

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
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
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
II. Aktywność fizyczna: 112 godz.							
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 marszobiegów 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 wysokiego	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 piłką palantową	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką 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	Wiadomości	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 przysiady podpartego do przysiady 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 przysiady podpartego do przysiady 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 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.	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	Wiadomości	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 gry z 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 zagrożenia w piłce nożnej są niedozwolone	IX, IV	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	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 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 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	Wiedomości	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 współwycieczącego	Uczeń chętnie ćwiczy w dwojce	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem obręczącym górnym po dorzuceniu od współwycieczącego	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	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
115.	Organizujemy klasowy/międzyklasowy turniej mini piłki nożnej	Uczeń współpracuje w organizacji turnieju	Uczeń doskonalił 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 doskonalił 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 doskonalił 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 doskonalił poznane umiejętności ruchowe z minikoszykówki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy z minikoszykówki	VI	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
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
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
123.	Poznajemy wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	Uczeń chętnie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej	Uczeń posiada odpowiednie zasób 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 zasób 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
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
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