujemy turniej klasowy czwórek na małe bramki z bramkarzami	Uczeń chętnie pomaga drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady miniturnieju piłki nożnej	IX-VI	1
59.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w marszu	Uczeń nie używa wulgarного słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłować się piłkę	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
60.	Uczymy się kozłować piłkę do minikoszykówki w truchcie	Uczeń chętnie przebiera się na zajęcia w strój sportowy	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w truchcie	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX-VI	1
61.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę do minikoszykówki	Uczeń ogląda zawody w koszykówce	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
62.	Doskonalamy chwyt i podania piłki w minikoszykówce	Uczeń aktywnie spędza czas wolny	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
63.	Rzucamy piłką do minikoszykówki do niskiego kosza	Uczeń zachowuje porządek i kolejność ćwiczeń na zajęciach	Uczeń potrafi rzucić piłkę oburącz do niskiego kosza	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile punktów zdobywa się za celny rzut z biegu	IX-VI	1
64.	Doskonalamy grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
65.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w marszu	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX-VI	1
66.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w truchcie	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w truchcie	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX-VI	1
67.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę do minipiłki ręcznej	Uczeń przygotowuje miejsce ćwiczeń	Uczeń chwytac piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
68.	Doskonalamy chwyt i podania piłki do minipiłki ręcznej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na właściwe miejsce	Uczeń chwytac piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
69.	Uczymy się rzucać na bramkę jednorącz z marszu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń wykonać rzut jedną ręką z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak rzuca się jednorącz na bramkę	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
70.	Doskonaliśmy grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń chwytą piłkę oburącz, podaje jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
71.	Uczymy się chwytąć i odbijać piłkę do minisiatkówki	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń odbija piłkę oburącz nad sobą w miejscu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wygląda piłka do minisiatkówki	IX-VI	1
72.	Odbijamy piłkę oburącz do współwziewającego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać odbicie oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, gdzie znajduje się siatka	IX-VI	1
73.	Odbijamy piłkę jednorącz do współwziewającego (zagrywka dolna)	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać odbicie jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ilu zawodników gra w minisiatkówkę	IX-VI	1
74.	Bawimy się piłkami do minisiatkówki	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń potrafi wykonać odbicie i rzut oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak zdobywa się punkty w minisiatkówce	IX-VI	1
75.	Doskonaliśmy odbicia oburącz w parach	Uczeń współpracuje ze współwziewającym	Odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę	IX-VI	1
76.	Uczymy się gry „Do trzech odbić”	Uczeń współpracuje ze współwziewającymi	Odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę jego drużyna	IX-VI	1
77.	Doskonaliśmy grę drużynową „Piłka graniczna” [Trzeźniowski 1989, s. 342-343, 351]	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
78.	Uczymy się gry „W dwa ognie” [Trzeźniowski 1989, s. 342-343, 351]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
79.	Doskonaliśmy grę „W dwa ognie”	Uczeń pomaga drużynie	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
80.	Uczymy się gry „Podaj dalej”	Uczeń potrafi pogratulować swoim przeciwnikom wygranej rywalizacji	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1
81.	Doskonalamy grę „Podaj dalej”	Uczeń właściwie zachowuje się podczas porażki drużyny	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1
82.	Organizujemy turniej klasowy „W dwa ognie”	Uczeń pomaga w organizacji zawodów	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX-VI	1
83.	Uczymy się jeździć na hulajnodze	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX-VI	1
84.	Doskonalamy jazdę na hulajnodze	Uczeń wie, gdzie można jeździć na hulajnodze	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na hulajnodze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX-VI	1
85.	Uczymy się jeździć na rolkach	Uczeń jest przygotowany do zajęć	Uczeń potrafi jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać rolki dla siebie	IX-VI	1
86.	Doskonalamy jazdę na rolkach	Uczeń ma ochraniacze na łokcie i kolana	Uczeń potrafi się zatrzymać	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie się zatrzymać	IX-VI	1
87.	Doskonalamy jazdę na rolkach po łuku	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak jechać po łuku	IX-VI	1
88.	Uczymy się jazdy na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
89.	Uczymy się jazdy na rowerze po łuku	Uczeń dba o czystość roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX-VI	1
90.	Jeździmy w kolumnie rowerowej	Uczeń zawsze ma kask do jazdy na rowerze	Uczeń potrafi jechać na rowerze w kolumnie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, dlaczego należy jeździć w kasku	IX-VI	1
91.	Doskonalimy jazdę na rowerze	Uczeń sam sprawdza stan techniczny roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze indywidualnie i w grupie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ścieżki rowerowe	IX-VI	1
<b>IV. Higiena osobista i zdrowie: 6 godz.</b>							
92.	Uczeń przyjmuje właściwą postawę ciała	Uczeń zawsze ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń potrafi korygować własną postawę ciała	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, dlaczego należy dbać o prawidłową postawę ciała	IX-VI	1
93.	Uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia korekcyjne	Uczeń potrafi korygować własną postawę ciała	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia korekcyjne	IX-VI	1
94.	Uczeń wie, jak należy siedzieć w ławce	Uczeń koryguje własną postawę ciała	Uczeń potrafi przyjąć właściwą pozycję siadu na krześle	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy usiąść na krześle, zachowując właściwą pozycję korekcyjną	IX-VI	1
95.	Uczeń właściwie dobiera strój sportowy do zajęć ruchowych na świeżym powietrzu	Uczeń dba o czystość i schludność stroju sportowego	Uczeń umie przygotować strój sportowy do zajęć wychowania fizycznego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy dobrać w zależności od rodzaju zajęć lub miejsca ćwiczeń	IX-VI	1
96.	Uczeń samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące	Uczeń chętnie ćwiczy w trakcie rozgrzewki	Uczeń potrafi przyjąć właściwą pozycję wyjściową do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, gibkość	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia kształtujące	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
97.	Uczeń poznaje zestaw ćwiczeń kształtujących do wykonania w domu	Uczeń chętnie wykonuje ruchowe zadania domowe	Uczeń potrafi wykonać w domu określony zestaw ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, gibkość	Uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących do wykonania w domu	IX-VI	1

### 7.3. KLASA III SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (97 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	24	IX-VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	16	XI-II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych	51	IX-VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie	6	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne: 24 godz.</b>							
1.	Poznajemy zabawę „Rób tak – nie rób tak”	Uczeń bierze aktywny udział w zabawie	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
2.	Poznajemy zabawę „Mijanie”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
3.	Uczymy się zabawy „Piłka parzy”	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Reaguje właściwie na polecenia nauczyciela	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, skoczność	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
4.	Poznajemy zabawę „Dzień dobry” [Trześniowski 1989, s. 100–102]	Uczeń chętnie uczestniczy w nowej zabawie	Wykonuje ćwiczenia na kolejny sygnał prowadzącego	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
5.	Poznajemy zabawę bieżną „Tam i z powrotem”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieni kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1
6.	Uczymy się zabawy „Jastrząb i kury”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieni kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1
7.	Poznajemy zabawę „Mur obronny”	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieni kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1
8.	Uczymy się zabawy „Dzień i noc” [Trześniowski 1989, s. 159–161]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieni kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń stosuje reguły zabawy	IX-VI	1
9.	Uczymy się zabawy motoryczno-dydaktycznej „Wysięg z liściem”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1
10.	Uczymy się zabawy „Kasztanowy miniraton”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
11.	Uczymy się zabawy „Wyciąg zbieraczy”	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązywaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1
12.	Poznajemy zabawę „Zgadywanka terenowa” [Pańczyk, Warszoł 2008, s. 268-267]	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązywaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX-VI	1
13.	Maszerujemy i biegamy po terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX-VI	1
14.	Pokonujemy marszem i biegiem terenowe wznieślenia oraz przeszkody	Uczeń chętnie podejmuje nowe zadania ruchowe	Uczeń właściwie rozkłada siłę w czasie zajęć	Uczeń kształtuje wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna ćwiczenia rozgrzewki	IX-VI	1
15.	Uczymy się gry „Kwadrant”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi uderzyć piłkę tenisową rakieta	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
16.	Bawimy się w „Podchody	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi odpowiednio układać znaki na trasie marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1
17.	Doskonalamy „Zabawę w chowanego”	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi się schować na wyznaczonym terenie zabawy	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
18.	Uczymy się zasad gry „Cztery ognie” [Trzeźniowski 1989, s. 343–355]	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń chwytą, podaje i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zabawy	IX-VI	1
19.	Kształtujemy szybkość w biegu na 50 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX	1
20.	Doskonalimy starty z różnych pozycji i biegamy 50 m	Uczeń chętnie podejmuje rywalizację ze współwziewającym	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje czas reakcji	Uczeń wie, co to jest czas biegu	VI	1
21.	Pokonujemy w biegu dystans 400 m	Uczeń jest odpowiedzialny zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX	1
22.	W biegu długim pokonujemy dystans 400–500 m	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia wymagające większego wysiłku	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	V	1
23.	Poznajemy rzut piłką lekarską (1–2 kg) – tyłem do kierunku rzutu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX	1
24.	Rzucamy piłeczką pantową na odległość	Uczeń chętnie ćwiczy rzuty różnymi przyborami	Uczeń potrafi rzucić jednorącz piłką pantową	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć odległość rzutów	VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne: 16 godz.</b>							
25.	Doskonaliśmy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu, przysiadzie i siadzie [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznał nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1
26.	Doskonaliśmy pozycje wyjściowe do ćwiczeń w leżeniu i podporach [Mazurek 1980, s. 15–22]	Uczeń chętnie poznał nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI–II	1
27.	Doskonaliśmy ćwiczenia ramion i szyi [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń chętnie poznał nowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące ramion i szyi	Uczeń rozwija koordynację ruchową	Uczeń wie, jak nazywają się ćwiczenia ramion i szyi	XI–II	1
28.	Doskonaliśmy ćwiczenia nóg i tułowia [Mazurek 1980, s. 22–33]	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI–II	1
29.	Uczymy się leżenia przetrzutowego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać leżenie przetrzutowe	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna pozycję wyjściową do leżenia przetrzutowego	XI–II	1
30.	Wykonujemy przewrót w przód z pomocą nauczyciela	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI–II	1
31.	Wykonujemy samodzielnie przewrót w przód	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód	XI–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
32.	Kształtujemy równowagę i koordynację ruchową	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać przejście równoważne po ławeczce	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna	XI-II	1
33.	Uczymy się przysiadu równoważnego obunóż na ławeczce	Uczeń stara się poprawnie wykonać ćwiczenie	Uczeń umie wykonać przysiad równoważny obunóż	Uczeń kształtuje równowagę i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia równoważne	XI-II	1
34.	Doskonally prześlaski zawrotne przez ławeczkę z odbicia obunóż i jedenonóż	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń	Uczeń wykonuje przesłaski zawrotne przez ławeczkę z odbicia obunóż	Uczeń kształtuje siłę, skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia gimnastyczne	XI-II	1
35.	Uczeń skacze przez skakankę	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskokki jedenonóż i obunóż przez skakankę	Uczeń kształtuje skoczność i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI-II	1
36.	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI-II	1
37.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, na mocowaniu, na czworakach: „Taniec indyjski”, „Toczenie piłki głową”, „Psy i koty” [Trzeźniowski 1989, s. 308, 139, 123]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, głębokość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI-II	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
38.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniami, na czworakach: „Sposzone wróbelki”, „Gorąca kula”, „Podróż na księżyc”, [Trześniowski 1989, s. 308, 139, 123]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI-II	1
39.	Bawimy się na śniegu	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie bawić się na śniegu	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	I-II	1
40.	Uczymy się jeździć na sankach, wykonujemy proste skręty	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać z sanek	I-II	1
<b>III. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych: 51 godz.</b>							
41.	Poznajemy zabawę rzutną „Rzucanka” [Trześniowski 1989, s. 248-249]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX-VI	1
42.	Uczymy się zabawy „Szkota piłek” [Trześniowski 1989, s. 248-249]	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń potrafi rzucać do celu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX-VI	1
43.	Poznajemy zabawę „Przepędzanie dużej piłki” [Trześniowski 1989, s. 248-249]	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawie	Uczeń umie rzucać prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń rozróżnia rzuty do celu i na odległość	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoteczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
44.	Uczymy się zabawy „Piłka do kapitana”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady zabawy	IX-VI	1
45.	Doskonalimy grę w „Zbijaka”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
46.	Rywalizujemy w zabawach ruchowych rzutnych	Uczeń odpowiednio zachowuje się w czasie porażki i zwycięstwa	Uczeń umie chwycić piłkę oburącz, rzucić oburącz i jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna reguły zabaw ruchowych	IX-VI	1
47.	Poznajemy zabawę „Piłkarska sztafeta wahadłowa” [Trześniowski 1989, s. 336-339]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX-VI	1
48.	Poznajemy zabawę „Piłka nożna w kole” [Trześniowski 1989, s. 336-339]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX-VI	1
49.	Uczymy się zabawy „Piłka nożna bramkowa” [Trześniowski 1989, s. 336-339]	Uczeń zawsze ma strój sportowy	Uczeń wykonuje kopnięcia piłki różnymi częściami stopy	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń zna reguły zabawy	IX-VI	1
50.	Kształtujemy sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń chętnie pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń	Uczeń umie wykonać ćwiczenia na kolejnych przeszkodach	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie na torze przeszkód	IX-VI	1
51.	Rozwijamy skoczność na ławeczkach gimnastycznych	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność w potocznym znaczeniu	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
52.	Rozwijamy gibkość w ćwiczeniach wolnych	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i w rytmie	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest gibkość w potocznym znaczeniu	IX-VI	1
53.	Uderzamy piłkę prawą i lewą stopą	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi uderzyć piłkę do współwciążącego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX-VI	1
54.	Doskonalamy prowadzenie piłki w zabawach ruchowych	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń prowadzi piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX-VI	1
55.	Doskonalamy uderzenie piłki na bramkę	Uczeń współpracuje w parze	Uczeń uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, którą częścią stopy uderzamy piłkę	IX-VI	1
56.	Uczymy się gry na duże bramki (2/3) z bramkarzem	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX-VI	1
57.	Doskonalamy grę na duże bramki (2/3) z bramkarzem	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy „małych gier”	IX-VI	1
58.	Organizujemy turniej klasowy piątek na duże bramki (2/3) z bramkarzem	Uczeń chętnie pomaga drużynie	Uczeń przyjmuje, podaje i uderza piłkę na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady mini-turnieju piłki nożnej	IX-VI	1
59.	Uczymy się koźlować piłkę do minikoszykówki w truchcie	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie koźlować piłkę prawą i lewą ręką w truchcie	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak koźluje się piłkę	IX-VI	1
60.	Uczymy się koźlować piłkę do minikoszykówki w biegu	Uczeń chętnie przebiera się na zajęcia w stroju sportowy	Uczeń umie koźlować piłkę prawą i lewą ręką w biegu	Uczeń kształtuje, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak koźluje się piłkę	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
61.	Uczymy się chwytąć i podawać piłkę do minikoszykówki	Uczeń ogląda zawody w koszykówce	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz kozłem	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
62.	Doskonally chwytamy i podania piłki w minikoszykówce	Uczeń aktywnie spędza czas wolny	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
63.	Rzucamy piłką do minikoszykówki do niskiego kosza	Uczeń zachowuje porządek i kolejność ćwiczeń na zajęciach	Uczeń potrafi rzucić piłkę oburącz do niskiego kosza	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile punktów zdobywa się za celny rzut z miejsca	IX-VI	1
64.	Doskonally grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń potrafi chwycić i podać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1
65.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w truchcie	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w truchcie	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX-VI	1
66.	Uczymy się kozłować piłkę do minipiłki ręcznej w biegu	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w biegu	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak kozłuje się piłkę	IX-VI	1
67.	Uczymy się chwytąć i podawać piłkę do minipiłki ręcznej	Uczeń przygotowuje miejsce ćwiczeń	Uczeń chwytta piłkę oburącz, podaje jednocześnie kozłem	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
68.	Doskonally chwytamy i podania piłki do minipiłki ręcznej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na właściwe miejsce	Uczeń chwytta piłkę oburącz, podaje jednocześnie	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak podaje się piłkę	IX-VI	1
69.	Uczymy się rzucać na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Umie wykonać rzut jedną ręką z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak rzuca się jednorącz na bramkę z biegu	IX-VI	1
70.	Doskonally grę do „Pięciu podań”	Uczeń chętnie bierze udział w grze	Uczeń chwytta piłkę oburącz, podaje jednocześnie	Uczeń kształtuje siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna zasady gry	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Uczymy się chwycić i odbijać piłkę do minisiatkówki	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń odbija piłkę oburącz nad sobą w miejscu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wygląda piłka do minisiatkówki	IX-VI	1
72.	Odbijamy piłkę oburącz do współwziewającego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać odbicie oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, gdzie znajduje się siatka	IX-VI	1
73.	Odbijamy piłkę jednorącz przez niską siatkę (zagrywka dolna)	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi wykonać odbicie jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile zawodników gra w minisiatkówkę	IX-VI	1
74.	Bawimy się piłkami do minisiatkówki	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń potrafi wykonać odbicie i rzut oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak zdobywa się punktów w minisiatkówce	IX-VI	1
75.	Doskonalamy odbicia oburącz w parach	Uczeń współpracuje ze współwziewającym	Uczeń odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę	IX-VI	1
76.	Uczymy się gry „Do trzech odbić”	Uczeń współpracuje ze współwziewającymi	Uczeń odbija i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, ile razy może odbić piłkę jego drużyna	IX-VI	1
77.	Doskonalamy grę drużynową „Kwarantan” [Trześniowski 1989, s. 343-353]	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
78.	Doskonalamy grę „W dwa ognie” [Trześniowski 1989, s. 342-343, 351]	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gry	IX-VI	1
79.	Doskonalamy grę „W dwa ognie” na punkty	Uczeń pomaga drużynie	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoteczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
80.	Doskonalamy zabawę „Murarz”	Uczeń potrafi pogratulować swoim przeciwnikom wygranej rywalizacji	Uczeń umie poruszać się po linii środkowej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy zabawy	IX-VI	1
81.	Doskonalamy grę „Podaj dalej”	Uczeń właściwie zachowuje się podczas porażki drużyny	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń stosuje przepisy gry	IX-VI	1
82.	Organizujemy turniej klasowy „W dwa ognie”	Uczeń pomaga w organizacji zawodów	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX-VI	1
83.	Uczymy się jeździć na hulajnodze	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX-VI	1
84.	Doskonalamy jazdę na hulajnodze	Uczeń wie, gdzie można jeździć na hulajnodze	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na hulajnodze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednią hulajnogę dla siebie	IX-VI	1
85.	Uczymy się jeździć na rolkach	Uczeń jest przygotowany do zajęć	Uczeń potrafi jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać rolki dla siebie	IX-VI	1
86.	Doskonalamy jazdę na rolkach	Uczeń ma ochraniacze na łokcie i kolana	Uczeń potrafi się zatrzymać	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie się zatrzymać	IX-VI	1
87.	Doskonalamy jazdę na rolkach	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak jechać po łuku	IX-VI	1
88.	Doskonalamy jazdę na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX-VI	1
89.	Doskonalamy jazdę na rowerze po łuku	Uczeń dba o czystość roweru	Uczeń potrafi jechać na rowerze po łuku	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	UmiejtnoŃci	SprawnoŃ motoryczna	WiedomoŃci	Termin realizacji	Liczba godzin
90.	JeŃdzimy w kolumnie rowerowej	UczeŃ zawsze ma kask do jazdy na rowerze	UczeŃ potrafi jechać na rowerze w kolumnie	UczeŃ kształtuje siłę, koordynację ruchową	UczeŃ wie, dlaczego należy jeŃdzić w kasku	IX-VI	1
91.	Doskonalimy jazdę na rowerze	UczeŃ sam sprawdza stan techniczny roweru	UczeŃ potrafi jechać na rowerze indywidualnie i w grupie	UczeŃ kształtuje siłę, koordynację ruchową	UczeŃ wie, co to są ŃcieŃki rowerowe	IX-VI	1
<b>IV. Higiena osobista i zdrowie: 6 godz.</b>							
92.	UczeŃ wykonuje zestaw ćwiczeŃ kształtujących	UczeŃ zawsze ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego	UczeŃ potrafi wykonać określone ćwiczenie kształtujące	UczeŃ kształtuje koordynację ruchową, giętkoŃ	UczeŃ wie, dlaczego należy ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego	IX-VI	1
93.	UczeŃ kształtuje prawidłową postawę ciała	UczeŃ chętnie wykonuje ćwiczenia korekcyjne	UczeŃ potrafi korygować własną postawę ciała	UczeŃ kształtuje koordynację ruchową	UczeŃ wie, co to są ćwiczenia korekcyjne	IX-VI	1
94.	UczeŃ bezpiecznie rozstawia przybory i przyrządy na zajęciach wychowania fizycznego	UczeŃ zawsze zachowuje zasady bezpieczeŃstwa podczas ćwiczeŃ	UczeŃ umie wykonać ćwiczenie w sposób bezpieczny	UczeŃ kształtuje koordynację ruchową	UczeŃ zna zasady ochrony ćwiczeŃ	IX-VI	1
95.	UczeŃ udziela pierwszej pomocy	UczeŃ chętnie pomaga innym	UczeŃ umie zabezpieczyć miejsce zdarzenia	UczeŃ kształtuje koordynację ruchową	UczeŃ zna numer 112	IX-VI	1
96.	UczeŃ pomaga Ńabiej ćwiczącym	UczeŃ chętnie pomaga innym	UczeŃ potrafi zademonstrować ćwiczenie	UczeŃ kształtuje koordynację ruchową, siłę, giętkoŃ	UczeŃ zna rodzaje pomocy podczas ćwiczeŃ	IX-VI	1
97.	UczeŃ samodzielnie układa zestaw ćwiczeŃ kształtujących do wykonania w domu	UczeŃ chętnie wykonuje ruchowe zadania domowe	UczeŃ potrafi wykonać w domu określony zestaw ćwiczeŃ	UczeŃ kształtuje koordynację ruchową, siłę, giętkoŃ	UczeŃ zna zestaw ćwiczeŃ kształtujących do wykonania w domu	IX-VI	1

## 7.4. KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (130 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	112	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
1.	Kontrolujemy siłę mięśni 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.	Kształtujemy siłę mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX-X, V, VI	1
3.	Mierzymy wysokość i masę ciała	Uczeń chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych	Uczeń potrafi swoje wyniki nanieść na siatki centylowe	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest rozwój fizyczny i jak go można mierzyć	IX, V	1
4.	Kontrolujemy masę i wysokość ciała	Uczeń chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych	Uczeń interpretuje swoje wyniki	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, od czego zależy wzrost człowieka	IX, V	1
5.	Oceniamy wydolność fizyczną	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi przeprowadzić Próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku	IX, V	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
6.	Kontrolujemy i oceniamy wydolność fizyczną	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi przeprowadzić Próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
<b>II. Aktywność fizyczna: 112 godz.</b>							
7.	Poznajemy zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX-X, IV-V	1
8.	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
9.	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
10.	Uczymy się zabaw motoryczno-dydaktycznych w terenie	Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie	Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w terenie	IX-X, IV-V	1
11.	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
12.	Uczymy się bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
13.	Poznajemy zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwana”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
14.	Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać proste czynności i ruchy w zabawach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń wie, gdzie można jeździć na sankach w najbliższej okolicy	XII–II	1
15.	Poznajemy 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
16.	Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń odnajduje określone punkty i miejsca w terenie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1
17.	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
18.	Organizujemy międzyszkolne zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń pokonuje trasę biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest wytrzymałość	IX, IV, V	1
19.	Poznajemy starty z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start z określonej pozycji wyjściowej	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, co to jest szybkość	IX, V	1
20.	Uczymy się startu wysokiego	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, na jakich dystansach kształujemy szybkość	IX, V	1
21.	Kształtujemy szybkość w biegu na 30 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 40 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
23.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 300 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
24.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 400 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
25.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu sztafetowym 4 x 300 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pateczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
26.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu sztafetowym 4 x 400 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pateczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów sztafetowych	IX, X, IV, V	1
27.	Poznajemy technikę naturalną rzutu piłeczką palantową	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
28.	Uczymy się rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (1 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
29.	Uczymy się rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (1 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
30.	Organizujemy klasowy wielobój rzutowy	Uczeń pomaga zorganizować klasowe zawody lekkoatletyczne	Uczeń rzuca piłką pa-lantową, piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest wielobój lekkoatletyczny	IX, X, IV, V	1
31.	Uczymy się skoku 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
32.	Uczymy się rozbiegu do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak odmierzyć rozbieg	IX, X, IV, V	1
33.	Skaczymy w dal z krótkiego rozbiegu	Uczeń ma odpowiedni strój do zajęć	Uczeń potrafi po krótkim rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest odbicie z tzw. „strefy”	IX, X, IV, V	1
34.	Skaczymy w dal z pełnego rozbiegu	Uczeń wykonuje próbę na maksimum swoich możliwości	Uczeń przyjmuje odpowiednią pozycję po odbiciu i łąduje na dwie nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak zmierzyć długość skoku	IX, X, IV, V	1
35.	Poznajemy zabawy ruchowe z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń zna reguły zabaw	X	1
36.	Poznajemy różne sporty przeskoków przez skakanek	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skoki przez skakanek jednonoż i obunóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest skoczność	X	1
37.	Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń pomaga przy ułożeniu toru	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, wytrzymałość	Uczeń wie, co to jest siła	X	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
38.	Rozwijamy ogólną sprawność fizyczną na obwodzie stacyjnym	Uczeń pomaga przy ułożeniu obwodu stacyjnego	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	X	1
39.	Uczymy się leżenia przewrotnego i przerzutnego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne i przerzutne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych	XI, XII	1
40.	Poznajemy różne formy przetoczeń na plecy	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przetoczenia na plecy	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące ramion	XI, XII	1
41.	Wykonujemy przewrót w przód z pomocą nauczyciela	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące nogi	XI, XII	1
42.	Wykonujemy przewrót w przód samodzielnie	Uczeń asekuje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
43.	Wykonujemy skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna obiekty i urządzenia sportowe w swoim środowisku	XI, XII	1
44.	Wykonujemy skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia z obunóż	Uczeń asekuje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia obunóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje uchwyty gimnastycznych	XI, XII	1
45.	Wykonujemy skoki łączone przez ławeczkę	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia obunóż, jednonóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak ustawić ławeczki do ćwiczeń	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
46.	Poznajemy zabawy ruchowe skocznościowe na ławeczkach	Uczeń chętnie bierze udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia obunóż, jednonóż, przeskoki obunóż, wyskoki i zeskokki rozkroczne z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna ćwiczenia na ławeczkach	XI, XII	1
47.	Poznajemy ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współwzajemnych	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
48.	Łączymy ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń łączy przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest równowaga	XI, XII	1
49.	Doskonalimy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
50.	Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zgadza się z decyzją komisji sędziowskiej	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „zaznaczyć” dany element gimnastyczny	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
51.	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, kłęk podparty, leżenie przewrotne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1
52.	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, kłęk podparty, leżenie przewrotne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
53.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych według własnej inwencji	Uczeń chętnie wprowadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, kłęk podparty, leżenie przewrotne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest wartość techniczna w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
54.	Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych	Uczeń chętnie bierze udział w zawodach	Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak się dziuje się zawody gimnastyczne	XI, XII	1
55.	Kształtujemy wytrzymałość poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw	Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu <i>fair play</i>	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
56.	Kształtujemy skoczność poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń wykonuje ćwiczenia skocznościowe	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń zna ćwiczenia skocznościowe	IX-VI	1
57.	Kształtujemy siłę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń wykonuje ćwiczenia siłowe	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna ćwiczenia siłowe	IX-VI	1
58.	Kształtujemy orientację przestrzenną poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń wykonuje ćwiczenia orientacyjno-porządkowe	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną	Uczeń zna zabawy ruchowe orientacyjno-porządkowe	IX-VI	1
59.	Doskonalimy grę „W dwa ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
60.	Organizujemy klasowy turniej „W dwa ognie”	Uczeń współorganizuje zawody	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
61.	Uczymy się prowadzić piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki nożnej	IX, IV	1
62.	Uczymy się przyjmować piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wprawić się do wzięcia piłki do gry z za linii bocznej	IX, IV	1
63.	Uczymy się uderzać piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współpracującym ćwiczącym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrożenia w piłce nożnej są niedozwolone	IX, IV	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
64.	Poznajemy gry ruchowe z elementami minipiłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń gra zgodnie z zasadami	IX, IV	1
65.	Uczymy się przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
66.	Uczymy się prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna linie na boisku piłki nożnej	IX, IV	1
67.	Uczymy się uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole karne	IX, IV	1
68.	Uczymy się żonglerki piłki	Uczeń ćwiczy indywidualnie	Uczeń potrafi żonglować piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jaka jest rola bramkarza	IX, IV	1
69.	Doskonallym prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
70.	Doskonallym uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kulturalnie odnosi się do współćwiczących	Uczeń potrafi uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	IX, IV	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Doskonalimy uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę	Uczeń przyznaje się do błędów	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym	IX, IV	1
72.	Organizujemy klasowy turniej minipiłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, prowadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX, IV	1
73.	Uczymy się kozłować piłkę w minikoszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minikoszykówki	X, XI	1
74.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę w minikoszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac i podawać piłkę obiurącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	X, XI	1
75.	Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi rzucać piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu do kosza	X, XI	1
76.	Doskonalimy kozłowanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie boczne boiska	X, XI	1
77.	Doskonalimy chwyt i podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwytac i podawać piłkę obiurącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie końcowe boiska	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
78.	Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha współuczni- czących	Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych	X, XI	1
79.	Uczymy się kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń szanuje sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania piłki	X, XI	1
80.	Uczymy się kozłować piłkę ze zmianą ręki ko- złującej	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
81.	Poznajemy chwyt i podanie piłki oburącz przed klatki piersiowej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwytą i podaje piłkę oburącz przed klatki piersiowej w miejscu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
82.	Uczymy się rzutu oburącz do niskiego kosza	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, skąd należy wprowadzić piłki zza linii bocznej	X, XI	1
83.	Uczymy się rzutu jednorącz do niskiego kosza	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, skąd należy wprowadzić piłki zza linii końcowej	X, XI	1
84.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki ko- złującej	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
85.	Doskonalimy rzuty do kosza oburącz i jednorącz	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza oburącz i jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów do kosza	X, XI	1
86.	Poznajemy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą i podaje piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	X, XI	1
87.	Uczymy się kozłować piłkę rączną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki ręcznej	I, II	1
88.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę rączną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	I, II	1
89.	Uczymy się rzucać piłką na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
90.	Doskonalimy kozłowanie piłki rącznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki do minipiłki ręcznej	I, II	1
91.	Doskonalimy rzuty na bramkę poprzez zabawy ruchowe	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów w minipiłce ręcznej	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
92.	Doskonalimy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą piłkę oburącz i podaje jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	I, II	1
93.	Uczymy się kozłować piłkę ręczną prawą i lewą ręką	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd podwójnego kozłowania	I, II	1
94.	Uczymy się kozłować piłkę ręczną ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
95.	Poznajemy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
96.	Uczymy się rzutu na bramkę z miejsca	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd kroków	I, II	1
97.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady wykonania podania zza linii bocznej	I, II	1
98.	Doskonalimy rzut na bramkę z miejsca	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
99.	Uczymy się gry szkolnej w minipiłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kożtuje, chwytta, podaje i rzuca na bramkę piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	I, II	1
100.	Doskonalamy grę szkolną w minipiłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, kto może poruszać się w polu bramkowym	I, II	1
101.	Uczymy poruszania się po boisku w minipiłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwyttać i rzucać piłkę siatkową, odbijając dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki siatkowej	II, III	1
102.	Uczymy się postaw siatkarskich poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska	II, III	1
103.	Uczymy się odbić piłki poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest minipiłka siatkowa	II, III	1
104.	Poznajemy grę ruchową „Rzucanka siatkarska”	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń chwytta i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry	II, III	1
105.	Doskonalamy grę ruchową „Rzucanka siatkarska”	Uczeń potrafi pogratulować wynikowi drużynie przeciwnej	Uczeń chwytta i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry	II, III	1
106.	Doskonalamy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna postawy siatkarskie	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
107.	Uczymy się postaw siatkarskich	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie niskie i wysokie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń opisuje postawy siatkarskie	II, III	1
108.	Uczymy się przyjęcia piłki do odbicia sposobem obręczącym górnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi chwycić piłkę w tzw. „koszyczek”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jaką przyjmujemy postawę do odbicia piłki	II, III	1
109.	Odbijamy piłkę sposobem obręczącym górnym z własnego podrzutu	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręczącym górnym z własnego podrzutu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak nazywają się linie na boisku piłki siatkowej	II, III	1
110.	Odbijamy piłkę sposobem obręczącym górnym dorzucaną od współwyciągniętego	Uczeń chętnie ćwiczy w dwojce	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręczącym górnym po dorzuceniu od współwyciągniętego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
111.	Uczymy się odbić piłki sposobem obręczącym górnym w parach	Uczeń pomaga współpracującemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręczącym górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
112.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem obręczącym górnym indywidualnie	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń odbija piłkę sposobem obręczącym górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest „przejście”	II, III	1
113.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem obręczącym górnym w parach	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręczącym górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
114.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem obręczącym górnym w trójkach	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręczącym górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
115.	Organizujemy klasowy/międzyklasowy turniej mini piłki nożnej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali poznane umiejętności ruchowe z mini piłki nożnej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z mini piłki nożnej	VI	1
116.	Organizujemy klasowy/międzyklasowy turniej mini piłki ręcznej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali poznane umiejętności ruchowe z mini piłki ręcznej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z mini piłki ręcznej	VI	1
117.	Organizujemy klasowy/międzyklasowy turniej mini piłki siatkowej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali poznane umiejętności ruchowe z mini piłki siatkowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z mini piłki siatkowej	VI	1
118.	Organizujemy klasowy/międzyklasowy turniej minikoszykówki	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonali poznane umiejętności ruchowe z minikoszykówki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z minikoszykówki	VI	1
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
119.	Poznajemy regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boiska sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	IX	1
120.	Uczymy się zasad uczestnictwa w zajęciach wf w roku szkolnym	Uczeń zawsze ćwiczy w stroju sportowym	Uczeń potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy będzie obowiązywał w roku szkolnym	IX	1
121.	Uczymy się bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w szkole i poza szkołą	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego i z urządzeń sportowych	IX	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
122.	Poznajemy zasady zachowania się w razie wypadku podczas zajęć ruchowych	Uczeń jest zawsze gotowy do niesienia pomocy innym	Uczeń współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pierwszej pomocy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole, zna numer 112	IX/VI	1
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
123.	Poznajemy wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	Uczeń chętnie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej	Uczeń posiada odpowiednie zasoby umiejętności ruchowych	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość, szybkość	Uczeń zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu	I	1
124.	Poznajemy normy aktywności fizycznej dla swojego wieku	Uczeń chętnie ćwiczy w czasie wolnym	Uczeń posiada odpowiednie zasoby umiejętności ruchowych	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość, szybkość	Uczeń zna normy aktywności fizycznej	I	1
125.	Poznajemy współczesną piramidę żywienia	Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia	Uczeń umie właściwie interpretować opisy produktów żywnościowych	-----	Uczeń zna nową piramidę żywienia	II	1
126.	Uczymy się wyboru odpowiednich produktów żywnościowych	Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia	Uczeń umie ustalić dla siebie codzienną dietę	-----	Uczeń wie, co to jest kaloryczność pokarmów	II	1
127.	Przyjmujemy prawidłową postawę ciała	Uczeń świadomie przyjmuje prawidłową postawę ciała	Uczeń prawidłowo siedzi w ławce, nosi plecak do szkoły we właściwy sposób, ergonomicznie podnosi i przenosi cięższe przedmioty	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, równowagę	Uczeń wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała	III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
128.	Poznajemy 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
129.	Poznajemy zasady higieny osobistej	Uczeń jest zawsze czysty i zadbany na zajęciach	Uczeń umie dbać o higienę osobistą	-----	Uczeń zna zasady higieny osobistej	IX	1
130.	Poznajemy zasady higieny stroju sportowego	Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym	Uczeń umie dbać o higienę stroju sportowego	-----	Uczeń zna zasady higieny stroju sportowego	IX	1

## 7.5. KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (130 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	112	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
1.	Kontrolujemy siłę mięśni ramion, brzucha i głębokości 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 społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
2.	Kształtujemy siłę mięśni ramion, brzucha i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX-X, V, VI	1
3.	Ćwiczymy mięśnie posturalne	Uczeń chętnie wykonuje określone zestawy ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to są mięśnie posturalne	IX, V	1
4.	Kształtujemy koordynację ruchową	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia koordynacyjne	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń koordynacyjnych	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest koordynacja ruchowa	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
<b>II. Aktywność fizyczna: 112 godz.</b>							
7.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX-X, IV-V	1
8.	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
9.	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
10.	Uczymy się nowych zabaw motoryczno-dydaktycznych w terenie	Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie	Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w terenie	IX-X, IV-V	1
11.	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
12.	Doskonalimy bezpieczną jazdę na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
13.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwaną”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
14.	Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać proste czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń wie, gdzie można jeździć na sankach w najbliższej okolicy	XII-II	1
15.	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
16.	Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń odnajduje określone punkty i miejsca w terenie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1
17.	Organizujemy klasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń potrafi przygotować odpowiednie mapki biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jak przygotować swój organizm do biegu na orientację	IX, IV, V	1
18.	Organizujemy międzyszkolne zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń pokonuje trasę biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest wytrzymałość	IX, IV, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
19.	Poznajemy starty z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start z określonej pozycji wyjściowej	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, co to jest szybkość	IX, V	1
20.	Uczymy się startu niskiego	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
21.	Kształtujemy szybkość w biegu na 40 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 50 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
23.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 400 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
24.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 500 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
25.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu sztafetowym 4 x 400 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
26.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu sztafetowym 4 x 500 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów sztafetowych	IX, X, IV, V	1
27.	Doskonalimy technikę naturalną rzutu piłeczką palantową	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i w biegu	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
28.	Doskonalimy rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (1 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
29.	Doskonalimy rzut piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (1 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 mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
30.	Organizujemy klasowy wielobój rzutowy	Uczeń pomaga zorganizować klasowe zawody lekkoatletyczne	Uczeń rzuca piłką pantową, piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest wielobój lekkoatletyczny	IX, X, IV, V	1
31.	Doskonalimy skok w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczyć celowi 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
32.	Uczymy się rozbiegu do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak odmierzyć rozbieg	IX, X, IV, V	1
33.	Skaczymy w dal z krótkiego rozbiegu	Uczeń ma odpowiedni strój do zajęć	Uczeń potrafi po krótkim rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest odbicie z tzw. „strefy”	IX, X, IV, V	1
34.	Skaczymy w dal z pełnego rozbiegu	Uczeń wykonuje próbę na maksimum swoich możliwości	Uczeń przyjmuje odpowiednią pozycję po odbiciu i lądjuje na dwie nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak zmierzyć odległość skoku	IX, X, IV, V	1
35.	Doskonalimy zabawy ruchowe z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń zna reguły zabaw	X	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
36.	Doskonalimy różne sposoby przeskoków przez skakanekę	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skoki przez skakankę jednonóż i obunóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest skoczność	X	1
37.	Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń pomaga przy ułożeniu toru	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, wytrzymałość	Uczeń wie, co to jest siła	X	1
38.	Rozwijamy ogólną sprawność fizyczną na obwodzie stacyjnym	Uczeń pomaga przy ułożeniu obwodu stacyjnego	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	X	1
39.	Uczymy się leżenia przewrotnego i przerzutnego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne i przerzutne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych	XI, XII	1
40.	Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące ramię	XI, XII	1
41.	Doskonalimy przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące nogi	XI, XII	1
42.	Doskonalimy przewrót w przód	Uczeń asekuruje współpracujących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
43.	Uczymy się skoku krocznego przez kozła	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków gimnastycznych	XI, XII	1
44.	Doskonalimy skok kroczny przez kozła	Uczeń asekuruje współ-ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok kroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
45.	Uczymy się podporu łukiem leżąc tyłem „mostka”	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać podpór łukiem leżąc tyłem z pomocą	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kompensacyjne	XI, XII	1
46.	Doskonalimy podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”	Uczeń pomaga współ-ćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać podpór łukiem leżąc tyłem z pomocą	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna podział ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych	XI, XII	1
47.	Doskonalimy ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współ-ćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
48.	Łączymy ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń łączy przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest równowaga	XI, XII	1
49.	Doskonalimy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymałość” dany element gimnastyczny	XI, XII	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
50.	Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zgadza się z decyzją komisji sędziowskiej	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest „zaznaczenie” danego elementu gimnastycznego	XI, XII	1
51.	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	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1
52.	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	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
53.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych według własnej inwencji	Uczeń chętnie wprowadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przetrzutne, podpór łukiem leżąc tyłem	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest wartość techniczna w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
54.	Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych	Uczeń chętnie bierze udział w zawodach	Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak sędziuje się zawody gimnastyczne	XI, XII	1
55.	Poznajemy kroki poloneza	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok poloneza	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się polonez	IX-VI	1
56.	Uczymy się układu tańcowego do muzyki poloneza	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok poloneza w układzie tanecznym	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX-VI	1
57.	Uczymy się gry w tenisa stołowego	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw w tenisie stołowym	IX-VI	1
58.	Poznajemy grę w „Kwadrańta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakieta piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady kwadrańta	IX-VI	1
59.	Uczymy się gry „W cztery ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
60.	Poznajemy grę w badminton	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
61.	Uczymy się prowadzić piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do mini-piłki nożnej	IX, IV	1
62.	Uczymy się przyjmować piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wprowadza się piłkę do gry zza linii bocznej	IX, IV	1
63.	Uczymy się uderzać piłkę nożną poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrania w piłce nożnej są niedozwolone	IX, IV	1
64.	Poznajemy gry ruchowe z elementami minipiłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń gra zgodnie z zasadami	IX, IV	1
65.	Uczymy się przyjęcia piłki prostym podbiciem	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem	IX, IV	1
66.	Uczymy się prowadzenia piłki prostym podbiciem	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje wrzut z autu	IX, IV	1
67.	Uczymy się uderzenia piłki prostym podbiciem	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia wskazuje rzut karny	IX, IV	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
68.	Doskonalimy żonglerkę piłką	Uczeń ćwiczy indywidualnie	Uczeń potrafi żonglować piłkę kolanem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bramkarz wprowadza się piłkę do gry	IX, IV	1
69.	Doskonalimy prowadzenie piłki prostym podbiciem	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
70.	Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem	Uczeń kulturalnie odnosi się do współuczniów	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut wolny	IX, IV	1
71.	Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę	Uczeń przyznaje się do błędów	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym	IX, IV	1
72.	Organizujemy klasowy turniej minipiłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, prowadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX, IV	1
73.	Uczymy się kozłować piłkę w minikoszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minikoszykówki	X, XI	1
74.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę w minikoszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
75.	Uczymy się rzucić piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi rzucić piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu do kosza	X, XI	1
76.	Doskonalimy kozłowanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie boczne boiska	X, XI	1
77.	Doskonalimy chwyt i podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie końcowe boiska	X, XI	1
78.	Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha współuczniaczy	Uczeń potrafi rzucić oburącz piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych	X, XI	1
79.	Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką	Uczeń szanuje sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania piłki	X, XI	1
80.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kożującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
81.	Doskonalimy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwytą i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
82.	Uczymy się rzutu z biegu (dwutaktu)	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, skąd należy wprowadzić piłkę zza linii bocznej	X, XI	1
83.	Doskonalimy dwutakt	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
84.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kożłującej i kierunku poruszania się	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd kroków	X, XI	1
85.	Doskonalimy dwutakt	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia zalicza zdobyte punkty	X, XI	1
86.	Doskonalimy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą i podaje piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	X, XI	1
87.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do mini-piłki ręcznej	I, II	1
88.	Doskonalimy chwyt i podania piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
89.	Doskonalimy rzuty na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
90.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku poruszania się poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki do mini-piłki ręcznej	I, II	1
91.	Doskonalimy rzuty na bramkę z różnych pozycji poprzez zabawy ruchowe	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów w mini-piłce ręcznej	I, II	1
92.	Doskonalimy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą piłkę oburącz i podaje jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	I, II	1
93.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej prawą i lewą ręką	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd podwójnego kozłowania	I, II	1
94.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
95.	Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne w biegu	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
96.	Uczymy się rzutu na bramkę z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd kroków	I, II	1
97.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, zmienia kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady wykonania podania z rogu boiska	I, II	1
98.	Doskonalimy rzut na bramkę z biegu	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
99.	Doskonalimy grę szkolną w minipiłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kozłuje, chwytą, podaje i rzuca na bramkę piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	I, II	1
100.	Doskonalimy grę uproszczoną w minipiłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak się dzia pokazuje rzut od bramki	I, II	1
101.	Doskonalimy poruszanie się po boisku w minipiłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwytac i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wysokość siatki do minipiłki siatkowej	II, III	1
102.	Doskonalimy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska	II, III	1
103.	Doskonalimy odbicia piłki poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem obręcz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest minipiłka siatkowa	II, III	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
104.	Doskonalimy grę ruchową „Rzucanka siatkarska”	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry	II, III	1
105.	Doskonalimy grę ruchową „Rzucanka siatkarska” na dwie piłki	Uczeń potrafi pogratulować wynikowi drużynie przeciwnej	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry	II, III	1
106.	Doskonalimy poruszanie się po boisku poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń potrafi wykonać krok podstawno-dostawny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna sposoby poruszania się	II, III	1
107.	Doskonalimy postawy siatkarskie	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie niskie i wysokie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń opisuje postawy siatkarskie	II, III	1
108.	Doskonalimy przyjęcia piłki do odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi chwycić piłkę w tzw. „koszyczek”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jaką przyjmujemy postawę do odbicia piłki	II, III	1
109.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak nazywają się linie na boisku piłki siatkowej	II, III	1
110.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w trójkach	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
111.	Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca	Uczeń pomaga współpracującemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
112.	Poznajemy 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
113.	Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsc	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
114.	Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
115.	Poznajemy grę w „Ringo”	Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu rekreacyjno-sportowym szkoły	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
116.	Doskonalimy grę w „Ringo”	Uczeń chętnie poznaje nowe gry rekreacyjne	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
117.	Doskonalimy grę w tenisa stołowego	Uczeń chętnie gra w tenisa stołowego	Uczeń doskonali uderzenie piłeczki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego	VI	1
118.	Doskonalimy grę w badmintonie	Uczeń chętnie gra w badmintonie	Uczeń doskonali uderzenie lotki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w badmintonie	VI	1
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
119.	Stosujemy regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	IX	1
120.	Wprowadzamy zasady uczestnictwa w zajęciach w roku szkolnym	Uczeń zawsze ćwiczy w stroju sportowym	Uczeń potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jaki strój sportowy będzie obowiązywał w roku szkolnym	IX	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
121.	Poznajemy zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w górach i nad wodą	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną w górach i nad wodą	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wypoczywać w górach i nad wodą	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie wypoczywać w górach i nad wodą	VI	1
122.	Poznajemy zasady samoobrony	Uczeń unika sytuacji konfliktowych	Uczeń potrafi wykonać prosty unik	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak zachować się w zagrożeniu	IX	1
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
123.	Poznajemy pozytywne mierniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić pozytywne mierniki zdrowia	-----	Uczeń zna pozytywne mierniki zdrowia	I	1
124.	Poznajemy negatywne mierniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić negatywne mierniki zdrowia	-----	Uczeń zna negatywne mierniki zdrowia	I	1
125.	Uczymy się zasad hartowania organizmu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wykonać proste czynności hartujące	-----	Uczeń zna zasady hartowania	II	1
126.	Poznajemy formy aktywności fizycznej, które służą hartowaniu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych porach roku	-----	Uczeń wie, kiedy aktywność fizyczna może służyć hartowaniu	II	1
127.	Uczymy się dobierać strój sportowy w zależności od pory roku	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dobrać sprzęt sportowy do aktywności fizycznej na zewnątrz	-----	Uczeń wie, jak ubrać się do zajęć ruchowych na świeżym powietrzu	III	1
128.	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
129.	Poznajemy przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	-----	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
130.	Poznajemy zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	-----	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

## 7.6. KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (130 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	112	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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.	Kształtujemy 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 gibkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX-X, V, VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
3.	Ćwiczymy mięśnie posturalne	Uczeń chętnie wykonuje określone zestawy ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to są mięśnie posturalne	IX, V	1
4.	Kształtujemy koordynację ruchową	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia koordynacyjne	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń koordynacyjnych	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest koordynacja ruchowa	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
<b>II. Aktywność fizyczna: 112 godz.</b>							
7.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX-X, IV-V	1
8.	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
9.	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
10.	Uczymy się nowych zabaw motoryczno-daktycznych w terenie	Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie	Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w terenie	IX-X, IV-V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
11.	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
12.	Doskonalimy bezpieczną jazdę na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
13.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać „lepić balwaną”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
14.	Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać proste czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność	Uczeń wie, gdzie można jeździć na sankach w najbliższej okolicy	XII-II	1
15.	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
16.	Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń odnajduje określone punkty i miejsca w terenie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1
17.	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
18.	Organizujemy międzypodklasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń pokonuje trasę biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest wytrzymałość	IX, IV, V	1
19.	Poznajemy starty z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start z określonej pozycji wyjściowej	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, co to jest szybkość	IX, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
20.	Doskonalamy start niski	Uczeń starannie wykona kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
21.	Kształtujemy szybkość w biegu na 50 m, doskonalamy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m, doskonalamy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
23.	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
24.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 800 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
25.	Kształtujemy wytrzymałość w sztafetowych biegach przełajowych 600–800 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
26.	Poznajemy zabawę „Super balon”	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi chronić swój balon przed zniszczeniem	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość, szybkość	Uczeń zna reguły zabawy	IX, X, IV, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
27.	Doskonalamy technikę naturalną rzutu piłeczką palantową	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
28.	Doskonalamy 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
29.	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 szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
30.	Organizujemy klasowy wielobój rzutowy	Uczeń pomaga zorganizować klasowe zawody lekkoatletyczne	Uczeń rzuca piłką palantową, piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest wielobój lekkoatletyczny	IX, X, IV, V	1
31.	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
32.	Doskonalamy rozbieg do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak odmierzyć rozbieg	IX, X, IV, V	1
33.	Skaczemy w dal z krótkiego rozbiegu	Uczeń ma odpowiednie strój do zajęć	Uczeń potrafi po krótkim rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest odbicie z tzw. „strefy”	IX, X, IV, V	1
34.	Skaczemy w dal z pełnego rozbiegu	Uczeń wykonuje próbę na maksimum swoich możliwości	Uczeń przyjmuje odpowiednią pozycję po odbiciu i łąduje na dwie nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, jak zmierzyć długość skoku	IX, X, IV, V	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
35.	Doskonalimy zabawy ruchowe z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń zna reguły zabaw	X	1
36.	Doskonalimy różne sposoby przeskoków przez skakankę	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skoki przez skakankę jednonóż i obunóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest skoczność	X	1
37.	Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną na torze przeszkód	Uczeń pomaga przy ułożeniu toru	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, wytrzymałość	Uczeń wie, co to jest siła	X	1
38.	Rozwijamy ogólną sprawność fizyczną na obwodzie stacyjnym	Uczeń pomaga przy ułożeniu obwodu stacyjnego	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia sprawnościowe na kolejnych stacjach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	X	1
39.	Poznajemy podpory postawne i zwieszony przodem i tyłem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać różne formy podporów postawnych i zwieszonych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje podporów gimnastycznych	XI, XII	1
40.	Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu podpartego do rozkroku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące ramion	XI, XII	1
41.	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejtnooci	Sprawnoœc fizyczna	Wiadomoœci	Termin realizacji	Liczba godzin
42.	Doskonalimy przewrót w przód z półprzysiady, z pozycji stojąc	Uczeń asekuje wspólcwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z półprzysiady, z pozycji stojąc	Uczeń kształtuje siłę, zwinnoœc, koordynację ruchowà, gibkoœc	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
43.	Wykonujemy formę łączonà przewrotu w przód i w tył	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinnoœc, koordynację ruchowà	Uczeń zna zasady łączenia ćwiczeń gimnastycznych	XI, XII	1
44.	Doskonalimy skok kroczny przez kozła	Uczeń asekuje wspólcwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok kroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinnoœc, koordynację ruchowà	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
45.	Doskonalimy formę łączonà przewrotu w przód i w tył	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinnoœc, koordynację ruchowà	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
46.	Doskonalimy podpór łukiem leżąc tyłem „mostka”	Uczeń pomaga wspólcwiczącym	Uczeń potrafi wykonać podpór łukiem leżąc tyłem z pomocà	Uczeń kształtuje siłę, zwinnoœc, koordynację ruchowà	Uczeń zna podział ćwiczeń zwinnoœciowo-akrobatycznych	XI, XII	1
47.	Wykonujemy według własnej inwencji ćwiczenia równowàzne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia wspólcwiczących	Uczeń wykonuje przejœcia równowàzne po ławeczce, stania równowàzne, przysiady równowàzne, wspięcia na palce, obroty, zeskoiki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinnoœc, koordynację ruchowà, gibkoœc	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równowàżnych	XI, XII	1
48.	Doskonalimy ćwiczenia równowàzne na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń łączy przejœcia równowàzne po ławeczce, stania równowàzne, przysiady równowàzne, wspięcia na palce, obroty, zeskoiki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinnoœc, koordynację ruchowà, gibkoœc	Uczeń wie, co to jest równowàga	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
49.	Doskonaliśmy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
50.	Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zgadza się z decyzją komisji sędziowskiej	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „zaznaczyć” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
51.	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	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1
52.	Doskonaliśmy 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	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest trudność w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
53.	Doskonalamy układ ćwiczeń gimnastycznych według własnej inwencji	Uczeń chętnie wprowadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór tułkiem leżąc tyłem	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest wartość techniczna w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
54.	Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych	Uczeń chętnie bierze udział w zawodach	Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak sędziuje się zawody gimnastyczne	XI, XII	1
55.	Poznajemy kroki walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc angielski	IX-VI	1
56.	Tańczymy walca angielskiego w parach	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX-VI	1
57.	Doskonalamy grę w tenisa stołowego	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem i bakhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw w tenisie stołowym	IX-VI	1
58.	Doskonalamy grę w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietałką tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady kwadranta	IX-VI	1
59.	Doskonalamy grę „W cztery ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
60.	Doskonalimy grę w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
61.	Doskonalimy prowadzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do mini piłki nożnej	IX, IV	1
62.	Doskonalimy przyjęcie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wprowadza się piłkę do gry zza linii bocznej	IX, IV	1
63.	Doskonalimy uderzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrożenia w piłce nożnej są niedozwolone	IX, IV	1
64.	Doskonalimy gry ruchowe z elementami mini piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń gra zgodnie z zasadami	IX, IV	1
65.	Doskonalimy przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
66.	Doskonalimy prowadzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni	IX, IV	1
67.	Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia wskazuje rzut karny	IX, IV	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
68.	Doskonalamy uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę	Uczeń ćwiczy indywidualnie	Uczeń potrafi uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bramkarz wprowadza do gry piłkę, która nie opuściła boiska	IX, IV	1
69.	Doskonalamy prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
70.	Doskonalamy uderzenie piłki prostym podbiciem w trójkach	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwziewających	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut wolny	IX, IV	1
71.	Doskonalamy uderzenie piłki prostym podbiciem i wykonujemy rzuty karne	Uczeń przyznaje się do błędów	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym	IX, IV	1
72.	Organizujemy klasowy turniej minipiłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, prowadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX, IV	1
73.	Uczymy się kozłować piłkę w minikoszykownicę poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minikoszykówki	X, XI	1
74.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę w minikoszykownicę poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	X, XI	1
75.	Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi rzucać piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu do kosza	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
76.	Doskonalimy kozłowanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie boczne boiska	X, XI	1
77.	Doskonalimy chwyt i podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie końcowe boiska	X, XI	1
78.	Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha współuczniących	Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych	X, XI	1
79.	Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką	Uczeń szanuje sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania piłki	X, XI	1
80.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
81.	Doskonalimy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwytą i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
82.	Doskonalimy rzut z biegu (dwutaktu)	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
83.	Doskonalimy dwutakt po podaniu od współuczniaczego	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
84.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd kroków	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
85.	Doskonalamy dwutakt po kozłowaniu i podaniu od współwiczającego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak siędzia zalicza zdobyte punkty	X, XI	1
86.	Doskonalamy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą i podaje piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	X, XI	1
87.	Doskonalamy kozłowanie piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki ręcznej	I, II	1
88.	Doskonalamy chwyt i podania piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	I, II	1
89.	Doskonalamy rzuty na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
90.	Doskonalamy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku poruszania się poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki do minipiłki ręcznej	I, II	1
91.	Doskonalamy rzuty na bramkę z różnych pozycji poprzez zabawy ruchowe	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów w minipiłce ręcznej	I, II	1
92.	Doskonalamy grę „Do pięciu podań”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń chwytą piłkę oburącz i podaje jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	I, II	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
93.	Doskonalamy kozłowanie piłki ręcznej prawą i lewą ręką	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd podwójnego kozłowania	I, II	1
94.	Doskonalamy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
95.	Doskonalamy chwyt obręcz i podanie jednoręcz półgórne kozłem	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt obręcz i podanie jednoręcz półgórne kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
96.	Uczymy się rzutu na bramkę z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednoręcz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd kroków	I, II	1
97.	Doskonalamy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, zmienia kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady wykonania podania z rogu boiska	I, II	1
98.	Doskonalamy rzut na bramkę z biegu	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednoręcz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
99.	Doskonalamy grę szkolną w minipiłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kozłuje, chwytą, podaje i rzuca na bramkę piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	I, II	1
100.	Doskonalamy grę właściwą w minipiłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut od bramki	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
101.	Doskonalimy poruszanie się po boisku w minipiłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowcami drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wysokość siatki do minipiłki siatkowej	II, III	1
102.	Doskonalimy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska	II, III	1
103.	Doskonalimy odbicia piłki poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest minipiłka siatkowa	II, III	1
104.	Doskonalimy grę ruchową „Rzucanka siatkarska”	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry	II, III	1
105.	Doskonalimy grę ruchową „Rzucanka siatkarska” na dwie piłki	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna reguły gry	II, III	1
106.	Doskonalimy poruszanie się po boisku poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń potrafi wykonać krok podstawno-dostawny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna sposoby poruszania się	II, III	1
107.	Doskonalimy postawy siatkarskie	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie niskie i wysokie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń opisuje postawy siatkarskie	II, III	1
108.	Doskonalimy przyjęcia piłki do odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi chwycić piłkę w tzw. „koszyczek”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jaką przyjmujemy postawę do odbicia piłki	II, III	1
109.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak nazywają się linie na boisku piłki siatkowej	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
110.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w trójkach	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
111.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmienną miejscami	Uczeń pomaga współpracującemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
112.	Doskonalamy 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
113.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmienną miejscami	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
114.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
115.	Poznajemy grę w „Ringo” na dwa kółka	Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu rekreacyjno-sportowym szkoły	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
116.	Doskonalamy grę w „Ringo”	Uczeń chętnie poznaje nowe gry rekreacyjne	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
117.	Doskonalamy grę w tenisa stołowego	Uczeń chętnie gra w tenisa stołowego	Uczeń doskonali uderzenie piłeczki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego	VI	1
118.	Doskonalamy grę w badmintona	Uczeń chętnie gra w badmintona	Uczeń doskonali uderzenie lotki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w badmintona	VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoteczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
119.	Stosujemy regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samo-ochrony podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	IX	1
120.	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
121.	Utrwalamy zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w górach i nad wodą	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną w górach i nad wodą	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wypoczywać w górach i nad wodą	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie wypoczywać w górach i nad wodą	VI	1
122.	Utrwalamy zasady samoobrony	Uczeń unika sytuacji konfliktowych	Uczeń potrafi wykonać prosty unik	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak zachować się w czasie zagrożenia	IX	1
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
123.	Poznajemy pozytywne mierniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić pozytywne mierniki zdrowia	-----	Uczeń zna pozytywne mierniki zdrowia	I	1
124.	Poznajemy negatywne mierniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić negatywne mierniki zdrowia	-----	Uczeń zna negatywne mierniki zdrowia	I	1
125.	Utrwalamy zasady hartowania organizmu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wykonać proste czynności hartujące	-----	Uczeń zna zasady hartowania	II	1
126.	Doskonalimy formy aktywności fizycznej, które służą hartowaniu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych porach roku	-----	Uczeń wie, kiedy aktywność fizyczna może służyć hartowaniu	II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
127.	Uczymy się dobierać stroje sportowy w zależności od pory roku	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dobrać sprzęt sportowy do aktywności fizycznej na zewnątrz	-----	Uczeń wie, jak ubrać się do zajęć ruchowych na świeżym powietrzu	III	1
128.	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
129.	Poznajemy przyczyny otyłości czwórtka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	-----	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
130.	Poznajemy zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	-----	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

### 7.7. KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (130 GODZ.) – – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	112	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
1.	Kontrolujemy siłę mięśni ramion, brzo-cha i gibkość 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. Zachory	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. Zachory	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
<b>II. Aktywność fizyczna: 112 godz.</b>							
7.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX-X, IV-V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
8.	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
9.	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
10.	Uczymy się nowych zabaw motoryczno-dydaktycznych w terenie	Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie	Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w terenie	IX-X, IV-V	1
11.	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
12.	Doskonalimy bezpieczną jazdę na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
13.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwana”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
14.	Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać proste czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń wie, gdzie można jeździć na sankach w najbliższej okolicy	XII-II	1
15.	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
16.	Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń odnajduje określone punkty i miejsca w terenie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
17.	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
18.	Organizujemy międzypodstawowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń pokonuje trasę biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest wytrzymałość	IX, IV, V	1
19.	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
20.	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, jak przygotować zeskok	IX, V	1
21.	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
22.	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
23.	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
24.	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
25.	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
26.	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
27.	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
28.	Doskonalamy 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
29.	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 szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzyć odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
30.	Organizujemy klasowy wielobój rzutowy	Uczeń pomaga zorganizować klasowe zawody lekkoatletyczne	Uczeń rzuca piłką pałantową, piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest wielobój lekkoatletyczny	IX, X, IV, V	1
31.	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
32.	Uczymy się odbicia z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1
33.	Skaczymy w dal z pełnego rozbiegu	Uczeń ma odpowiedni strój do zajęć	Uczeń potrafi po krótkim rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co składa się na wynik skoku w dal	IX, X, IV, V	1
34.	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 cm podnosi się poprzezcekkę	IX, X, IV, V	1
35.	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
36.	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
37.	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
38.	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
39.	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
40.	Doskonalamy przerzut bokiem	Uczeń asekuruje 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
41.	Doskonalamy 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, zwinnność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nogi	XI, XII	1
42.	Doskonalamy 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, zwinnność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
43.	Poznaliśmy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszereż	Uczeń kształtuje siłę, zwinnność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
44.	Doskonalamy skok krokocny przez kozła	Uczeń asekuje współpracujących	Uczeń potrafi wykonać skok krokocny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinnność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
45.	Doskonalamy formy łączone przewrotu w przód i w tył	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinnność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
46.	Doskonalamy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszereż	Uczeń kształtuje siłę, zwinnność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
47.	Wykonujemy według własnej inwencji ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współpracujących	Uczeń wykonuje przejęcia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinnność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
48.	Doskonalamy ćwiczenia równoważne na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń łączy przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest równowaga	XI, XII	1
49.	Doskonalamy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
50.	Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zgadza się z decyzją komisji sędziowskiej	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „zaznaczyć” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
51.	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, gibkość	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
52.	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
53.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych według własnej inwencji	Uczeń chętnie wprowadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia	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 wartość techniczna w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
54.	Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych	Uczeń chętnie bierze udział w zawodach	Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak sędziuje się zawody gimnastyczne	XI, XII	1
55.	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
56.	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
57.	Doskonalamy grę w tenisa stołowego	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forehendem i bekhenDEM	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać się serw w tenisie stołowym	IX-VI	1
58.	Doskonalamy grę w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietał piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady kwadranta	IX-VI	1
59.	Doskonalamy grę „W cztery ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
60.	Doskonalamy grę w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
61.	Doskonalamy prowadzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki nożnej	IX, IV	1
62.	Doskonalamy przyjęcie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wprowadzić się piłkę do gry zza linii bocznej	IX, IV	1
63.	Doskonalamy uderzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrożenia w piłce nożnej są niedozwolone	IX, IV	1
64.	Doskonalamy gry ruchowe z elementami piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń gra zgodnie z zasadami	IX, IV	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
65.	Doskonalamy przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
66.	Doskonalamy prowadzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni	IX, IV	1
67.	Wykonujemy zwód pojedynczy przodem	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód z piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwołów	IX, IV	1
68.	Poznajemy grę w obronie „każdy swego”	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
69.	Doskonalamy prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
70.	Doskonalamy uderzenie piłki prostym podbiciem w trójkach	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwyciąjących	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut wolny	IX, IV	1
71.	Doskonalamy uderzenie piłki prostym podbiciem i wykonujemy rzuty karne	Uczeń przyznaje się do błędów	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym	IX, IV	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
72.	Organizujemy klasowy turniej piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, prowadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX, IV	1
73.	Uczymy się kozłować piłkę w koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do koszykówki	X, XI	1
74.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę w koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	X, XI	1
75.	Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi rzucać piłką do niskiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu do kosza	X, XI	1
76.	Doskonalimy kozłowanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie boczne boiska	X, XI	1
77.	Doskonalimy chwyt i podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwytac i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd 24 s	X, XI	1
78.	Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha współwiczających	Uczeń potrafi rzucać do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych	X, XI	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
79.	Poznajemy grę w obro- nie „każdy swego”	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chowąż	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
80.	Doskonalamy koźlowa- nie piłki ze zmianą ręki koźlującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje cwi- czenie tylko na polece- nie nauczyciela	Uczeń koźluje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chowąż	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego koźlowania	X, XI	1
81.	Doskonalamy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźlem	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwytą i podaje piłkę oburącz przed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chowąż	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
82.	Doskonalamy rzut z bie- gu (dwutaktu)	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chowąż	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut oso- bisty	X, XI	1
83.	Doskonalamy dwutakt po podaniu od współ- ćwiczącego	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwu- taktu	Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chowąż	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd po- dwójnego koźlowania	X, XI	1
84.	Uczymy się zводу poje- dynczego przodem	Uczeń dąży do staran- nego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chowąż	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	1
85.	Doskonalamy dwutakt po koźlowaniu i poda- niu od współćwiczą- cego	Uczeń chętnie wykonu- je ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szyb- kość, wytrzymałość, siłę, koordynację ru- chowąż	Uczeń wie, jak sę- dzia zalicza zdobyte punkty	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
86.	Doskonalamy dwutakt po zwodzie pojedynczym	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń wykonuje dwutakt po zwodzie pojedynczym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis „błąd połowy”	X, XI	1
87.	Doskonalamy kozłowanie piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki ręcznej	I, II	1
88.	Doskonalamy chwyt i podania piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	I, II	1
89.	Doskonalamy rzuty na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
90.	Doskonalamy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku poruszania się poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki do piłki ręcznej	I, II	1
91.	Doskonalamy rzuty na bramkę z różnych pozycji poprzez zabawy ruchowe	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rzutów w piłce ręcznej	I, II	1
92.	Uczymy się rzutu na bramkę po przeskoku	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę po przeskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spofeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
93.	Poznajemy rzut na bramkę z wysoko	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wysoko	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
94.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
95.	Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
96.	Doskonalimy rzut na bramkę po przesko	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę po przesko	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
97.	Uczymy się obrony „każdy swego”	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
98.	Doskonalimy rzut na bramkę z biegu	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
99.	Doskonalimy grę szkolną w piłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kozłuje, chwytą, podaje i rzuca na bramkę piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
100.	Doskonalimy grę własną w piłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut od bramki	I, II	1
101.	Doskonalimy poruszanie się po boisku w piłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowcami drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wysokość siatki w piłce siatkowej	II, III	1
102.	Doskonalimy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska	II, III	1
103.	Doskonalimy odbicia piłki poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna polskich siatkarzy	II, III	1
104.	Uczymy się ataku przez „plaszowanie”	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plaszowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
105.	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
106.	Doskonalimy atak przez „plaszowanie”	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plaszowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
107.	Doskonalimy blok pojedynczy	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
108.	Doskonalimy przyjęcia piłki do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
109.	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
110.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
111.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca	Uczeń pomaga współpracującemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
112.	Doskonalamy 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
113.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
114.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
115.	Doskonalamy grę w „Ringo” na dwa kółka	Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu rekreacyjno-sportowym szkoły	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
116.	Doskonalamy grę w „Ringo”	Uczeń chętnie poznaje nowe gry rekreacyjne	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
117.	Doskonalamy grę w tenisa stołowego	Uczeń chętnie gra w tenisa stołowego	Uczeń doskonali uderzenie piłeczki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego	VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
118.	Doskonalamy grę w badmintona	Uczeń chętnie gra w badmintona	Uczeń doskonali uderzenie lotki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w badmintona	VI	1
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
119.	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
120.	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
121.	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
122.	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
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
123.	Poznajemy pozytywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić pozytywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna pozytywne czynniki zdrowia	I	1
124.	Poznajemy negatywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić negatywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna negatywne czynniki zdrowia	I	1
125.	Utrwalamy zasady hartowania organizmu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wykonać proste czynności hartujące	-----	Uczeń zna zasady hartowania	II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
126.	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
127.	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
128.	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
129.	Poznajemy przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	-----	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
130.	Poznajemy zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	-----	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

### 7.8. KLASA VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (130 GODZ.) – – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	112	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX-VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
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 spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>II. Aktywność fizyczna: 112 godz.</b>							
7.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX-X, IV-V	1
8.	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
9.	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
10.	Uczymy się nowych zabaw motoryczno-daktycznych w terenie	Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie	Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w terenie	IX-X, IV-V	1
11.	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
12.	Doskonalimy bezpieczną jazdę na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
13.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwana”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII-II	1
14.	Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać proste czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń wie, gdzie można jeździć na sankach w najbliższej okolicy	XII-II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
15.	Doskonalamy 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
16.	Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń odnajduje określone punkty i miejsca w terenie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1
17.	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
18.	Organizujemy międzyklasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń pokonuje trasę biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest wytrzymałość	IX, IV, V	1
19.	Doskonalamy 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
20.	Doskonalamy rozbieg do skoku 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 wykonać rozbieg	IX, V	1
21.	Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m, doskonalamy 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
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 100 m, doskonalamy 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
23.	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
24.	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
25.	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
26.	Doskonalimy technikę rzutu oszczepem z marszu	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
27.	Doskonalimy technikę rzutu 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
28.	Doskonalimy rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 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
29.	Doskonalimy rzut piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
30.	Poznajemy technikę szkolną pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń pcha kulą z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę szkolną pchnięcia kulą	IX, X, IV, V	1
31.	Doskonalamy technikę szkolną pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń pcha kulą z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady pomiaru odległości pchnięcia	IX, X, IV, V	1
32.	Doskonalamy odbicie z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1
33.	Skaczymy w dal z pełnego rozbiegu	Uczeń ma odpowiednie strój do zajęć	Uczeń potrafi po krótkim rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co składa się na wynik skoku w dal	IX, X, IV, V	1
34.	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
35.	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
36.	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
37.	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
38.	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
39.	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
40.	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
41.	Poznajemy „piramidy” dwójkowe	Uczeń chętnie uczy się nowych ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń potrafi wykonać „piramidę” dwójkową ze współpracującym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	XI, XII	1
42.	Poznajemy „piramidy” trójkowe	Uczeń dba o estetykę ruchu	Uczeń potrafi wykonać „piramidę” trójkową ze współpracującymi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	XI, XII	1
43.	Poznajemy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną szerzej	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
44.	Doskonalimy skok kroczy przez kozła	Uczeń asekuje współpracujących	Uczeń potrafi wykonać skok kroczy przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
45.	Doskonalimy formy łączone przewrotu w przód i w tył	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
46.	Doskonalimy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną szerzej	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	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
47.	Wykonujemy według własnej inwencji ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
48.	Doskonalimy ćwiczenia równoważne na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń łączy przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskokki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest równowaga	XI, XII	1
49.	Doskonalimy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
50.	Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zgadza się z decyzją komisji sędziowskiej	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna zasady grywania zawodów gimnastycznych	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoteczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
51.	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, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1
52.	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
53.	Doskonalamy układ ćwiczeń gimnastycznych według własnej inwencji	Uczeń chętnie wprowadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia	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 wartość techniczna w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
54.	Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych	Uczeń chętnie bierze udział w zawodach	Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak sędziuje się zawody gimnastyczne	XI, XII	1
55.	Poznajemy krok 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
56.	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
57.	Doskonalamy grę w tenisa stołowego	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forehendem i bekhemdem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw w tenisie stołowym	IX-VI	1
58.	Doskonalamy grę w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakieta piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady kwadranta	IX-VI	1
59.	Doskonalamy grę „W cztery ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
60.	Doskonalamy grę w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
61.	Doskonalamy prowadzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki nożnej	IX, IV	1
62.	Doskonalamy przyjęcie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wprowadza się piłkę do gry zza linii bocznej	IX, IV	1
63.	Doskonalamy uderzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współpracującym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrożenia w piłce nożnej są niedozwolone	IX, IV	1
64.	Doskonalamy gry ruchowe z elementami piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń gra zgodnie z zasadami	IX, IV	1
65.	Doskonalamy przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
66.	Doskonalamy prowadzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni	IX, IV	1
67.	Wykonujemy zwód pojedynczy przodem	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
68.	Poznajemy grę w obronie strefowej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
69.	Uczymy się ataku szybkiego	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku	IX, IV	1
70.	Doskonalamy uderzenie piłki prostym podbitciem w trójkach	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwiczających	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbitciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut wolny	IX, IV	1
71.	Doskonalamy uderzenie piłki prostym podbitciem i wykonujemy rzuty karne	Uczeń przyznaje się do błędów	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę prostym podbitciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym	IX, IV	1
72.	Organizujemy klasowy turniej piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń przyjmuje, prowadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX, IV	1
73.	Uczymy się kozłować piłkę w koszykowie poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do koszykówki	X, XI	1
74.	Uczymy się chwytac i podawać piłkę w koszykowie poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwytac i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
75.	Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi rzucać piłką do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu do kosza	X, XI	1
76.	Doskonalamy koźlowanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie boczne boiska	X, XI	1
77.	Doskonalamy chwyt i podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd 24 s	X, XI	1
78.	Doskonalamy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha wspólnych ćwiczeń	Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych	X, XI	1
79.	Poznajemy grę w obronie strefowej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
80.	Uczymy się ataku szybkiego w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega atak szybki w koszykówce	X, XI	1
81.	Doskonalamy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kózłem	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwytą i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
82.	Doskonalamy rzut z bieżącego (dwutaktu)	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
83.	Doskonalamy dwutakt po podaniu od współczującego	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
84.	Uczymy się zwodu pojedynczego tyłem do kosza	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
85.	Doskonalamy dwutakt po kozłowaniu i podaniu od współczującego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia zalicza zdobyte punkty	X, XI	1
86.	Doskonalamy dwutakt po zwodzie pojedynczym tyłem	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń wykonuje dwutakt po zwodzie pojedynczym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis „błąd połowy”	X, XI	1
87.	Doskonalamy kozłowanie piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki ręcznej	I, II	1
88.	Doskonalamy chwyt i podania piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i podać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
89.	Doskonalimy rzuty na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
90.	Poznajemy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje ze współćwiczącymi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola bramkowego	I, II	1
91.	Doskonalimy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje ze współćwiczącymi	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku	I, II	1
92.	Uczymy się rzutu na bramkę po przeszkoku	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę po przeszkoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
93.	Poznajemy rzut na bramkę z wyskoku	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
94.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładne z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
95.	Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
96.	Doskonalamy rzut na bramkę po przeskoku	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę po przeskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
97.	Uczymy się obrony strefowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
98.	Doskonalamy grę w obronie strefowej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna ustawienia w obronie strefowej	I, II	1
99.	Doskonalamy grę szkoloną w piłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kosztuje, chwytą, podaje i rzuca na bramkę piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	I, II	1
100.	Doskonalamy grę właściwą w piłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut od bramki	I, II	1
101.	Doskonalamy poruszanie się po boisku w piłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami i sportowcami drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wysokość siatki w piłce siatkowej	II, III	1
102.	Doskonalamy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska	II, III	1
103.	Doskonalamy odbicia piłki poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem obręcz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna polskich siatkarzy	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
104.	Uczymy się ataku przez „zbitcie” piłki	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zbitcie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
105.	Uczymy się bloku podwójnego, potrójnego	Uczeń potrafi pogratulować wyników drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny, potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
106.	Doskonalamy atak przez „zbitcie” piłki	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zbitcie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
107.	Doskonalamy blok podwójny, potrójny	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok podwójny, potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady gry przy siatce	II, III	1
108.	Doskonalamy przyjęcia piłki do odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
109.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrwane są zawody systemem pucharowym	II, III	1
110.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w trójkach	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
111.	Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach ze zmianą miejsca	Uczeń pomaga współpracującemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoteczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
112.	Doskonalamy 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
113.	Poznajemy zagrywkę sposobem tenisowym	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca wykonujemy zagrywkę	II, III	1
114.	Doskonalamy zagrywkę sposobem tenisowym	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna przepisy związane z zagrywką	II, III	1
115.	Doskonalamy grę w „Ringo” na dwa kółka	Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu rekreacyjno-sportowym szkoły	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
116.	Doskonalamy grę w „Ringo”	Uczeń chętnie poznaje nowe gry rekreacyjne	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
117.	Doskonalamy grę w tenisa stołowego	Uczeń chętnie gra w tenisa stołowego	Uczeń doskonali udzielenie piłeczki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego	VI	1
118.	Doskonalamy grę w badmintona	Uczeń chętnie gra w badmintona	Uczeń doskonali udzielenie lotki forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w badmintona	VI	1
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
119.	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
120.	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



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
121.	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
122.	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
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
123.	Poznajemy pozytywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić pozytywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna pozytywne czynniki zdrowia	I	1
124.	Poznajemy negatywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić negatywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna negatywne czynniki zdrowia	I	1
125.	Poznajemy negatywny wpływ substancji sterydowych na zdrowie człowieka	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić substancje sterydowe	-----	Uczeń zna działanie substancji sterydowych	II	1
126.	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
127.	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
128.	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
129.	Poznajemy przyczyny anoreksji	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny anoreksji	-----	Uczeń wie, co to jest anoreksja	IX	1
130.	Poznajemy zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	-----	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

### 7.9. KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (65 GODZIN – ZAJĘCIA KLASOWO-LEKCYJNE, 65 GODZIN – ZAJĘCIA DO WYBORU PRZEZ UCZNIÓW) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM [ 2 + 2]

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 spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
1.	Kontrolujemy siłę mięśni ramion, brzośca i gibkości dołnego 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
<b>II. Aktywność fizyczna: 47 godz.</b>							
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.	Poznaliśmy 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 rozłożyc 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 wymytku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymytek z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymytku	X	1
26.	Doskonalimy wymytek na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymytek 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 wysokości w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wysokości	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
47.	Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórnie w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórnie kózłem	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 społeczne	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 obruczącym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem obruczącym 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
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
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
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
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
<b>V. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne: 65 godz.</b>							
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	Wiadomości	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 międzyklasowe 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.	Doskonalamy 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	Wiedomości	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 „pu- charowy” rozgrywania zawodów	IX-VI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	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.	Doskonalimy 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.	Doskonalimy technikę jazdy na łyżwach po łożu	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.	Doskonalimy 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 międzypoklasowy 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 siędziowania	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

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
126.	Doskonalamy odbicia w badmintona poprzez zabawy ruchowe	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń odbija lotkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w badmintona	IX-VI	1
127.	Poznajemy odbicia forhendem w badmintona	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń odbija lotkę forhendem	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakim sprzętem gra się w badmintona	IX-VI	1
128.	Poznajemy odbicia bekhendem w badmintona	Uczeń wykonuje ćwiczenie zgodnie z opisem	Uczeń odbija lotkę bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia	IX-VI	1
129.	Organizujemy klasowy turniej indywidualny w badmintona	Uczeń chętnie przygotowuje zawody	Uczeń odbija lotkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna wysokość siatki	IX-VI	1
130.	Organizujemy klasowy turniej debła w badmintona	Uczeń dąży do zwycięstwa	Uczeń odbija lotkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska	IX-VI	1

### 7.10. KLASA VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ – LICZBA GODZIN (65 GODZIN – ZAJĘCIA KLASOWO-LEKCYJNE, 65 GODZIN - ZAJĘCIA DO WYBORU PRZEZ UCZNIÓW) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM [2 + 2]

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
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
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
<b>II. Aktywność fizyczna: 47 godz.</b>							
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 przetafowych 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



<b>Ip.</b>	<b>Treści programu/ Tematy lekcji</b>	<b>Kompetencje społeczne</b>	<b>Umiejętności</b>	<b>Sprawność fizyczna</b>	<b>Wiedomości</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Liczba godzin</b>
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.	Doskonalamy 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 zbiecie 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.	Doskonalamy 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
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
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

<b>Ip.</b>	<b>Treści programu/ Tematy lekcji</b>	<b>Kompetencje społeczne</b>	<b>Umiejętności</b>	<b>Sprawność fizyczna</b>	<b>Wiedomości</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Liczba godzin</b>
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
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
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
<b>V. Zajęcia sportowe z piłki nożnej i piłki ręcznej: 65 godz.</b>							
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 błędu	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.	Doskonalimy 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.	Doskonalimy 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.	Doskonalimy 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

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

<b>Ip.</b>	<b>Treści programu/ Tematy lekcji</b>	<b>Kompetencje społeczne</b>	<b>Umiejętności</b>	<b>Sprawność fizyczna</b>	<b>Wiedomości</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Liczba godzin</b>
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 półgórnym	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 podań jednorącz górnych	Uczeń stosuje ćwiczenia naprowadzające	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz górne	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.	Doskonallymy 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.	Doskonallymy 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.	Doskonallymy 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 jednorącz z biodra	Uczeń umie przyznać się do błędu	Uczeń potrafi wykonać podanie jednorącz 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 jednorącz z biodra	Uczeń poprawia swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać podanie jednorącz 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

<b>Lp.</b>	<b>Treści programu/ Tematy lekcji</b>	<b>Kompetencje społeczne</b>	<b>Umiejętności</b>	<b>Sprawność fizyczna</b>	<b>Wiadomości</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Liczba godzin</b>
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

## 8. PRZYKŁADY KONSPEKTÓW LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DO NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ

W tej części programu zostały zamieszczone przykładowe konspekty lekcji wychowania fizycznego z uwzględnieniem wymagań szczegółowych nowej podstawy programowej wychowania fizycznego.

### Przykład I

#### KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III SZKOŁY PODSTAWOWEJ Z OBSZARU – SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA (WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 6.09.2017 r.

**Klasa:** III – dziewczęta/chłopcy

**Temat lekcji:** *Poznajemy zabawy motoryczno-dydaktyczne w terenie*

**Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:**

- motoryczności: uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną;
- umiejętności: uczeń doskonali technikę biegu i sposoby poruszania się w terenie;
- wiadomości: pogadanka na temat form spędzania czasu wolnego przez dzieci;
- działania wychowawcze: ćwiczący współpracuje w zespole;
- zdrowia: uczeń wie, jak należy hartować organizm.

**Miejsce lekcji:** las, park, łąka, boisko szkolne.

**Przybory/przyrządy** – zasuszone liście drzew, kasztany, żołędzie, szyszki, tekturowe kartony z literami, gałęzie, stoper, pachołki, szarfy.

**Czas lekcji:** 45 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – metoda zabawowo-klasyczna, zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy prowadzenia zajęć** – zajęć w zespołach, indywidualna.

**Literatura** – Pańczyk W., Warchoł K., *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, UR, Rzeszów 2008.



Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji (opis ćwiczeń)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka, powitanie klasy.</li> <li>2. Sprawdzenie gotowości do zajęć.</li> <li>3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji.</li> <li>4. Krótka pogadanka na temat hartowania organizmu.</li> </ol>	8–10 min	Ustawienie uczniów przed budynkiem szkoły, przejście do parku – na miejsce lekcji
2. Zabawa ożywiająca	Berek ranny – wyznaczony uczeń stara się dotknąć kogoś z grupy ćwiczących, następnie dotknięta osoba jest dalej berkiem. Nowy berek, biegnąc, dotyka kolejne osoby i trzyma się za tę część ciała, w którą został dotknięty przez poprzedniego berka.	3–4 min	Miejsce zabawy oznaczamy pachołkami, berek może mieć także założoną szarfę
3. Ćwiczenia kształtujące	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W biegu dzieci naśladują ramionami „latające ptaki”.</li> <li>2. Jw. tylko naśladowanie dotyczy „dużych i małych samolotów”.</li> <li>3. W marszu dzieci naśladują chodzenie po „wysokiej trawie i głębokim śniegu”.</li> <li>4. W marszu dzieci naśladują „zbieranie grzybów”.</li> <li>5. W marszu ćwiczący naśladują „wypatrywanie kogoś lub czegoś z oddali”.</li> <li>6. Stojąc, ćwiczący naśladują „podnoszenie lekkich przedmiotów”.</li> <li>7. Stojąc, ćwiczący naśladują „podnoszenie ciężkich przedmiotów”.</li> <li>8. W przysiadzie dzieci naśladują „wiązanie młodszemu rodzeństwu obuwia”.</li> <li>9. W pozycji wysokiej ćwiczący podskokami naśladują „odbijające się małe piłeczki”.</li> <li>10. W pozycji wysokiej ćwiczący podskokami naśladują „odbijające się duże piłki”.</li> </ol>	5–6 min	Ćwiczenia kształtujące metodą zabawowo-naśladowczą prowadzimy w miejscu zabawy ożywiającej
4. Zabawa „Wyścig z liściem”	Przed rozpoczęciem zabawy uczestnicy losowo wybierają rodzaj liści, jakie mają odszukać. Na sygnał startu wybiega pierwszy z uczniów, którego zadaniem jest wybranie spośród napotykanych na trasie biegu liści, np. klonu. Wygrywa uczeń, który szybciej i prawidłowo (lub z mniejszą ilością błędów) wykona swoje zadanie.	4–5 min	Od linii startu na całej długości trasy do 600 m należy położyć zestawy liści różnych drzew

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji (opis ćwiczeń)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
5. Zabawa „Kasztanowy mini-maraton”	Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy rozpoczynają bieg z linii startu w poszukiwaniu drzew, z których pochodzą naturalne „przybory” wykorzystane do zajęć. Wygrywa uczestnik, który wykona zadanie najszybciej i prawidłowo.	4–5 min	„Przybory” należy tak dobrać, aby uczestnicy truchtem pokonali dystans około 500–600 m
6. Zabawa „Podchody”	Pierwsza grupa uczniów oddala się od drugiej grupy ćwiczącej, pozostawiając na ziemi znaki – strzałki ułożone z patyków, są to oznaczenia kierunku, w którym druga grupa powinna się poruszać w celu odnalezienia wszystkich uczniów pierwszej grupy. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.	4–5 min	Podział klasy na dwa zespoły, określenie miejsca, do którego grupy mogą się chować
7. Ćwiczenia korekcyjne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie, stojąc na jednej nodze, piszą swoje imię i nazwisko palcami drugiej nogi.</li> <li>2. Uczniowie w marszu naśladują „dmuchanie piórka”.</li> </ol>	1 min	Ustawienie w luźnej gromadce
8. Ćwiczenia uspokajające	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z przysiadu podpartego dzieci naśladują „wzrastanie małej rośliny”.</li> <li>2. Stojąc, dzieci rękami rysują w powietrzu dowolne figury geometryczne.</li> </ol>	2 min	Ustawienie w luźnej gromadce
9. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przejście do szkoły.</li> <li>2. Podsumowanie zajęć w trakcie powrotu do szkoły.</li> <li>3. Zadanie domowe – każdy uczeń w stosownym dla siebie czasie, po lekcjach, wybierze się do parku i w wolnym tempie przebiegnie około 600–800 m.</li> <li>4. Pożegnanie dzieci.</li> </ol>	6–7 min	Dzieci wracają do szkoły w szyku marszowym dwójkami

## Przykład II

### KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V SZKOŁY PODSTAWOWEJ Z OBSZARU – ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (WEDEŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 6.09.2017 r.

**Klasa:** VII – dziewczęta/chłopcy

**Temat lekcji:** *Uczeń potrafi sam kontrolować i oceniać swoją sprawność fizyczną*

**Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:**

- motoryczności: uczeń kształtuje wytrzymałość, siłę, szybkość, skoczność, gibkość;
- umiejętności: uczeń potrafi wykonać skok w dal z miejsca, zwis na drążku, bieg z wysokim unoszeniem kolan i klaskaniem pod kolanami, „nożyce poprzeczne” w leżeniu tyłem, skłon tułowia w przód przy wyprostie nóg w stawach kolanowych;
- wiadomości: uczeń pozna wszystkie próby ISF K. Zuchory;
- działania wychowawcze: ćwiczący rzetelnie wykonuje wszystkie próby testu;
- zdrowia: uczeń wie, jakie znaczenie odgrywa odpowiedni poziom sprawności fizycznej dla własnego zdrowia.

**Miejsce lekcji:** sala gimnastyczna.

**Przybory/przyrządy** – drążek gimnastyczny zawieszany na drabinki, maty, stopery, pachołki, kreda, numery kolejnych prób ISF, indywidualne karty sprawności fizycznej.

**Czas lekcji:** 45 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – metoda zabawowo-klasyczna, naśladowczo-ściśła, zadaniowo-ściśła, programowanego uczenia się.

**Formy prowadzenia zajęć** – zajęć w zespołach, indywidualna, frontalna.

**Literatura** – Talaga L., *Sprawność fizyczna ogólna testy*, Zysk i S-ka, Kraków 2004.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji (opis ćwiczeń)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka, powitanie klasy.</li> <li>2. Sprawdzenie gotowości do zajęć.</li> <li>3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji.</li> <li>4. Krótka pogadanka na temat testów sprawności fizycznej.</li> </ol>	2-3 min	Ustawienie w dwuszeregu
2. Zabawa ożywiająca	„Lawina” – uczniowie biegają w różnych kierunkach po sali, na hasło „lawina” starają się jak najszybciej znaleźć wyżej od poziomu podłoża.	1-2 min	Zwracamy uwagę, aby ćwiczący nie wchodzili na urządzenia, które mogłyby zagrażać ich zdrowiu
3. Ćwiczenia kształtujące ze skakanką	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W biegu krążenia naprzemiannostronne RR ze skakanką do przodu, do tyłu.</li> <li>2. W biegu, skakanka trzymana oburącz, RR w dół, wznosy i opusty RR.</li> <li>3. W biegu, skakanka trzymana oburącz przed klatką piersiową, wyprosty i ugięcia RR.</li> <li>4. W marszu przrzucanie skakanki z ręki do ręki.</li> <li>5. W marszu ciągnięcie skakanki prawą i lewą ręką po podłożu.</li> <li>6. Stojąc – przechodzimy przez skakankę do przodu i do tyłu.</li> <li>7. Pw. – klęk, unoszenie RR ze skakanką.</li> <li>8. Pw. siad prosty, przekładanie skakanki od stóp do głowy pod sobą.</li> <li>9. Jw. – tylko odwrotnie.</li> <li>10. Pw. – leżenie tyłem, skakanka na wyprostowanych RR z tyłu, skłon T z założeniem skakanki za stopy, powrót do pw. i następnie skłon T z zabraniem skakanki do pw.</li> <li>11. Pw. – stojąc, skakanka rozłożona na podłożu, przeskakiwanie skakanki jednonóż.</li> <li>12. Dowlolne przeskoki przez skakankę w pozycji wysokiej.</li> </ol>	6-8 min	W ćwiczeniach 1-4, 6, 7, 8, 9, 10 skakanka złożona jest na pół

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji (opis ćwiczeń)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
4. Próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość – bieg z klaskaniem pod kolanami.</li> <li>2. Skoczność – skok w dal z miejsca.</li> <li>3. Siła ramion – zwis na drążku.</li> <li>4. Gibkość – skłon tułowia w dół.</li> <li>5. Wytrzymałość – bieg ciągły.</li> <li>6. Siła m. brzucha – „nożyce poprzeczne”.</li> </ol>	25–26 min	Podział grupy na 5 zespołów po 4 osoby. Każdy zespół otrzymuje opis prób ISF oraz potrzebne przybory i przyrządy, następnie ćwiczący wykonują kolejne próby testu, wpisując swoje wyniki do indywidualnych kart sprawności fizycznej. Nauczyciel czuwa nad prawidłowym przebiegiem kolejnych prób. Uwaga! Próbę wytrzymałości ćwiczący wykonują jako ostatnią – wspólnie (bieg ciągły po obwodzie sali na czas)
5. Ćwiczenia uspokajające	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marsz po obwodzie sali – wspięcie na palce, wdech, powrót, wydech.</li> <li>2. Pomiar tętna spoczynkowego.</li> </ol>	1 min	Ustawienie – jw.
6. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uporządkowanie sali.</li> <li>2. Podsumowanie zajęć, samoocena sprawności według norm ISF K. Zuchory.</li> <li>3. Zadanie domowe: każdy ćwiczący postara się namówić swoich rodziców lub rodzeństwo do wykonania wybranych prób ISF K. Zuchory.</li> <li>4. Pożegnanie klasy.</li> </ol>	4–5 min	Ustawienie w szeregu

### Przykład III

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ Z OBSZARU – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (WEDEŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 6.09.2017 r.

**Klasa:** VI – chłopcy/dziewczęta

**Temat lekcji:** *Uczeń kształtuje sprawność fizyczną w wieloboju lekkoatletycznym*

### Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

- motoryczności: uczeń kształtuje siłę, szybkość, skoczność, gibkość;
- umiejętności: uczeń potrafi wykonać skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową;
- wiadomości: uczeń wymienia konkurencje „trójboju” i „czwórboju” lekkoatletycznego w szkole podstawowej;
- działania wychowawcze: uczeń dąży do osiągnięcia jak najlepszego wyniku w próbie wielobojowej;
- zdrowia: uczeń wie, jak należy się ubierać do aktywności fizycznej w różnych porach roku.

**Miejsce lekcji:** boisko, bieżnia 60 m.

**Przybory/przyrządy** – stoper, taśma miernicza, pachołki.

**Czas lekcji:** 45 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – metoda zabawowo-klasyczna, naśladowczo-ściśła, zadaniowo-ściśła, programowanego usprawniania się, R. Labana.

**Formy prowadzenia zajęć** – zajęć w zespołach, indywidualna, frontalna.

**Literatura** – Talaga L., *Sprawność fizyczna ogólna testy*, Zysk i S-ka, Kraków 2004.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	1. Zbiórka, powitanie klasy. 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć. 3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji. 4. Krótka pogadanka na temat wielobojów lekkoatletycznych.	2–3 min	Ustawienie w dwuszeregu
2. Bieg – trucht	Ćwiczący biegną w wolnym tempie.	4–5 min	Tempo biegu – około 6 min/km
3. Ćwiczenia kształtujące	1. W biegu krążenia obustronne RR w przód, w tył. 2. Jw. – krążenia RR naprzemianstronne w przód i w tył. 3. Wymachy RR w górę, w przód, w bok, na skos. 4. Skipping A. 5. Skipping B. 6. Skipping C. 7. Forma łączona – prawa noga skipping A, lewa noga skipping C i odwrotnie. 8. Skłony głowy w przód, w tył, na boki. 9. Skłony T w przód z pogłębieniem. 10. Skłony T w bok z pogłębieniem. 11. Skrętoskłony T. 12. Podskoki obunóż w miejscu.	8–10 min	Wyznaczenie odcinka 30 m do ćwiczeń kształtujących, podział klasy na dwa zespoły

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
4. Wielobój lekkoatletyczny	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdzian biegu na 60 m – jedna próba biegu na czas ze startu niskiego.</li> <li>2. Rzut piłeczką palantową – każdy ćwiczący wykonuje trzy rzuty piłeczką palantową (wynik najlepszy liczy się do wieloboju).</li> <li>3. Skok w dal z rozbiegu – trzy próby.</li> </ol>	20–22 min	Uczniowie najpierw wykonują bieg na 60 m, później rzut piłeczką palantową, a kończą wielobój skokiem w dal, pomiar czasu biegu, odległości rzutu i długości skoku
5. Ćwiczenia uspokajające, korekcyjne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naśladowanie wolnych ruchów współćwiczącego.</li> <li>2. Korygowanie postawy ciała współćwiczącego.</li> </ol>	2 min	Ustawienie w luźnej grupie
6. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uporządkowanie miejsca ćwiczeń (skoczni w dal).</li> <li>2. Podsumowanie zajęć – omówienie wyników wieloboju.</li> <li>3. Zadanie domowe – każdy ćwiczący przygotowuje się do biegu na 1000 m.</li> <li>4. Pożegnanie klasy.</li> </ol>	2–3 min	Ustawienie w szeregu

#### Przykład IV

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

(WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 6.09.2017 r.

**Klasa:** VI – dziewczęta/chłopcy

**Temat lekcji:** *Uczeń wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej*

**Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:**

- motoryczności: uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową;
- umiejętności: uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz dolnym;
- wiadomości: uczeń zna zasady poprawnego odbicia piłki sposobem oburącz dolnym;

- działania wychowawcze: uczeń współpracuje w parach, w zespole;
- zdrowia: uczeń zna walory zdrowotne uprawiania piłki siatkowej.

**Miejsce lekcji:** sala gimnastyczna lub boisko typu „Orlik”.

**Przybory/przyrządy** – piłki siatkowe, szarfy.

**Czas lekcji:** 45 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – metoda zabawowo-klasyczna, naśladowczo-ściśła, zadaniowo-ściśła, problemowa.

**Formy prowadzenia zajęć** – zajęć w zespołach, indywidualna, frontalna.

**Literatura** – Pańczyk W., Warchoł K., *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, UR, Rzeszów 2008.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka, powitanie klasy.</li> <li>2. Sprawdzenie gotowości do zajęć.</li> <li>3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji.</li> <li>4. Krótka pogadanka na temat historii piłki siatkowej w Polsce.</li> </ol>	4–5 min	Ustawienie w dwusze-regu, referat nt. historii piłki siatkowej w Polsce prezentuje jeden z uczniów
2. Gra ożywiająca	„Gra do pięciu podań” – uczniowie podają sobie piłkę tak, aby w swoich zespołach wykonać pięć podań.	4–5 min	Podział klasy na 4 zespoły, każde 2 zespoły rywalizują na jednej połowie boiska do piłki siatkowej
3. Ćwiczenia kształtujące z piłkami	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W biegu podrzuty i chwyt piłki oburącz.</li> <li>2. Jw. – krążenia piłką wokół tułowia.</li> <li>3. Jw. – podrzut piłki jednorącz, a chwyt oburącz.</li> <li>4. Jw. – kozłowanie piłki oburącz przed sobą.</li> <li>5. Jw. – toczenie piłki prawą i lewą ręką.</li> <li>6. Skłony T z piłką w przód.</li> <li>7. Jw. – w bok, w prawą i lewą stronę.</li> <li>8. Kozłowanie piłki oburącz w przysiadzie.</li> <li>9. W leżeniu tyłem skłony z piłką trzymaną oburącz za głową.</li> <li>10. Jw. – tylko po skłonie tułowia przekładamy piłkę pod nogami.</li> <li>11. W pozycji wysokiej przeskakujemy nad piłką obunóż, piłka leży na podłożu.</li> <li>12. Dowolne odbicia piłki w miejscu.</li> </ol>	8–10 min	Ćwiczenia od 1 do 5 wykonujemy w poprzek boiska od linii bocznej do linii bocznej. Ćwiczenia od 6 do 12 wykonywane są w formie frontalnej



Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
4. Ćwiczenia techniczne	<ol style="list-style-type: none"> <li>Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym – piłka jest dorzucana od współ-ćwiczącego.</li> <li>Jw. – odbicia piłki w parach sposobem oburącz dolnym.</li> </ol>	4–5 min	Uczniowie ustawieni są w parach, wzdłuż linii bocznej boiska
5. Ćwiczenia taktyczne	<ol style="list-style-type: none"> <li>Odbicia piłki w trójkach przez siatkę.</li> <li>Doskonalenie zagrywki dolnej połączone z odbiorem piłki sposobem oburącz dolnym.</li> </ol>	4–5 min	Podział ćwiczących na trzy grupy. Jedna grupa ustawiona z drugiej strony siatki odbija piłkę sposobem oburącz dolnym. W drugim ćwiczeniu wykonuje zagrywkę dolną
6. Gra właściwa	W trakcie gry ćwiczący starają się przyjmować piłkę po zagrywce sposobem oburącz dolnym.	8–10 min	Podział klasy na 4 drużyny, gra na czas
7. Ćwiczenia korekcyjne	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zwis tyłem na drabinkach.</li> <li>Jw. – skręty bioder w prawą i lewą stronę.</li> </ol>	1–2 min	Ćwiczenia na drabinkach
8. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>Uporządkowanie miejsca zajęć.</li> <li>Podsumowanie zajęć – omówienie techniki wykonania odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.</li> <li>Zadanie domowe – każdy ćwiczący przygotowuje się do biegu na 1000 m.</li> <li>Pożegnanie klasy.</li> </ol>	2–3 min	Uczniowie w siadzie na ławeczkach

## Przykład V

### KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 6.09.2017 r.

**Klasa:** VII – dziewczęta/chłopcy

**Temat lekcji:** *Uczeń poznaje sposoby bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego*

**Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:**

- motoryczności: uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, wytrzymałość, szybkość, gibkość;

- umiejętności: uczeń potrafi bezpiecznie przenosić przyrządy i urządzenia sportowe, umie wykonywać ćwiczenia z zachowaniem zasad ochrony i samoochrony, stosuje umiejętności techniczne w grze, w piłkę nożną;
- wiadomości: uczeń zna regulaminy szkolnych obiektów sportowych;
- działania wychowawcze: uczeń wykazuje szczególną postawę w odniesieniu do bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego;
- zdrowia: uczeń wie, które ćwiczenia mogą zagrażać jego zdrowiu.

**Miejsce lekcji:** sala gimnastyczna oraz boisko do piłki nożnej.

**Przybory/przyrządy** – piłka nożna, szarfy, skrzynia, kozioł gimnastyczny, odskocznia, kule, oszczepy, pachołki.

**Czas lekcji:** 45 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – metoda zabawowo-klasyczna, naśladowczo-ścisła, zadaniowo-ścisła, problemowa, programowanego uczenia się.

**Formy prowadzenia zajęć** – zajęć w zespołach.

**Literatura** – Maszczak T. (red.), *Metodyka wychowania fizycznego*, AWF, Warszawa 1997.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	1. Zbiórka, powitanie klasy. 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć. 3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji. 4. Krótka pogadanka na temat bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego w nowym roku szkolnym.	4–5 min	Ustawienie w dwuszeru
2. Praca w zespołach	Uczniowie zostają podzieleni na cztery zespoły, każda grupa dostaje zadanie związane z bezpieczną organizacją zajęć wychowania fizycznego: I gr. – uczniowie ustawiają przyrządy gimnastyczne do lekcji według zasad bezpieczeństwa; II gr. – uczniowie przygotowują przybory i urządzenia lekkoatletyczne do lekcji, także według zasad bezpieczeństwa; III gr. – zadaniem tej grupy uczniów jest przygotowanie urządzeń i przyborów do bezpiecznej organizacji zajęć w grach zespołowych; IV gr. – ostatnia grupa uczniów analizuje regulamin szkolnych obiektów sportowych.	18–20 min	Podział klasy na 4 zespoły. Każda grupa otrzymuje program, według którego przygotowuje sprzęt i urządzenia sportowe do zajęć, demonstruje ergonomiczne sposoby podnoszenia i przenoszenia urządzeń sportowych, omawia i prezentuje swoją pracę dla innych grup uczniów

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
3. Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W biegu krążenia RR.</li> <li>2. Bieg z wysokim unoszeniem kolan, z dotykiem piętami o pośladki.</li> <li>3. Bieg krokiem odstawno-dostawnym.</li> <li>4. Bieg skrzyżny.</li> <li>5. Skłony tułowia we wszystkich płaszczyznach.</li> <li>6. W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg do podporu, leżąc przodem.</li> <li>7. Jw. – wyrzuty nóg rozkroczne w bok.</li> <li>8. W pozycji wysokiej podskoki obunóż, jedno-nóż.</li> </ol>	4–5 min	Ćwiczenia na drabinkach
4. Gra właściwa – piłka nożna	Uczniowie w tych samych grupach doskonalą swoje umiejętności piłkarskie w grze właściwej	10–12 min	Podział klasy na 4 drużyny, sędziowanie
5. Ćwiczenia uspokajające	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opad tułowia w przód – rozluźnianie ramion.</li> <li>2. Stanie na prawej i lewej nodze – oczy zamknięte.</li> </ol>	1 min	Ćwiczenia w luźnej rozsypance
6. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uporządkowanie miejsca zajęć.</li> <li>2. Podsumowanie zajęć – omówienie pracy w grupach, wyróżnienie zespołów, które najlepiej wykonały swoje zadania.</li> <li>3. Zadanie domowe – każdy z ćwiczących zadba o właściwe obuwie na zajęcia wychowania fizycznego.</li> <li>4. Pożegnanie klasy.</li> </ol>	1–2 min	Uczniowie w siadzie na ławeczkach

## Przykład VI

### KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII – KOMPETENCJE SPOŁECZNE (WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 6.09.2017 r.

**Klasa:** VII – dziewczęta/chłopcy

**Temat lekcji:** *Sami organizujemy klasowy turniej tenisa stołowego*

**Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:**

- motoryczności: uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość, szybkość, siłę;
- umiejętności: uczeń stosuje odbicia forhendem i bekhendem;
- wiadomości: uczeń wie, jak przeprowadzić zawody sportowe indywidualne systemem pucharowym do „jednej przegranej”;

- działania wychowawcze: uczeń bierze udział w turnieju klasowym z zachowaniem zasad fair play;
- zdrowia: uczeń zna walory zdrowotne i rekreacyjne tenisa stołowego.

**Miejsce lekcji:** sala gimnastyczna.

**Przybory/przyrządy** – stoły do tenisa, rakiетки, liczydła punktów.

**Czas lekcji:** 90 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – zadaniowo-ściśła, programowanego uczenia się i usprawniania.

**Formy prowadzenia zajęć** – indywidualna.

**Literatura** – Warchoł K., Cynarski W. J., *Wybrane problemy współczesnej teorii i metodyki wychowania fizycznego*, PWSZ, Krosno 2011.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	1. Zbiórka, powitanie klasy. 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć. 3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji. 4. Omówienie zasad rozgrywania zawodów sportowych według systemu pucharowego „do jednej przegranej”.	4–5 min	Ustawienie w dwus szeregu
2. Przygotowanie turnieju	W tej części zajęć uczniowie przygotowują losy, nauczyciel przeprowadza losowanie, uczniowie rysują „drabinkę”.	4–5 min	Nauczyciel kieruje pracami uczniów, ustala zasady gry oraz sędziowania kolejnych gier
3. Rozgrzewka indywidualna	Uczniowie samodzielnie wykonują podstawowe ćwiczenia kształtujące.	4–5 min	Wyznaczenie miejsca przeprowadzenia ćwiczeń rozgrzewających
4. Rozgrzewka przy stołach w parach	Pierwsze wyznaczone pary do gry rozgrzewają się przy stołach.	4–5 min	Ustalenie kolejności gier przy stołach
5. Rozpoczęcie fazy zasadniczej turnieju	Uczniowie rozgrywają swoje mecze do dwóch wygranych setów według przepisów tenisa stołowego.	60 min	Nauczyciel pełni rolę sędziego głównego, wyznaczeni uczniowie sędziują kolejne gry
6. Zakończenie zawodów	Wręczenie najlepszym zawodnikom medali i dyplomów.	4–5 min	Ustawienie w szeregu

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
7. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uporządkowanie miejsca turnieju, złożenie stołów.</li> <li>2. Podsumowanie turnieju.</li> <li>3. Zadanie domowe – każdy z ćwiczących namówi swoich rodziców do rozegrania rodzinnego turnieju tenisa stołowego.</li> <li>4. Pożegnanie klasy.</li> </ol>	4–5 min	Uczniowie siedzą na ławeczkach

## Przykład VII

### KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (TANIEC)

(WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 6.09.2017 r.

**Klasa:** III – dziewczęta/chłopcy

**Temat lekcji:** *Doskonalimy podstawowe kroki, figury oraz układ poloneza*

**Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:**

- motoryczności: uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość;
- umiejętności: uczeń wykonuje podstawowy krok oraz figury poloneza;
- wiadomości: uczeń wymienia polskie tańce narodowe;
- działania wychowawcze: uczeń wie, jak należy się zachować w trakcie dyskoteki szkolnej lub zabawy tanecznej;
- zdrowia: uczeń zna walory zdrowotne i rekreacyjne tańca.

**Miejsce lekcji:** sala gimnastyczna.

**Przybory/przyrządy** – magnetofon, nagranie poloneza.

**Czas lekcji:** 45 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – zadaniowo-ściśła, R. Labana.

**Formy prowadzenia zajęć** – indywidualna, w parach.

**Literatura** – Warchoł K., Cynarski W. J., *Wybrane problemy współczesnej teorii i metodyki wychowania fizycznego*, PWSZ, Krosno 2011.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	1. Zbiórka, powitanie klasy. 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć. 3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji. 4. Pogadanka nt. polskich tańców narodowych.	4–5 min	Ustawienie w dwuzeregu
2. Zabawa ożywiająca	Uczniowie biegają w rytm muzyki, w różnych kierunkach po sali, gdy muzyka zostanie przerwana, zatrzymują się w dowolnej pozycji.	2–3 min	Uczniowie starają się przyjmować określoną pozycję gimnastyczną
3. Rozgrzewka indywidualna	1. W biegu uczniowie naśladują lot motyla lub samolotu. 2. Taniec samych rąk. 3. Taniec samych nóg. 4. Taniec całego ciała. 5. W parach naśladowanie ruchów współwyciągniętego. 6. W parach naśladowanie gry w tenisa. 7. W parach naśladowanie gry w piłkę nożną. 8. W parach naśladowanie gry w piłkę siatkową. 9. Indywidualnie ćwiczący starają się „ściągnąć” wyobrażony punkt na ścianie. 10. Podskoki w miejscu w rytm muzyki.	4–6 min	Ćwiczenia do muzyki
4. Nauka podstawowych kroków poloneza	1. Podstawowy krok poloneza indywidualnie. 2. Podstawowy krok poloneza w parach.	4–6 min	Podział klasy na pary, ćwiczenia wykonywane po obwodzie sali
5. Nauka podstawowych figur poloneza	1. Podstawowy figury poloneza indywidualnie. 2. Podstawowe figury poloneza w parach.	4–6 min	Ćwiczenia wykonywane po obwodzie sali
6. Nauka układu poloneza	Ćwiczący wykonują kolejne figury poloneza w układzie dla całej klasy.	13–14 min	Układ wykonywany w różnych kierunkach po sali
7. Ćwiczenie korekcyjne	W pozycji klęku podpartego – „koci grzbiet”.	1–2 min	Ustawienie w rozsypce
8. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	1. Uporządkowanie miejsca lekcji. 2. Podsumowanie lekcji. 3. Zadanie domowe – każdy z ćwiczących przygotowuje indywidualny lub w parach układ do muzyki poloneza na zaliczenie. 4. Pożegnanie klasy.	2–3 min	Uczniowie siedzą na ławeczkach

## Przykład VIII

# KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII Z OBSZARU – KOMPETENCJE SPOŁECZNE (WEDEŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ)

**Data lekcji:** 1.06.2018 r.

**Klasa:** III – dziewczęta/chłopcy

**Temat lekcji:** *Projektujemy szkolny lub rodzinny festyn rekreacyjno-sportowy z okazji Dnia Dziecka*

**Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:**

- motoryczności: uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość, zwinność, wytrzymałość, siłę, szybkość;
- umiejętności: uczeń potrafi zaprojektować imprezę rekreacyjno-sportową, umie grać w badmintona, ringo, piłkę siatkową, potrafi korzystać ze sportestera;
- wiadomości: uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka;
- działania wychowawcze: uczeń prezentuje właściwą postawę i zachowanie w trakcie festynu rekreacyjno-sportowego;
- zdrowia: uczeń zna minimalne dawki aktywności fizycznej dla poszczególnych grup wiekowych w kontekście ich pozytywnego wpływu na zdrowie człowieka.

**Miejsce lekcji:** boisko szkolne.

**Przybory/przyrządy** – magnetofon, zestawy do gry w badmintona i ringo, piłki siatkowe.

**Czas lekcji:** 45 min

**Liczba ćwiczących:** 20

**Metody realizacji zadań ruchowych** – zadaniowo-ściska, naśladowczo-ściska.

**Formy prowadzenia zajęć** – indywidualna, w parach, w zespołach.

**Literatura** – Pańczyk W., Warchoł K., *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, UR, Rzeszów 2008.

<b>Tok lekcji</b>	<b>Zadania szczegółowe do realizacji</b>	<b>Czas, dozowanie</b>	<b>Uwagi organizacyjne i metodyczne</b>
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka, powitanie klasy.</li> <li>2. Sprawdzenie gotowości do zajęć.</li> <li>3. Podanie tematu i zadań szczegółowych lekcji.</li> <li>4. Dyskusja nt. zasad organizacji imprez rekreacyjno-sportowych.</li> </ol>	4–6 min	Ustawienie w dwuszeregu
2. Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia RR.</li> <li>2. Ćwiczenia NN.</li> <li>3. Ćwiczenia T we wszystkich płaszczyznach.</li> <li>4. Podskoki.</li> <li>5. Bieg – trucht.</li> </ol>	6–8 min	Rozgrzewkę prowadzi wyznaczony uczeń, ćwiczenia są wykonywane przy muzyce
3. Przygotowanie festynu	<p>I gr. – przygotowanie boiska oraz przeprowadzenie turnieju badmintonu;            II gr. – przygotowanie boiska oraz przeprowadzenie turnieju ringo;            III gr. – przygotowanie boiska oraz przeprowadzenie turnieju piłki siatkowej;            IV gr. – przeprowadzenie próby biegu na 800–1000 m ze sportesterem;</p>	24–26 min	Każda grupa ćwiczących sama uczestniczy w kolejnych konkurencjach festynu rekreacyjno-sportowego
4. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uporządkowanie miejsca lekcji.</li> <li>2. Podsumowanie lekcji – omówienie wartości tętna, które uzyskali uczniowie w próbie ze sportesterem.</li> <li>3. Zadanie domowe – uczniowie zorganizują podobny turniej w najbliższej rodzinie.</li> <li>4. Pożegnanie klasy.</li> </ol>	4–5 min	Ustawienie w szeregu



## 9. FORMY EWALUACJI PROGRAMU

Ewaluacja w odniesieniu do autorskiego programu wychowania fizycznego jest zbieraniem w miarę obiektywnych informacji o poziomie realizacji założonych celów kształcenia i wychowania fizycznego oraz uzyskanych efektach biologiczno-zdrowotnych i wychowawczych edukacji fizycznej w szkole. Na tej podstawie można wprowadzać niezbędne korekty i zmiany w programie.

Ewaluacja programu wychowania fizycznego może przybierać różnorodne formy. Są to najczęściej:

- standaryzowane narzędzia ewaluacji, np. ankiety ewaluacyjne stosowane przez nadzór pedagogiczny wewnętrzny i zewnętrzny,
- hospitacje diagnozujące,
- testy sprawności fizycznej,
- testy umiejętności ruchowych,
- szkolne tabele sprawności fizycznej,
- szkolne tabele lekkoatletyczne,
- badania frekwencji uczestnictwa uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego,
- wyniki udziału w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych różnych szczebli,
- ankiety ewaluacyjne dla uczniów lub rodziców.

Autor prezentuje poniżej kilka przykładowych narzędzi, które mogą być wykorzystane do ewaluacji autorskiego programu wychowania fizycznego.

### PRZYKŁAD I

#### **Ankieta ewaluacyjna dla dzieci i młodzieży**

*Zwracam się z uprzejmą prośbą o udzielenie szczerych odpowiedzi na zadane poniżej pytania w celu poznania Twojej opinii na temat realizowanego programu wychowania fizycznego. Ankieta jest anonimowa i nie trzeba jej*

*podpisywać. Wszystkie odpowiedzi zostaną wykorzystane do wprowadzenia niezbędnych zmian w programie wychowania fizycznego tak, aby Twój udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego i dodatkowych zajęciach rekreacyjno-sportowych dawał Ci dużo satysfakcji i przyjemności oraz realizował Twoje rzeczywiste potrzeby rozwojowe i zdrowotne.*

*Uwaga!!! Odpowiedzi, które wybierzesz, zaznacz kółkiem.  
Z góry dziękuję za wypełnienie ankiety.*

1. Czy lubisz lekcje wychowania fizycznego?
  - a) tak
  - b) raczej tak
  - c) nie
  - d) zdecydowanie nie
2. Czy bierzesz chętnie udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego?
  - a) tak
  - b) nie
3. Które z podanych poniżej form aktywności fizycznej, występujących w lekcjach wychowania fizycznego, lubisz najbardziej?
  - a) gimnastykę
  - b) gry zespołowe
  - c) lekkoatletykę
  - d) gry i zabawy ruchowe
  - e) atletykę terenową
  - f) tańce
  - g) zabawy ruchowe na śniegu, jazdę na sankach
4. Zaznacz, które ćwiczenia gimnastyczne najchętniej wykonujesz?
  - a) przewroty w przód i w tył
  - b) skoki przez kozła i skrzynię
  - c) ćwiczenia równoważne na ławeczkach
  - d) piramidy dwójkowe, trójkowe
  - e) ćwiczenia na drążku, np. wymyk, odmyk
5. Z gier zespołowych najbardziej lubisz:
  - a) piłkę siatkową
  - b) koszykówkę
  - c) piłkę ręczną
  - d) piłkę nożną

6. Wśród konkurencji lekkoatletycznych najchętniej wykonujesz:
  - a) biegi krótkie: 60 m, 100 m, 200 m
  - b) biegi średnie: 300 m, 400 m
  - c) biegi długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m
  - d) skok w dal
  - e) skok wzwyż
  - f) rzuty: piłeczką palantową, dyskiem, oszczepem, pchnięcie kulą
7. Czy uczęszczasz na dodatkowe zajęcia rekreacyjno-sportowe, które są organizowane w szkole?
  - a) tak
  - b) nie
8. Czy oferta dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w szkole spełnia Twoje indywidualne zainteresowania?
  - a) tak
  - b) nie
  - c) trudno powiedzieć
9. Czy dzień tygodnia oraz godziny prowadzenia dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w szkole są dostosowane do indywidualnych możliwości w nich udziału dużej grupy uczniów?
  - a) tak
  - b) nie
10. Jak oceniasz przepływ informacji w szkole pomiędzy nauczycielami wychowania fizycznego a społecznością uczniowską w odniesieniu do większości spraw związanych z wychowaniem fizycznym, zajęciami dodatkowymi oraz sportem szkolnym?
  - a) dobrze
  - b) raczej dobrze
  - c) źle
11. Czy w szkole jest prowadzona sportowa strona internetowa?
  - a) tak
  - b) nie
12. Jak oceniasz poziom przygotowania ściennej gazetki sportowej?
  - a) wysoki
  - b) zadowalający
  - c) niski
  - d) bardzo niski

13. Które z podanych niżej przyczyn powodują, że nie ćwiczysz w trakcie lekcji wychowania fizycznego?
- a) brak stroju
  - b) stan zdrowia
  - c) niechęć do formy aktywności fizycznej, która będzie realizowana w trakcie zajęć
14. Czy Twoi rodzice przypominają Ci zawsze o zabraniu stroju do szkoły w dniu, kiedy masz zajęcia wychowania fizycznego?
- a) tak – zawsze
  - b) od czasu do czasu
  - c) nigdy
15. Czy rodzice wypiszą Ci zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego, jeżeli wiedzą, że nie ma żadnych powodów do tego, abyś w danym dniu nie ćwiczył?
- a) tak – zawsze
  - b) od czasu do czasu
  - c) nigdy
16. Czy w szkole są organizowane zawody sportowe dla wszystkich chętnych uczniów?
- a) tak
  - b) nie
17. Jeżeli zostaniesz powołany do reprezentacji szkoły w zawodach i rozgrywkach sportowych, to czy chętnie bierzesz w nich udział?
- a) tak
  - b) nie
18. Czy lekcje wychowania fizycznego są ciekawe i interesujące?
- a) tak
  - b) nie zawsze
  - c) nie
19. Czy w trakcie zajęć wychowania fizycznego panuje właściwa atmosfera?
- a) tak
  - b) raczej tak
  - c) nie
  - d) zdecydowanie nie

20. Kto jest powodem złej atmosfery w trakcie lekcji wychowania fizycznego?
- a) uczniowie
  - b) nauczyciel
  - c) nauczyciel i uczniowie
21. Czy lubisz swojego nauczyciela wychowania fizycznego?
- a) tak
  - b) nie zawsze
  - c) nie
22. Czy ocena z wychowania fizycznego jest obiektywna i sprawiedliwa?
- a) tak
  - b) nie zawsze
  - c) nie
23. Czy znasz wymagania i szczegółowe kryteria na oceny cząstkowe, semestralne i roczne z wychowania fizycznego?
- a) tak
  - b) nie
24. Czy Twoim zdaniem należałoby zwiększyć liczbę godzin wychowania fizycznego tak, aby lekcje odbywały się w każdym dniu tygodnia?
- a) tak
  - b) nie
  - c) obecna liczba godzin w zupełności wystarcza
25. Podaj kilka propozycji zmian, które chciał(-a)byś wprowadzić do szkolnego wychowania fizycznego:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Dziękuję*

# PRZYKŁAD II

## INDYWIDUALNA KARTA BADAŃ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ WEDŁUG PRÓB INDEKSU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY

Imię i nazwisko .....

Rok szkolny .....

Płeć: M/K .....

Klasa .....

Rodzaj próby	Pomiar	I	II	III	IV	V	VI
	Poziom wykonania (ocena)						
Szybkość							
Skoczność							
Siła ramion							
Gibkość							
Wytrzymałość							
Siła m. brzucha							
Ogólna ocena							

# PRZYKŁAD III

## WYNIKI BADAŃ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KLASY WEDŁUG WYBRANYCH PRÓB MIĘDZYNARODOWEGO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MTSF)

Klasa .....

Rok szkolny .....

Płeć: M/K .....

Lp.	Imię i nazwisko	Bieg na 50 m						Skok w dal z miejsca						Bieg na 600/800/1000 m					
		pomiar						pomiar						pomiar					
		I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			

Lp.	Imię i nazwisko	Zwis na ugiętych rękach/uginanie rąk w zwisie						Bieg 4 x 10 m						Siady z leżenia					
		pomiar						pomiar						pomiar					
		I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			

Lp.	Imię i nazwisko	Skłon tułowia																	
		pomiar																	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			



# PRZYKŁAD IV

## WYNIKI BADAŃ WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ KLASY WEDŁUG TESTU COOPERA

Klasa .....

Rok szkolny .....

Płeć: M/K .....

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/poziom wydolności											
		I	P	II	P	III	P	IV	P	V	P	VI	P
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

# PRZYKŁAD V

## WYNIKI PRÓB LEKKOATLETYCZNYCH KLASY IV-VI

Klasa .....

Rok szkolny .....

Płeć: M/K .....

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		bieg na 60 m											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		bieg na 600/1000 m											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		skok w dal											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		skok wzwyż											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		Rzut piłeczką palantową											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

## PRZYKŁAD VI

### WYNIKI PRÓB LEKKOATLETYCZNYCH KLASY VII–VIII

Klasa .....

Rok szkolny .....

Płeć: M/K .....

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		bieg na 100 m											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		bieg na 300 m											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		skok w dal											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		skok wzwyż											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		rzut oszczepem											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		rzut piłką lekarską											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		pchnięcie kulą											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/wynik próby											
		bieg na 600/1000 m											
		I	W	II	W	III	W	IV	W	V	W	VI	W
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

## PRZYKŁAD VII

### WYNIKI BADAŃ WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ KLASY WEDŁUG PRÓBY RUFFIERA

Klasa .....

Rok szkolny .....

Płeć: M/K .....

Lp.	Imię i nazwisko	Pomiar/poziom wydolności											
		I	P	II	P	III	P	IV	P	V	P	VI	P
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													



# SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASY I–III

**Tab. 1. Kryteria oceny próby przewrotu w przód**

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przewrót wykonany we właściwym tempie,</li> <li>- zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przewrót wykonany we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców,</li> <li>- wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela.</li> </ul>	dop

**Tab. 2. Kryteria oceny próby skoków przez skakankę dla klasy I**

<b>Liczba przeskoków</b>	<b>Ocena</b>
26 i więcej	bdb
21-25	+db
16-20	db
11-15	+dst
6-10	dst
5 i mniej	dop

**Tab. 3. Kryteria oceny próby skoków przez skakankę dla klasy II**

<b>Liczba przeskoków</b>	<b>Ocena</b>
31 i więcej	bdb
26-30	+db
21-25	db
16-20	+dst
11-15	dst
10 i mniej	dop

**Tab. 4. Kryteria oceny próby skoków przez skakankę dla klasy III**

<b>Liczba przeskoków</b>	<b>Ocena</b>
36 i więcej	bdb
31-35	+db
26-30	db
21-25	+dst
16-20	dst
15 i mniej	dop

**Tab. 5. Kryteria oceny próby kozłowania piłki dla klas I-III**

<b>Sposób kozłowania</b>	<b>Ocena</b>
Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się z omijaniem pachołków	bdb
Kozłowanie piłki bez zmiany ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania się	+db
Kozłowanie piłki po prostej, ze zmianą ręki kozłującej	db
Kozłowanie piłki po prostej, bez zmiany ręki kozłującej	+dst
Kozłowanie piłki po prostej, bez zmiany ręki kozłującej i bez zachowania właściwej techniki kozłowania („klepanie piłki”, wzrok skierowany na piłkę)	dst
Kozłowanie piłki po prostej, bez zmiany ręki kozłującej i bez zachowania właściwej techniki kozłowania („klepanie piłki”, wzrok skierowany na piłkę, podskoki, gubienie piłki)	dop

# SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASY IV–VI

**Tab. 6. Punktacja w próbie szybkości (liczba kłaśnień) – czas próby 10 sekund (ISF K. Zuchory)**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
12	15	minimalny, 1 pkt
16	20	dostateczny, 2 pkt
20	25	dobry, 3 pkt
25	30	bardzo dobry, 4 pkt
30	35	wysoki, 5 pkt
35	40	wybitny, 6 pkt

**Tab. 7. Punktacja w próbie skoczności dla dziewcząt i chłopców (ilość stóp) – (ISF K. Zuchory)**

Dziewczęta/chłopcy	Poziom sprawności, punkty
5	minimalny, 1 pkt
6	dostateczny, 2 pkt
7	dobry, 3 pkt
8	bardzo dobry, 4 pkt
9	wysoki, 5 pkt
10	wybitny, 6 pkt

**Tab. 8. Punktacja w próbie siły ramion (czas zwisu na drążku w s) – (ISF K. Zuchory)**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
zwis wolny oburącz – 3 s	zwis wolny oburącz – 5 s	minimalny, 1 pkt
jw. – 10 s	zwis wolny jednorącz – 10 s	dostateczny, 2 pkt
zwis wolny jednorącz – 3 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać – 3 s	dobry, 3 pkt
zwis wolny jednorącz – 10 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 10 s	bardzo dobry, 4 pkt
ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 3 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s	wysoki, 5 pkt

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Poziom sprawności, punkty</b>
zwis wolny jednorącz kolejno na prawej i lewej ręce – wytrzymać 10 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s i to samo na drugą rękę, też wytrzymać 10 s	wybitny, 6 pkt

**Tab. 9. Punktacja w próbie gibkości (ISF K. Zuchory)**

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Poziom sprawności, punkty</b>
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny, 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny, 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry, 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry, 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki, 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny, 6 pkt

**Tab. 10. Punktacja w próbie wytrzymałości – bieg ciągły (czas biegu lub pokonany dystans) – (ISF K. Zuchory)**

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Poziom sprawności, punkty</b>
1 min 200 m	2 min 400 m	minimalny, 1 pkt
1 min 200 m	4 min 800 m	dostateczny, 2 pkt
4 min 800 m	7 min 1500 m	dobry, 3 pkt
7 min 1200 m	10 min 2000 m	bardzo dobry, 4 pkt
7 min 1500 m	15 min 2500 m	wysoki, 5 pkt
15 min 2000 m	20 min 3000 m	wybitny, 6 pkt

**Tab. 11. Punktacja w próbie siły m. brzucha – „nożyce” poprzeczne (czas próby) – (ISF K. Zuchory)**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
10 s	20 s	minimalny, 1 pkt
30 s	1 min	dostateczny, 2 pkt
1 min	2 min	dobry, 3 pkt
1,5 min	3 min	bardzo dobry, 4 pkt
2 min	4 min	wysoki, 5 pkt
3 min	6 min	wybitny, 6 pkt

**Tab. 12. Normy i ocena dla odpowiedniej kategorii wieku i obu płci (na podstawie łącznej sumy punktów) – (ISF K. Zuchory)**

Przedział wiekowy 11–12	Przedział wiekowy 13–15	Poziom i ocena sprawności
6	6	minimalny
11	12	dostateczny
16	17	dobry
20	22	bardzo dobry
25	27	wysoki
29	31	wybitny

**Tab. 13. Kryteria oceny próby przewrotu w przód**

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>– akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>– przewrót wykonany we właściwym tempie,</li> <li>– zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>– głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>– chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>– zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>– akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>– przewrót wykonany we właściwym tempie,</li> <li>– brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>– głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>– chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>– zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców,</li> <li>- wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela.</li> </ul>	dop

**Tab. 14. Kryteria oceny próby podporu łukiem leżąc tyłem „mostek”**

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem,</li> <li>- podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN prostych,</li> <li>- wytrzymanie 3 s,</li> <li>- głowa w linii ramion i barków,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem,</li> <li>- podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN lekko ugiętych,</li> <li>- wytrzymanie 3 s,</li> <li>- głowa w linii ramion i barków,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem,</li> <li>- podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN lekko ugiętych – wytrzymanie 3 s,</li> <li>- brak ustawienia głowy w linii ramion i barków,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	db

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem,</li> <li>- podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN lekko ugiętych,</li> <li>- brak wytrzymania 3 s,</li> <li>- brak ustawienia głowy w linii ramion i barków,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem,</li> <li>- podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN mocno ugiętych,</li> <li>- brak wytrzymania 3 s,</li> <li>- brak ustawienia głowy w linii ramion i barków,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem,</li> <li>- podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN mocno ugiętych,</li> <li>- brak wytrzymania 3 s,</li> <li>- brak ustawienia głowy w linii ramion i barków,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dop

**Tab. 15. Kryteria oceny próby stania na RR**

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,</li> <li>- wytrzymanie 3 s,</li> <li>- ustawienie ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,</li> <li>- wytrzymanie 3 s,</li> <li>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,</li> <li>- brak wytrzymania 3 s,</li> <li>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,</li> <li>- brak wytrzymania 3 s,</li> <li>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+dst



<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,</li> <li>- brak wytrzymania 3 s,</li> <li>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,</li> <li>- brak wytrzymania 3 s,</li> <li>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dop

**Tab. 16. Kryteria oceny próby przerzutu bokiem**

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców,</li> <li>- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców,</li> <li>- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.</li> </ul>	+db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców,</li> <li>- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców,</li> <li>- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przerzut bokiem z miejsca wykonany z pomocą nauczyciela,</li> <li>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców,</li> <li>- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.</li> </ul>	dst

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców,</li> <li>- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.</li> </ul>	dop

**Tab. 17. Kryteria oceny próby skoku rozkrocznego przez kozła**

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- nogi w rozkroku proste nad kozłem,</li> <li>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</li> <li>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dst

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie,</li> <li>- brak wykonania naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiady, ramiona w bok,</li> <li>- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.</li> </ul>	dop

**Tab. 18. Kryteria oceny prób techniki w minigrach sportowych**

<b>Sposób wykonania próby</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- nie popełnia żadnych błędów technicznych,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,</li> <li>- trafia do kosza lub bramki.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia drobne błędy techniczne,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, występują niewielkie uchybienia techniczne,</li> <li>- trafia do kosza lub bramki.</li> </ul>	+db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia drobne błędy techniczne,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, występują niewielkie uchybienia techniczne,</li> <li>- nie trafia do kosza lub bramki.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia większe błędy techniczne,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, występują uchybienia techniczne,</li> <li>- nie trafia do kosza lub bramki.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia duże błędy techniczne,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, występują uchybienia techniczne,</li> <li>- nie trafia do kosza lub bramki.</li> </ul>	dst

Sposób wykonania próby	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia duże błędy techniczne,</li> <li>- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry, np. błędu kroków czy błędu podwójnego kozłowania piłki,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, występują duże uchybienia techniczne,</li> <li>- nie trafia do kosza lub bramki.</li> </ul>	dop

## PRZYKŁAD VIII

### PRÓBA RUFFIERA – OPIS I NORMY WYDOLNOŚCI

Badany wykonuje 30 przysiadów w czasie 30 sekund. Następnie dokonuje się trzech pomiarów tętna: I – pomiar w spoczynku przed wykonaniem przysiadów, II – pomiar bezpośrednio po wykonaniu przysiadów, III – pomiar po jednej minucie odpoczynku. Tętno mierzy się przez 15 sekund i wynik mnoży przez 4, tak aby uzyskać tętno minutowe. Na podstawie wyników pomiaru tętna oblicza się wskaźnik Ruffiera (IR) według wzoru:

$$R = \frac{(P + P_1 + P_2) - 200}{10}$$

IR – wskaźnik Ruffiera

P – tętno spoczynkowe

P<sub>1</sub> – tętno mierzone bezpośrednio po wysiłku

P<sub>2</sub> – tętno mierzone po 1 minucie odpoczynku

**Tab. 19. Normy wydolności według wskaźnika Ruffiera**

Obliczona wartość wskaźnika	Poziom wydolności
0,0	bardzo dobry
0,1-5,0	dobry
5,1-10,0	średni
10,1-15,0	słaby

# SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASY VII–VIII

**Tab. 20. Punktacja w próbie szybkości ISF (liczba kłaśnień) – czas próby 10 sekund**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
12	15	minimalny, 1 pkt
16	20	dostateczny, 2 pkt
20	25	dobry, 3 pkt
25	30	bardzo dobry, 4 pkt
30	35	wysoki, 5 pkt
35	40	wybitny, 6 pkt

**Tab. 21. Punktacja w próbie skoczności dla dziewcząt i chłopców ISF (ilość stóp)**

Dziewczęta/chłopcy	Poziom sprawności, punkty
5	minimalny, 1 pkt
6	dostateczny, 2 pkt
7	dobry, 3 pkt
8	bardzo dobry, 4 pkt
9	wysoki, 5 pkt
10	wybitny, 6 pkt

**Tab. 22. Punktacja w próbie siły ramion ISF (czas zwisu na drążku w s)**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
zwis wolny oburącz – 3 s	zwis wolny oburącz – 5 s	minimalny, 1 pkt
jw. – 10 s	zwis wolny jednorącz – 10 s	dostateczny, 2 pkt
zwis wolny jednorącz – 3 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 3 s	dobry, 3 pkt
zwis wolny jednorącz – 10 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 10 s	bardzo dobry, 4 pkt
ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 3 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s	wysoki, 5 pkt

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
zwis wolny jednorącz kolejno na prawej i lewej ręce – wytrzymać 10 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s i to samo na drugą rękę, też wytrzymać 10 s	wybitny, 6 pkt

**Tab. 23. Punktacja w próbie gibkości ISF**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny, 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny, 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry, 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry, 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki, 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny, 6 pkt

**Tab. 24. Punktacja w próbie wytrzymałości ISF – bieg ciągły (czas biegu lub pokonany dystans)**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
1 min 200 m	2 min 400 m	minimalny, 1 pkt
1 min 200 m	4 min 800 m	dostateczny, 2 pkt
4 min 800 m	7 min 1500 m	dobry, 3 pkt
7 min 1200 m	10 min 2000 m	bardzo dobry, 4 pkt
7 min 1500 m	15 min 2500 m	wysoki, 5 pkt
15 min 2000 m	20 min 3000 m	wybitny, 6 pkt

**Tab. 25. Punktacja w próbie siły m. brzucha ISF – „nożyce” poprzeczne (czas próby)**

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
10 s	20 s	minimalny, 1 pkt
30 s	1 min	dostateczny, 2 pkt
1 min	2 min	dobry, 3 pkt
1,5 min	3 min	bardzo dobry, 4 pkt
2 min	4 min	wysoki, 5 pkt
3 min	6 min	wybitny, 6 pkt

**Tab. 26. Normy i ocena dla odpowiedniej kategorii wieku i obu płci (na podstawie łącznej sumy punktów według ISF)**

Przedział wiekowy 13–15	Przedział wiekowy 16–18	Poziom i ocena sprawności
6	6	minimalny
12	12	dostateczny
17	18	dobry
22	23	bardzo dobry
27	28	wysoki
31	33	wybitny

**Tab. 27. Kryteria oceny próby przewrotów**

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przewroty wykonane we właściwym tempie,</li> <li>- zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotów,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- przewroty wykonane we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotów,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotów we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotów,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotów we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotów,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotów we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotów,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak wykonania przewrotów we właściwym tempie,</li> <li>- brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</li> <li>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,</li> <li>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotów,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców,</li> <li>- wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela.</li> </ul>	dop

**Tab. 28. Kryteria oceny próby skoku kucznego przez skrzynię ustawioną wszerek**

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok kuczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- nogi nad skrzynią w pozycji kucznej,</li> <li>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok kuczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznę,</li> <li>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,</li> <li>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db



<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok kuczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,</li> <li>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- skok kuczny wykonany samodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,</li> <li>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok kuczny wykonany niesamodzielnie,</li> <li>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,</li> <li>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok kuczny wykonany niesamodzielnie,</li> <li>- brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię,</li> <li>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,</li> <li>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,</li> <li>- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dop

**Tab. 29. Kryteria oceny próby wymyku na drążku – dla chłopców**

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- wymyk wykonany samodzielnie,</li> <li>- wymyk o nogach prostych,</li> <li>- prawidłowy podpór przodem na drążku,</li> <li>- odmyk o nogach prostych,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- wymyk wykonany samodzielnie,</li> <li>- wymyk o nogach ugiętych,</li> <li>- prawidłowy podpór przodem na drążku,</li> <li>- odmyk o nogach prostych,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- wymyk wykonany samodzielnie,</li> <li>- wymyk o nogach ugiętych,</li> <li>- prawidłowy podpór przodem na drążku,</li> <li>- odmyk o nogach ugiętych,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- wymyk wykonany z pomocą nauczyciela,</li> <li>- wymyk o nogach ugiętych,</li> <li>- brak prawidłowego podporu przodem na drążku,</li> <li>- odmyk o nogach ugiętych,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- wymyk wykonany z pomocą nauczyciela,</li> <li>- wymyk o nogach ugiętych,</li> <li>- brak prawidłowego podporu przodem na drążku,</li> <li>- odmyk o nogach ugiętych,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- wymyk wykonany z pomocą nauczyciela,</li> <li>- wymyk o nogach ugiętych,</li> <li>- brak prawidłowego podporu przodem na drążku,</li> <li>- odmyk o nogach ugiętych,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dop

**Tab. 30. Kryteria oceny układu ćwiczeń równoważnych – dla dziewcząt**

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- układ wykonany płynnie bez zachwiał,</li> <li>- pozycje równoważne zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s,</li> <li>- właściwe łączenie ćwiczeń w układzie,</li> <li>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- układ wykonany płynnie bez zachwiał,</li> <li>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,</li> <li>- właściwe łączenie ćwiczeń w układzie,</li> <li>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+db

<b>Opis próby (błędy wykonania)</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- układ wykonany płynnie bez zachwiał,</li> <li>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,</li> <li>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,</li> <li>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,</li> <li>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,</li> <li>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,</li> <li>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,</li> <li>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,</li> <li>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,</li> <li>- układ wykonywany na krawędzi ławeczki,</li> <li>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</li> <li>- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,</li> <li>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,</li> <li>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,</li> <li>- układ wykonywany na krawędzi ławeczki,</li> <li>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</li> </ul>	dop

**Tab. 31. Kryteria oceny umiejętności ruchowych**

<b>Sposób wykonania próby</b>	<b>Ocena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- nie popełnia żadnych błędów technicznych,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	bdb
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- nie popełnia żadnych błędów technicznych,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	+db

Sposób wykonania próby	Ocena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia drobne błędy techniczne,</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	db
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia drobne błędy techniczne,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	+dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia drobne błędy techniczne,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	dst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,</li> <li>- popełnia duże błędy techniczne,</li> <li>- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,</li> <li>- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	dop

# 10. TABELE MIĘDZYNARODOWEGO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MTSF) I TESTU COOPERA

**Tab. 32. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 11 lat**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
100	6,5				8,6		
99			89			42	
98		228			8,7		
97							
96	6,6	227	90		8,8		
95							25
94		226			8,9	41	
93			91				
92	6,7	225			9,0		
91							
90		224	92		9,1	40	
89	6,8						24
88		223	93		9,2		
87						39	
86	6,9	220	94		9,3		
85							
84		217	95		9,4	38	23
83	7,0						
82		214	96		9,5	37	

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
81	7,1	212	97		9,6		
80		210	98	60	9,7	36	22
79	7,2	208	100	58	9,8		
78		206	102	55	9,9	35	
77	7,3	204	105	51	10,0		21
76		201	108	47	10,2	34	20
75	7,4	199	111	44	10,3		
74		197	114	42	10,4	33	19
73	7,5	195	117	40	10,5		
72	7,6	193	120	38	10,6	32	18
71	7,7	191	123	36	10,7		17
70	7,8	189	126	34	10,9	31	
69	7,9	187	129	32	11,0		16
68	8,0	185	132	30	11,1	30	15
67	8,1	183	135	29	11,2		
66		181	138	28	11,3	29	14
65	8,2	179	141	26	11,4		
64	8,3	177	143	24	11,6	28	13
63	8,4	174	146	22	11,7		12
62	8,5	172	149	21	11,8	27	
61	8,6	170	152	20	11,9		11
60		168	155	19	12,0	26	10
59	8,7	166	158	18	12,1		
58	8,8	164	161	16	12,3	25	9
57	8,9	162	164	14	12,4		
56	9,0	160	167	12	12,5	24	8
55	9,1	158	170	10	12,6		7
54		156	173	9	12,7	23	
53	9,2	154	176	8	12,9		6

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
52	9,3	152	178	7	13,0	22	5
51	9,4	150	181	5	13,1		
50	9,5	147	184	4	13,2	21	4
49	9,6	145	187	3	13,3		
48	9,7	143	190	2	13,4	20	3
47	9,8	141	193	1	13,6		2
46	9,9	139	196		13,7	19	
45	10,0	137	199		13,8		1
44	10,1	135	202		13,9	18	0
43	10,2	133	205		14,0		- 1
42	10,3	131	208		14,1	17	- 2
41	10,4	129	211		14,3		
40	10,5	127	214		14,4	16	- 3
39	10,6	125	217		14,5		- 4
38	10,7	123	219		14,6	15	
37	10,8	121	222		14,7		- 5
36	10,9	119	225		14,8	14	- 6
35	11,0	117	228		15,0		
34	11,1	115	231		15,1	13	- 7
33	11,2	113	234		15,2		- 8
32	11,3	111	237		15,3	12	
31	11,4	109	240		15,4		- 9
30	11,5	107	242		15,5	11	- 10
29	11,6	105	246		15,7		
28	11,7	103	249		15,8	10	- 11
27	11,8	101	252		15,9		- 12
26	11,9	99	255		16,0	9	
25	12,0	97	257		16,1		- 13

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
24	12,1	95	260		16,2	8	- 14
23		93	263		16,3		
22	12,4	91	269		16,4	7	- 15
21		89	272				- 16
20	12,7	87	275		16,5	6	
19			278				- 17
18	12,8	84	280		16,6	5	
17			282				- 18
16	12,9	81	284		16,7	4	
15			286				- 19
14	13,0	78	288			3	
13			290		16,8		- 20
12	13,1	75	292			2	
11		74	294				- 21
10	13,2	73	296		16,9	1	
9		72	298				- 22
8	13,3	71	300				
7		69	302		17,0		- 23
6	13,4	68	304				
5		67	305				- 24
4	13,5	66	306		17,1		
3		65	307				- 25
2	13,6	64	308				
1		63	309		17,2		- 26

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.



**Tab. 33. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 12 lat**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
100	6,3		142			42	26
99					8,4		
98		239					
97			144		8,5		
96	6,4	238					
95					8,6	41	
94		237	146				
93		236			8,7		25
92	6,5	235					
91		234	148		8,8	40	
90		233					
89		232			8,9		
88	6,6	231	150				
87		230			9,0	39	24
86							
85	6,7	227	152		9,1		
84						38	
83		224			9,2		
82	6,8		154			37	23
81		221			9,3		
80	6,9	219		60		36	
79	6,8	217	156	58	9,4		
78	6,9	215		55		35	22
77		213	158	51	9,5		
76	7,0	211	160	48		34	
75	7,1	209	162	43	9,6		21
74	7,2	207	164	41		33	

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
73	7,3	204	166	39	9,7		20
72	7,4	202	168	37		32	19
71		200	170	35	9,8		
70	7,5	198	172	33		31	18
69	7,6	196	175	31	9,9		
68	7,7	194	179	30		30	17
67	7,8	192	183	29	10,0		16
66	7,9	190	187	27	10,1	29	
65		187	190	25	10,2		15
64	8,0	185	194	23	10,3	28	14
63	8,1	183	198	22	10,4		
62	8,2	181	202	21	10,5	27	13
61	8,3	179	205	19	10,6		
60	8,4	177	209	18	10,8		12
59		175	213	17	11,9	26	11
58	8,5	173	216	15	12,0		
57	8,6	170	220	13	12,1	25	10
56	8,7	168	224	11	12,2		9
55	8,8	166	228	10	12,3	24	
54	8,9	164	232	9	12,4		8
53	9,0	162	238	8	12,6		
52	9,1	160	240	6	12,7	23	7
51		158	243	5	12,8		6
50	9,2	156	246	4	12,9	22	
49		153	250	3	13,0		5
48	9,3	151	254	2	13,1	21	4
47	9,4	149	258	1	13,2		3
46	9,5	147	261		13,3	20	
45	9,6	145	265		13,4		2

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
44	9,7	143	269		13,5	19	1
43	9,8	142	273		13,6		
42	9,9	140	276		13,7	18	0
41		138	280		13,8		- 1
40	10,0	136	284		13,9	17	
39	10,1	134	287		14,0		- 2
38	10,2	132	291		14,2	16	- 3
37	10,3	130	295		14,3		
36	10,4	128	299		14,4	15	- 4
35		126	302		14,5		- 5
34	10,5	124	306		14,6	14	
33	10,6	122	310		14,7		- 6
32	10,7	120	314		14,8	13	- 7
31	10,8	118	317		14,9		- 8
30	10,9	116	321		15,0	12	
29	11,0	114	325		15,1		- 9
28	11,1	112	329		15,2	11	- 10
27	11,2	110	333		15,3		
26	11,3	108	337		15,4	10	- 11
25		106	340		15,5		- 12
24	11,6	104	344		15,6	9	
23		102	348		15,7		- 13
22	11,9	100	351		15,8	8	- 14
21		98	355		15,9		
20	12,2	96	359				- 15
19			363		16,0	7	- 16
18	12,5	93	367				
17			370		16,1		- 17
16	12,6	90	373			6	

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
15			376		16,2		- 18
14	12,7	87	379				
13			382		16,3	5	- 19
12	12,8	84	385				
11		83	387		16,4		- 20
10	12,9	82	389			4	
9		81	390		16,5		- 21
8	13,0	80	391				
7		79	392		16,6	3	- 22
6	13,1	78					
5		77	393				- 23
4	13,2	76			16,7	2	
3		75	394				- 24
2	13,3	74					
1		73			16,8	1	- 25

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 34. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 13 lat**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,3	245	138			42	
99					8,3		
98		244					
97			140		8,4		
96	6,4	243					26

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Sklon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
95					8,5	41	
94		242	142				
93		241			8,6		
92	6,5	240					
91		239	144		8,7		
90		238				40	25
89	6,6	237			8,8		
88		236	146				
87		235			8,9		
86	6,7	234				39	
85		233	148		9,0		
84		231					24
83	6,8	229			9,1	38	
82		227	150		9,2		
81	6,9	225			9,3		
80		223		60	9,4	37	
79	7,0	221	152	58	9,5		23
78		219	153	56	9,6	36	
77	7,1	217	154	52	9,7		
76		215	156	49	9,8	35	
75	7,2	213	158	47	9,9		22
74	7,3	211	160	45	10,0	34	
73	7,4	209	162	43	10,1		
72		207	164	41	10,2	33	21
71	7,5	205	166	39	10,4		
70	7,6	203	168	37	10,5	32	20
69		201	171	35	10,6		19
68	7,7	198	175	33	10,7	31	
67	7,8	197	179	32	10,8		18

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
66		195	182	31	10,9	30	17
65	7,9	193	186	29	11,0		
64		191	190	27	11,1	29	16
63	8,0	189	194	25	11,2		15
62		187	197	24	11,4	28	
61	8,1	185	201	23	11,5		14
60		182	205	21	11,6	27	
59	8,2	180	209	20	11,7		13
58	8,3	178	212	19	11,8	26	12
57		176	216	17	11,9		
56	8,4	174	220	15	12,0	25	11
55	8,5	172	223	12	12,1		10
54	8,6	170	227	11	12,2	24	
53		168	231	10	12,4		9
52	8,7	166	235	9	12,5	23	
51	8,8	163	239	8	12,6		8
50	8,9	161	242	7	12,7	22	7
49	9,0	159	246	6	12,8		
48	9,1	157	250	4	12,9	21	6
47		155	254	3	13,0		5
46	9,2	153	257	1	13,2	20	4
45	9,3	151	261		13,3		
44	9,4	149	265		13,4	19	3
43		147	268		13,5		2
42	9,5	145	272		13,6	18	
41	9,6	143	276		13,7		1
40	9,7	141	280		13,9	17	0
39	9,8	139	284		14,0		- 1

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
38		137	288		14,1	16	
37	9,9	135	292		14,2		- 2
36	10,0	133	296		14,3	15	- 3
35	10,1	130	300		14,4		
34		127	304		14,6	14	- 4
33	10,2	125	307		14,7		- 5
32	10,3	123	311		14,8	13	
31	10,4	121	315		14,9		- 6
30	10,5	119	319		15,0	12	- 7
29	10,6	117	323		15,1		- 8
28	10,7	115	327		15,2	11	
27		113	331		15,3		- 9
26	11,0	111	335		15,4	10	- 10
25		109	339		15,5		
24	11,3	107	343		15,6	9	- 11
23		105	347		15,7		- 12
22	11,6	103	351		15,8	8	
21		101	355		15,9		- 13
20	11,9		359				- 14
19		98	362		16,0	7	
18	12,2		365				- 15
17		95	368		16,1		- 16
16	12,3		371			6	
15		92	374		16,2		- 17
14	12,4		377				
13		89	380		16,3	5	- 18
12	12,5	88	383				
11		87	385		16,4		- 19

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
10	12,6	86	387			4	
9		85	389				- 20
8	12,7	84	390		16,5		
7		83				3	- 21
6	12,8	82	391				
5		81			16,6		- 22
4	12,9	80	392			2	
3		79	393				- 23
2	13,0	78			16,7		
1		77					- 24

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 35. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 14 lat**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100			136			42	
99	6,2	245			8,2		
98							27
97		244	138		8,3		
96							
95	6,3	243			8,4	41	
94			140				
93		242			8,5		
92		241					



<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
91	6,4	240	142		8,6	40	26
90		239					
89		238			8,7		
88	6,5	237	144			39	
87		236			8,8		
86		235					
85	6,6	234	146		8,9	38	25
84		233					
83		231			9,0		
82	6,7	229	148		9,1	37	
81		227			9,2		
80	6,8	225		60	9,3		24
79		223	150	58	9,4	36	
78	6,9	221	151	54	9,5		
77		219	152	51	9,6		
76	7,0	217	154	49	9,7	35	23
75	7,1	215	156	47	9,8		
74	7,2	213	158	45	9,9		
73	7,3	211	160	43	10,0	34	22
72		209	162	41	10,2		
71	7,4	207	164	40	10,3	33	21
70	7,5	205	167	38	10,4		20
69		203	171	36	10,5	32	
68	7,6	201	175	35	10,6		19
67	7,7	197	179	33	10,7	31	18
66		195	182	31	10,8		
65	7,8	193	186	30	11,0	30	17

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
64	7,9	191	190	29	11,1		16
63		189	194	27	11,2	29	
62	8,0	187	197	26	11,3		15
61		185	201	24	11,4	28	
60	8,1	182	205	22	11,5		14
59	8,2	180	209	21	11,6	27	13
58	8,3	178	212	20	11,7		
57		176	216	19	11,8	26	12
56	8,4	174	220	18	11,9		11
55	8,5	172	223	16	12,0	25	
54	8,6	170	227	14	12,1		10
53		168	231	13	12,2	24	
52	8,7	166	235	11	12,3		9
51	8,8	163	239	10	12,4	23	8
50	8,9	164	242	8	12,6		
49	9,0	162	246	6	12,7	22	7
48	9,1	160	250	5	12,8		6
47		158	254	4	12,9	21	
46	9,2	156	257	2	13,0		5
45	9,3	154	261	1	13,2	20	4
44	9,4	152	265		13,3		
43		150	268		13,4	19	3
42	9,5	148	272		13,5		2
41	9,6	146	276		13,6	18	
40	9,7	144	280		13,7		1
39	9,8	142	283		13,9	17	0
38		140	287		14,0		

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
37	9,9	138	291		14,1	16	- 1
36	10,0	136	295		14,2		- 2
35	10,1	134	298		14,3	15	- 3
34		132	302		14,4		
33	10,2	130	306		14,6	14	- 4
32	10,3	128	310		14,7		- 5
31	10,4	126	313		14,8	13	
30	10,5	124	317		14,9		- 6
29	10,6	122	321		15,0	12	- 7
28	10,7	120	325		15,1		- 8
27	10,8	118	328		15,2	11	
26	10,9	116	332		15,3		- 9
25		114	336		15,4	10	- 10
24	11,2	112	340		15,5		
23		110	344		15,6	9	- 11
22	11,5	108	348		15,7		- 12
21		106	352		15,8	8	
20	11,8		356				- 13
19		103	359		15,9		- 14
18	12,1		362			7	
17		100	365		16,0		- 15
16	12,2		368				
15		97	371		16,1	6	- 16
14	12,3		374				
13		94	377		16,2		- 17
12	12,4		380			5	

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
11		91	382		16,3		- 18
10	12,5	90	384				
9		89	386			4	- 19
8	12,6	88	388		16,4		
7		87	389				- 20
6	12,7	86	390			3	
5		85			16,5		- 21
4	12,8	84	391				
3		83				2	- 22
2	12,9	82	392		16,6		
1		81					- 23

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 36. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 15 lat**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100							
99		248	133		8,2	41	
98	6,2						
97					8,3		27
96		247	134				
95					8,4		
94	6,3	246	135			40	
93					8,5		

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
92		245	136				
91	6,4				8,6		
90		244	137			39	26
89		243			8,7		
88	6,5	242	138				
87		241			8,8		
86		240	139			38	
85	6,6				8,9		
84		237	140				25
83					9,0		
82	6,7	234	141		9,1	37	
81			142		9,2		
80	6,8	231	143	60	9,3		
79		229		57	9,4	36	24
78	6,9	227	147	55	9,5		
77		225		53	9,6	35	
76	7,0	223	150	51	9,7		
75		221	152	49	9,8	34	23
74	7,1	219	154	47	9,9		
73		216	156	45	10,1	33	
72	7,2	214	158	43	10,2		22
71		212	161	41	10,3	32	
70	7,3	210	165	40	10,4		21
69	7,4	208	169	38	10,5	31	
68		205	173	36	10,6		20
67	7,5	203	177	35	10,7	30	19
66	7,6	201	181	33	10,8		
65	7,7	199	185	31	11,0	29	18
64	7,8	197	189	30	11,1		17

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
63		194	193	29	11,2	28	
62	7,9	192	197	27	11,3		16
61		190	201	26	11,4	27	
60	8,0	188	205	24	11,5		15
59	8,1	186	209	22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	21	11,8		
57		181	216	20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	19	12,0		12
55	8,4	177	223	18	12,1	24	
54	8,5	175	227	16	12,2		11
53		172	230	14	12,3	23	
52	8,6	170	234	13	12,4		10
51	8,7	168	237	11	12,5	22	9
50	8,8	166	241	10	12,6		
49	8,9	164	244	8	12,7	21	9
48		161	248	7	12,8		8
47	9,0	159	251	5	12,9	20	
46	9,1	157	255	3	13,0		7
45	9,2	155	258	2	13,2	19	6
44	9,3	153	260	1	13,3		
43		150	265		13,4	18	5
42	9,4	148	269		13,5		4
41	9,5	146	272		13,7	17	
40	9,6	144	276		13,8		3
39		142	280		13,9	16	2
38	9,7	139	283		14,0		
37	9,8	137	290		14,1	15	1
36	9,9	135	294		14,3		0
35	10,0	133	297		14,4	14	- 1

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
34		131	301		14,5		
33	10,1	128	304		14,6	13	- 2
32	10,2	126	308		14,7		- 3
31	10,3	124	312		14,8	12	
30	10,4	122	316		15,0		- 4
29	10,5	120	320		15,1	11	- 5
28	10,6	118	324		15,2		- 6
27		116	328		15,3	10	
26	10,9	114	332		15,4		- 7
25		112	336		15,6	9	- 8
24	11,2	110	340		15,7		
23		108	344		15,8	8	- 9
22	11,5	106	348				- 10
21			352		15,9	7	
20	11,8	103	356				- 11
19			359		16,0		- 12
18	12,1	100	362			6	
17			365		16,1		- 13
16	12,2	97	368				
15			371		16,2	5	- 14
14	12,3	94	374				
13		93	377				- 15
12	12,4	92	380		16,3		
11		91	382			4	- 16
10	12,5	90	384				
9		89	386				- 17
8	12,6	88	387		16,4		
7		87				3	- 18
6	12,7	86	388				

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 800 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
5		85					- 19
4	12,8	84	389				
3		83			16,5	2	- 20
2	12,9	82	390				
1		81					- 21

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 37. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - normy wieku kalendarzowego dla chłopców 11 lat**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
100		228					
99			88		8,9	43	25
98		227					
97	5,9		89				
96		226					
95			90				
94	6,0	225			9,0	42	
93			91				24
92		224	92				
91	6,1	223	93				
90		222	94			41	
89	6,2	221	95		9,1		
88		220	96				23



<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
87	6,3	219	97				
86		218	98			40	
85	6,4	217	99		9,2		
84		216	100				22
83	6,5	215	101			39	
82		214			9,3		
81	6,6	213	103				21
80		212		60	9,4	38	
79	6,7	211	106	58			20
78	6,8	210		57	9,5	37	19
77	6,9	209	109	56	9,6		
76	7,0	208		55	9,7	36	18
75	7,1	206	112	54	9,8		17
74	7,2	204		53	9,9	35	
73	7,3	202	115	52	10,0		16
72		200		51	10,1	34	15
71	7,4	198	118	50	10,2		
70	7,5	196	120	49	10,4	33	14
69	7,6	194	122	47	10,5		13
68	7,7	192	124	45	10,6	32	
67	7,8	190	126	43	10,7		12
66	7,9	188	128	41	10,8	31	11
65		186	130	40	11,0		
64	8,0	184	132	38	11,1	30	10
63	8,1	182	134	36	11,2		9
62	8,2	180	136	34	11,3	29	
61	8,3	178	139	32	11,4		8

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
60	8,4	176	142	30	11,5	28	7
59		174	145	28	11,6		
58	8,5	172	148	26	11,8	27	6
57	8,6	170	151	24	11,9		5
56	8,7	168	154	23	12,0	26	
55	8,8	166	157	22	12,1		4
54	8,9	164	160	21	12,2	25	
53		162	163	20	12,3		3
52	9,0	160	166	19	12,5	24	2
51	9,1	158	169	18	12,6		
50	9,2	155	172	17	12,7	23	1
49	9,3	153	175	16	12,8		0
48	9,4	151	177	15	12,9	22	
47	9,5	148	180	14	13,0		- 1
46		146	183	13	13,2	21	- 2
45	9,6	144	186		13,3		
44	9,7	141	189	12	13,4	20	- 3
43	9,8	139	192		13,5		
42	9,9	137	195	11	13,6	19	- 4
41	10,0	135	198		13,8		- 5
40		133	202	10	13,9	18	
39	10,1	131	205				- 6
38	10,2	128	209	9	14,0	17	- 7
37	10,3	126	213		14,2		
36	10,4	124	217	8	14,4	16	- 8
35	10,5	122	220		14,5		- 9
34		119	224	7	14,6	15	

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
33	10,6	117	227		14,7		- 10
32	10,7	115	230	6	14,8	14	- 11
31	10,8	113	234		15,0		
30	10,9	111	238	5	15,1	13	- 12
29	11,0	109	241		15,2		- 13
28		107	244	4	15,3	12	
27	11,1	105	247		15,4		- 14
26		103	250	3	15,5		- 15
25	11,2	101	253		15,7	11	
24		99	256	2	15,8		- 16
23	11,3	97	259		15,9	10	- 17
22		95	262	1	16,0		
21	11,4	93	265		16,1	9	- 18
20		91	268		16,2		- 19
19	11,5	90	270			8	
18		89	272		16,3		- 20
17	11,6	88	274				
16		87	276		16,4	7	- 21
15	11,7	86	278				
14		85	279		16,5		- 22
13	11,8	84	280			6	
12		83	281		16,6		- 23
11	11,9	82	282				
10		81	284		16,7	5	- 24
9	12,0		285				
8		80	286		16,8		- 25

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
7			287			4	
6	12,1	79			16,9		- 26
5			288				
4		78			17,0	3	- 27
3	12,2		289				
2		77			17,1		- 28
1			290			2	

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 38. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - normy wieku kalendarzowego dla chłopców 12 lat**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	liczba	s	liczba	cm
100		239	178				
99	5,7				8,4	44	
98		238	179	18			
97							
96		237	180		8,5		26
95				17			
94	5,8	236	181			43	
93					8,6		
92		235	182	16			
91							25
90	5,9	234	183		8,7	42	

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
89			184	15			
88		233	185		8,8		
87	6,0		186				24
86		232	187	14	8,9	41	
85	6,1	231	188				
84		230	189		9,0		23
83	6,2	229	190	13		40	
82		228	191		9,1		22
81	6,3	227	192		9,2		21
80		226	193	12	9,3	39	
79	6,4	225	194		9,4		20
78		224	195		9,5	38	19
77	6,5	222	196	11	9,6		
76	6,6	220	198		9,7	37	18
75	6,7	218	200		9,8		
74	6,8	216	202	10	9,9	36	17
73	6,9	214	204		10,0		16
72	7,0	212	206		10,1	35	
71	7,1	210	208	9	10,2		15
70	7,2	208	210		10,3	34	14
69	7,3	205	213		10,4		
68	7,4	203	216	8	10,5	33	13
67	7,5	201	218		10,6		12
66		199	220		10,7	32	
65	7,6	197	223	7	10,8		11
64	7,7	195	226		10,9	31	10
63	7,8	192	229		11,0		

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
62	7,9	190	232	6		30	9
61	8,0	188	236		11,1		8
60	8,1	186	240		11,2	29	
59		184	244	5	11,3		7
58	8,2	181	248		11,5	28	
57	8,3	179	252		11,6		6
56	8,4	177	256	4	11,7	27	5
55	8,5	175	260		11,8		
54	8,6	173	264		12,0	26	4
53		171	268		12,1		3
52	8,7	168	273	3	12,2	25	
51	8,8	166	277		12,3		2
50	8,9	164	281	2	12,4	24	
49	9,0	162	285		12,6		1
48	9,1	160	289		12,7	23	0
47		158	293	1	12,8		
46	9,2	155	297		12,9	22	- 1
45	9,3	153	301		13,0		- 2
44	9,4	151	306		13,1	21	
43	9,5	149	310		13,2		- 3
42	9,6	147	314		13,3	20	- 4
41	9,7	145	318		13,5		
40		142	321		13,6	19	- 5
39	9,8	140	324		13,7		- 6
38	9,9	138	328		13,8		
37	10,0	136	331		13,9	18	- 7
36	10,1	134	334		14,0		- 8

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
35	10,2	132	338		14,2	17	
34	10,3	129	342		14,3		- 9
33		127	346		14,4	16	
32	10,4	125	349		14,5		- 10
31	10,5	123	352		14,6	15	- 11
30		121	355		14,7		
29	10,6	119	358		14,8	14	- 12
28		117	360		14,9		- 13
27	10,7	115	363		15,0	13	
26		113	365		15,1		- 14
25	10,8	111	367		15,2		- 15
24		109	369		15,3	12	
23	10,9	107	371		15,4		- 16
22		105	373		15,5	11	- 17
21	11,0	103	375		15,6		
20		101	377		15,7	10	- 18
19	11,1	99	379		15,8		- 19
18		98	381		15,9		
17		97	383		16,0	9	- 20
16	11,2	96	385		16,1		
15		95	386		16,2		- 21
14		94	387		16,3	8	
13	11,3	93	388		16,4		- 22
12		92	389				
11		91	390		16,5	7	- 23
10	11,4	90	391				
9		89	392		16,6		- 24

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
8		88	393			6	
7		87	394		16,7		- 25
6	11,5						
5		86	395			5	- 26
4					16,8		
3		85	396				- 27
2	11,6					4	
1		84	397		16,9		

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 39. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 13 lat**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
100			167	19			29
99		260			8,2	42	
98			168				
97	5,6	259		18			
96			169				
95		258					28
94	5,7		170	17	8,3	41	
93		257					
92			171				
91	5,8	256		16			27
90			172			40	



<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
89		255	173		8,4		
88	5,9	254	174	15			
87		253	175				26
86	6,0	252	177			39	
85			179	14	8,5		
84	6,1	249	180				25
83			182				
82	6,2	246	183	13	8,6	38	24
81			185				
80	6,3	243	186		8,7		23
79		241	187	12	8,8		22
78	6,4	239	188		8,9	37	
77		237	190		9,0		21
76	6,5	235	192	11	9,1		20
75		233	194		9,2		
74	6,6	231	195		9,3	36	19
73		229	196	10	9,4		18
72	6,7	227	198		9,5		
71		225	200		9,6	35	17
70	6,8	223	202	9	9,7		16
69	6,9	221	204		9,8		
68	7,0	219	206		9,9	34	15
67	7,1	216	209	8	10,0		14
66	7,2	214	212		10,1	33	13
65		212	215		10,3		
64	7,3	209	217	7	10,4	32	12
63	7,4	207	220		10,5		11
62	7,5	205	224		10,6	31	
61	7,6	202	228	6	10,7		10

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
60	7,7	200	231		10,8	30	9
59		198	235		11,0		
58	7,8	195	239	5	11,1	29	8
57	7,9	193	242		11,2		7
56	8,0	191	246		11,3	28	
55	8,1	189	250		11,4		6
54	8,2	186	254	4	11,5	27	5
53		184	258		11,7		4
52	8,3	182	262		11,8	26	
51	8,4	179	266		11,9		3
50	8,5	177	270	3	12,0	25	2
49	8,6	175	274		12,1		
48	8,7	172	277		12,2	24	1
47		170	281		12,3		0
46	8,8	168	285	2	12,5	23	
45	8,9	165	289		12,6		- 1
44	9,0	163	293		12,7	22	- 2
43	9,1	161	297		12,8		
42	9,2	158	301	1	12,9	21	- 3
41	9,3	156	305		13,0		- 4
40		154	309		13,2	20	
39	9,4	151	313		13,3		- 5
38	9,5	149	317		13,4	19	- 6
37	9,6	147	321		13,5		
36	9,7	144	325		13,6	18	- 7
35	9,8	142	329		13,7		- 8
34		140	333		13,9	17	- 9
33	9,9	137	337		14,0		
32	10,0	135	341		14,1	16	- 10

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
31	10,1	133	344		14,2		- 11
30		130	346		14,3	15	
29	10,2	128	349		14,4		- 12
28		126	351		14,5	14	- 13
27	10,3	124	354		14,6		- 14
26		122	356		14,7	13	
25	10,4	120	358		14,8		- 15
24		118	360		14,9	12	
23	10,5	116	362		15,0		- 16
22		114	364		15,1	11	- 17
21	10,6	112	366		15,2		- 18
20		111	368		15,3		
19	10,7	110	370		15,4	10	- 19
18		109	372		15,5		
17		108	374		15,6		- 20
16	10,8	107	376		15,7	9	
15		106	377		15,8		- 21
14		105	378				
13	10,9	104	379		15,9	8	- 22
12		103	380				
11		102	381		16,0		- 23
10	11,0	101	382			7	
9		100	383		16,1		- 24
8		99	384				
7		98	385		16,2	6	- 25
6	11,1		386				
5		97	387		16,3		- 26

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	liczba	s	liczba	cm
4						5	
3		96	388		16,4		- 27
2	11,2						
1		95	389		16,5	4	- 28

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 40. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 14 lat**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	liczba	s	liczba	cm
100		282	174				30
99					7,4	44	
98		281		21			
97					7,5		
96		280					
95	5,5	279	175	20	7,6		
94		278				43	29
93		277			7,7		
92		276		19			
91		275	176		7,8		
90	5,6	274				42	
89		273		18	7,9		28
88			177				
87		270			8,0		
86	5,7			17		41	

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
85		267	178		8,1		27
84							
83	5,8	264		16	8,2	40	
82			179		8,3		26
81	5,9	261			8,4		
80		259	180	15	8,5	39	25
79	6,0	257			8,6		
78		255	181		8,7	38	24
77	6,1	253		14	8,8		23
76		251	182		8,9	37	22
75	6,2	249	184		9,0		
74		247	185	13	9,1	36	21
73	6,3	245	186		9,2		20
72		243	188	12	9,3	35	19
71	6,4	241	190		9,4		
70	6,5	239	192		9,5		18
69	6,6	237	194	11	9,6	34	17
68		235	196		9,7		
67	6,7	232	199		9,8	33	16
66	6,8	230	202	10	9,9		15
65	6,9	227	205		10,0		14
64	7,0	225	207	9	10,1	32	
63	7,1	222	210		10,3		13
62	7,2	220	213		10,4	31	12
61	7,3	217	216	8	10,5		11
60	7,4	215	219		10,6	30	
59		212	223	7	10,7		10

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
58	7,5	210	227		10,8	29	9
57	7,6	207	231		10,9		
56	7,7	205	235	6	11,0		8
55	7,8	202	239		11,1	28	7
54		200	242		11,3		6
53	7,9	197	246	5	11,4	27	
52		195	250		11,5		5
51	8,0	192	254		11,6	26	4
50	8,1	190	258	4	11,7		3
49	8,2	187	261		11,8	25	
48	8,3	185	265		11,9		2
47		182	269	3	12,0	24	1
46	8,4	180	273		12,1		
45	8,5	177	277		12,2	23	0
44	8,6	175	280	2	12,4		- 1
43	8,7	172	284		12,5	22	
42	8,8	170	288		12,6		- 2
41	8,9	167	292	1	12,7	21	- 3
40	9,0	165	296		12,8		- 4
39	9,1	162	300		12,9		
38	9,2	160	304		13,0	20	- 5
37	9,3	157	308		13,1		- 6
36	9,4	155	311		13,3	19	- 7
35	9,5	152	315		13,4		
34		150	319		13,5	18	- 8
33	9,6	147	323		13,6		- 9
32		145	326		13,7	17	

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
31	9,7	142	328		13,8		- 10
30		140	330		13,9	16	- 11
29	9,8	138	333		14,0		- 12
28		136	335		14,2	15	
27	9,9	134	338		14,3		- 13
26		132	340		14,4	14	- 14
25	10,0	130	342		14,5		
24		128	344		14,6	13	- 15
23	10,1	126	346		14,7		- 16
22		124	348		14,8	12	- 17
21	10,2	122	350		14,9		- 18
20		121	352		15,0		- 19
19	10,3	120	354		15,1	11	
18		119	356				- 20
17		118	358		15,2		
16	10,4	117	360			10	- 21
15		116	361		15,3		
14		115	362				- 22
13	10,5	114	363		15,4	9	
12		113	364				- 23
11		112	365		15,5		
10	10,6	111				8	- 24
9		110	366		15,6		
8		109					- 25
7		108	367		15,7	7	
6	10,7	107					- 26
5			368		15,8		

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	liczba	s	liczba	cm
4		106				6	- 27
3			369		15,9		
2	10,8	105					
1			370		16,0	5	- 28

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 41. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - normy wieku kalendarzowego dla chłopców 15 lat**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	liczba	s	liczba	cm
100			151				32
99		297			7,2	44	
98			152	23			
97		296			7,3		
96	5,4		153				
95		295		22	7,4		
94		294	154			43	31
93		293			7,5		
92		292	155	21			
91	5,5	291			7,6		
90		290	156			42	
89				20	7,7		30
88		287	157				
87	5,6		158		7,8		
86		284	159	19		41	
85			160		7,9		29



<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
84	5,7	281	161				
83			163	18	8,0	40	
82		278	164		8,1		28
81	5,8	276	166		8,2	39	
80		274	168	17	8,3		
79		272	170		8,4	38	27
78	5,9	270	171	16	8,5		
77		268	172		8,6		26
76	6,0	266	174		8,7	37	25
75		264	176	15	8,8		
74	6,1	262	178		8,9		24
73		260	179	14	9,0	36	23
72	6,2	258	181		9,1		22
71		256	183		9,2	35	
70	6,3	253	185	13	9,3		21
69		251	187		9,4	34	20
68	6,4	248	189		9,5		19
67	6,5	246	192	12	9,6		18
66	6,6	243	195		9,7	33	
65		241	198	11	9,8		17
64	6,7	239	200		9,9	32	16
63	6,8	236	203		10,0		
62		234	206	10	10,1	31	15
61	6,9	231	209		10,2		14
60	7,0	229	212	9	10,3	30	13
59		226	215		10,4		
58	7,1	224	219		10,5	29	12
57	7,2	221	222	8	10,6		11
56	7,3	219	225		10,7		10

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
55		217	229		10,8	28	
54	7,4	214	232	7	10,9		9
53	7,5	212	236		11,0	27	8
52	7,6	209	239	6	11,1		7
51		207	242		11,2	26	
50	7,7	204	246	5	11,3		6
49	7,8	202	249		11,4	25	5
48		200	253	4	11,5		4
47	7,9	197	256		11,6	24	
46	8,0	195	259		11,7		3
45	8,1	192	263	3	11,8	23	2
44		190	266		11,9		1
43	8,2	187	270		12,0		
42	8,3	185	273	2	12,1	22	0
41		182	276		12,2		- 1
40	8,4	180	280		12,3	21	- 2
39	8,5	178	283	1	12,4		
38		175	287		12,5	20	- 3
37	8,6	173	291		12,6		- 4
36	8,7	170	294		12,7	19	- 5
35	8,8	168	298		12,8		
34		165	301		12,9		- 6
33	8,9	163	304		13,0	18	- 7
32	9,0	160	308		13,1		- 8
31		158	312		13,2	17	
30	9,1	156	316		13,3		- 9
29	9,2	154	319		13,4	16	- 10
28		152	321		13,5		- 11

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 1000 m</b>	<b>Uginanie rąk w zwisie</b>	<b>Bieg 4 x 10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Skłon tułowia</b>
<b>pkt</b>	<b>s</b>	<b>cm</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>s</b>	<b>liczba</b>	<b>cm</b>
27	9,3	150	324		13,6	15	- 12
26	9,4	148	326		13,7		
25	9,5	146	328		13,8	14	- 13
24	9,6	144	330		13,9		- 14
23	9,7	142	332		14,0		- 15
22	9,8	140	334		14,1	13	
21	9,9	138	336		14,2		- 16
20		136	338		14,3	12	- 17
19	10,0	134	340		14,4		- 18
18		133	342		14,5		
17		132	344		14,6	11	- 19
16	10,1	131	346				- 20
15		130	347		14,7		
14		129	348			10	- 21
13	10,2	128	349		14,8		
12		127	350				- 22
11		126	351		14,9	9	
10	10,3	125	352				- 23
9		124	353		15,0		
8		123	354			8	- 24
7	10,4	122	355		15,1		
6		121	356				- 25
5					15,2	7	
4	10,5	120	357				- 26
3					15,3		
2		119	358			6	- 27
1	10,6				15,4		

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 42. Test Coopera - normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 10-15 lat**

Wiek	Poziom wydolności				
	Niski	Poniżej średniego	Średni	Powyżej średniego	Wysoki
10,5	< 1260	1270 - 1610	1620 - 1970	1980 - 2320	2330 >
11,5	< 1320	1330 - 1660	1670 - 2020	2030 - 2360	2370 >
12,5	< 1410	1420 - 1740	1750 - 2090	2100 - 2420	2430 >
13,5-15,5	< 1410	1420 - 1750	1760 - 2100	2110 - 2430	2440 >

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

**Tab. 43. Test Coopera - normy wieku kalendarzowego dla chłopców 10-15 lat**

Wiek	Poziom wydolności				
	Niski	Poniżej średniego	Średni	Powyżej średniego	Wysoki
10,5	< 1380	1390 - 1780	1790 - 2190	2200 - 2600	2610 >
11,5	< 1470	1480 - 1870	1880 - 2280	2290 - 2680	2690 >
12,5	< 1540	1550 - 1950	1960 - 2370	2380 - 2780	2790 >
13,5	< 1610	1620 - 2030	2040 - 2460	2470 - 2880	2890 >
14,5	< 1660	1670 - 2110	2120 - 2580	2590 - 3040	3050 >
15,5	< 1770	1780 - 2190	2200 - 2620	2630 - 3050	3060 >

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

## LITERATURA I ŹRÓDŁA

- Bielski J., *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012.
- Chwiałkowska A., *Rola aplikacji o charakterze społecznościowym w promocii aktywności fizycznej*, „Journal of Health Science” 2013, t. 3, nr 10.
- Instytut Matki i Dziecka, *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat*, Warszawa 2013.
- Instytut Żywności i Żywienia, *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa 2016.
- Jodkowska M., *Aktywność fizyczna i jej uwarunkowania*, [w:] *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2013.
- Juruć A., Bogdański P., *Otyłość i co dalej? O psychologicznych konsekwencjach nadmiernej masy ciała*, Forum Zaburzeń Metabolicznych, t. 1, nr 4, s. 210–219, 2010.
- Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007.
- Mynarski M., *Smartfony i motywacja – czy aplikacja może być naszym trenerem?*, <http://komorkomania.pl/2013/03/22/smartfony-motywacja-czy-aplikacja-moze-byc-naszym-trenerem/smartfon-jako-trener/top>.
- Pańczyk W., *Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali*, PTNKF, ODN, Zamość 1999.
- Pańczyk W., Warchoł K., *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2006 i wydanie II uzupełnione Rzeszów 2008.
- Pańczyk W., Warchoł K. (red.), *Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania)*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2011.
- Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Dobosz-Nowacka S., *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.
- Spieszny M., *Stymulowanie rozwoju koordynacji ruchowej dzieci i młodzieży przy zastosowaniu ćwiczeń z zakresu piłki ręcznej*, Zeszyty Naukowe WSBiP, Ostrowiec Świętokrzyski 2002.

- Strzyżewski S., *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym i jego metodach*, AWF, Katowice 2002.
- Talaga L., *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zysk i S-ka, Kraków 2004.
- Tatańczuk J., *Metodyka wychowania fizycznego zagadnienia wybrane*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2004.
- Warchoń K., Cynarski W. J., *Wybrane problemy współczesnej teorii i metodyki wychowania fizycznego*, PWSZ, Krosno 2011.
- Warchoń K. (red.), *Wychowanie fizyczne w szkole w okresie reformy programowej systemu edukacji*, PWSZ, Krosno 2011.
- Warchoń K., *Autorski program nauczania wychowania fizycznego. Postawa, aktywność, wiedza, umiejętności, sprawność*, Wydawnictwo Oświatowe „FOSZE”, Rzeszów 2013.
- Zadarko-Domaradzka M., Zadarko E., *Aplikacje zdrowotne na urządzenia mobilne w edukacji zdrowotnej społeczeństwa (Health related applications for mobile devices in public health education)*, Edukacja-Technika -Informatyka, 4 (18), 2016.
- Zielonka B., *Konsekwencje społeczno-psychologiczne nadwagi i otyłości*, <http://dietetycy.org.pl>, 2015.

#### **Źródła internetowe:**

- budujmase.pl
- Scholaris, *Portal wiedzy dla nauczycieli*.
- Wikipedia
- [www.paralympic.org.pl/index.php](http://www.paralympic.org.pl/index.php)
- [zdrowieichoroby.info](http://zdrowieichoroby.info)



Krzysztof Warchoń – doktor nauk o kulturze fizycznej, honorowy profesor oświaty, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu, kierownik Zespołu Przedmiotowo-Dydaktycznego Metodyki Wychowania Fizycznego i Praktyk Pedagogicznych na Wydziale Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, członek Kapituły ds. Profesorów Oświaty przy Ministrze Edukacji Narodowej, ekspert Ministra Edukacji Narodowej ds. awansu zawodowego nauczycieli, autor kilkudziesięciu artykułów naukowych i metodycznych oraz kilkunastu podręczników i monografii z zakresu metodyki szkolnego wychowania fizycznego.



ISBN 978-83-7586-135-8



[www.fosze.com.pl](http://www.fosze.com.pl)