

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 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.	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 spoleczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiedomości	Termin realizacji	Liczba godzin
20.	Doskonalamy start niski	Uczeń starannie wyko- nuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje szyb- kość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
21.	Kształtujemy szybkość w biegu na 50 m, do- skonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwi- czenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A	Uczeń kształtuje szyb- kość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m, do- skonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwi- czenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping C	Uczeń kształtuje szyb- kość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
23.	Kształtujemy wytrzy- małość w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dy- stans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozło- żyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wy- trzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
24.	Kształtujemy wytrzy- małość w biegu na 800 m	Uczeń jest zmotywowa- ny do wysiłku fizycz- nego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozło- żyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wy- trzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
25.	Kształtujemy wytrzy- małość w sztafetowych biegach przełajowych 600–800 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wy- trzymałość 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 swoją balon przed znisz- czeniem	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 stroje 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	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
42.	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
43.	Wykonujemy formę łączoną przewrotu w przód i w tył	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady łączenia ćwiczeń gimnastycznych	XI, XII	1
44.	Doskonalimy skok kroczny przez kozła	Uczeń asekuje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok kroczny 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 ćwicy	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 podpór łukiem leżąc tyłem „mostka”	Uczeń pomaga współćwiczącym	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.	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, zeskoiki 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 ćwicy	Uczeń łączy przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoiki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest równowaga	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 przetrzutne, 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 bekhendem	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 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	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 minikoszykowie 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 minikoszykowie 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 spoteczne	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 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.	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.	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 jednorącz 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.	Doskonalamy 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.	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 oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest minipiłka siatkowa	II, III	1
104.	Doskonalamy 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.	Doskonalamy 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.	Doskonalamy 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.	Doskonalamy 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.	Doskonalamy 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 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 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 boiska 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