

ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I – III  
GIMNAZJUM

Rok szkolny 2010/2011, semestr I i II

DKW – 4014 – 172/00

LEKKOATLETYKA - KLASA I		
Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<p><b>Postawy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozbudzanie zainteresowań uczniów lekką atletyką.</li> </ul>	<p><b>Biegi krótkie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>start niski i bieg na odcinku startowym,</li> <li>bieg na dystansie - kształtowanie techniki biegu - ćwiczenia specjalne,</li> <li>mijanie mety - atakowanie taśmy.</li> </ol> <p><b>Biegi średnie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej,</li> <li>kształtowanie wytrzymałości tempowej,</li> <li>start wysoki i bieg na dystansie.</li> <li>marszobieg na dystansie 1000m chl. i 600m dz.</li> </ol>	<p><b>Postawy- uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>chce nabywać umiejętności i wiadomości z zakresu LA,</li> <li>aktywnie uczestniczy w lekcji,</li> <li>dokładnie wykonuje zadania ruchowe, dokonuje rzetelnie samooceny techniki wykonywanych przez siebie umiejętności technicznych LA.</li> </ol>
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zapoznanie uczniów z podstawowymi pojęciami dotyczącymi lekkiej atletyki (wielobój, wiraż, strefa zmian, noga odbijająca, wymachowa, koło do pchnięcia kulą, rzutnia).</li> </ul>	<p><b>Biegi sztafetowe:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>start niski i bieg z pałeczką,</li> <li>przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian od dołu.</li> </ol> <p><b>Pchnięcie kulą:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>trzymanie kuli, pozycja wyrzutna,</li> <li>pchnięcie kulą z miejsca z ustawienia bokiem do kierunku pchnięcia.</li> </ol> <p><b>Skok w dal sposobem naturalnym:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>technika rozbiegu - doskonalenie rytmu rozbiegu,</li> <li>technika odbicia - ćwiczenia kształtujące odbicie,</li> <li>skok w dal sposobem naturalnym - doskonalenie techniki skoku.</li> </ol>	<p><b>Wiadomości - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>zna pojęcia falstart, czwóróbój, wielobój, wiraż, strefa zmian,</li> <li>wie, jak bieg średni wpływa na układ krążenia i oddychania,</li> <li>zna zasady przekazywania pałeczki od dołu,</li> <li>wie, na czym polega różnica między pchnięciem a rzutem,</li> <li>wie, w jakich biegach obowiązuje start ze wspólnej linii,</li> <li>potrafi wymienić dystanse, w których start każdego zawodnika przypada w innym miejscu.</li> </ol>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych (biegi, skoki, rzuty).</li> </ul>		<p><b>Umiejętności - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać start niski i wysoki na komendy Startera,</li> <li>potrafi przekazać i odebrać pałeczkę, sztafetową od dołu w strefie zmian,</li> <li>potrafi trzymać kulę i przyjąć pozycję wyrzutną,</li> <li>potrafi pchnąć kulę z miejsca.</li> </ol>
LEKKOATLETYKA - KLASA II		
Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<p><b>Postawy:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ukierunkowanie zainteresowań uczniów poszczególnymi konkurencjami lekkoatletycznymi,</li> <li>Stworzenie im możliwości samodzielnego przygotowania się ucznia do doskonalenia umiejętności technicznych wybranych konkurencji.</li> </ol>	<p><b>Biegi krótkie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>bieg na dystansie 100 m - kształtowanie umiejętności pokonywania krótkich odcinków szybkim biegiem,</li> <li>biegi krótkie - ćwiczenie sprawności specjalnej kończyn dolnych.</li> </ol> <p><b>Biegi średnie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>biegi po wirażu, kształtowanie prawidłowej techniki biegu,</li> <li>wyprzedzanie w czasie biegu,</li> <li>właściwe rozłożenie tempa na całym dystansie.</li> </ol> <p><b>Biegi sztafetowe:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian od góry - nauka,</li> <li>wybieg startowy odbierającego.</li> </ol> <p><b>Skok w dal sposobem naturalnym:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ćwiczenia specjalne w doskonaleniu elementów techniki skoku,</li> <li>skok w dal sposobem naturalnym - doskonalenie techniki skoku.</li> </ol>	<p><b>Postawy - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>wykazuje aktywną postawę w samodzielnym przygotowaniu się do zajęć,</li> <li>chce samodzielnie realizować w czasie lekcji przygotowany przez siebie zestaw ćwiczeń.</li> </ol>
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zapoznanie z zasobem specjalistycznych ćwiczeń przygotowujących do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych (w szczególności do skoku wzwyż).</li> </ul>		<p><b>Wiadomości – uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>wie, jak rozłożyć siły w biegach na dłuższych dystansach,</li> <li>zna pojęcia: doślizg - miotacz,</li> <li>zna zasady przekazywania pałeczki sztafetowej od góry,</li> <li>zna przepisy dotyczące pchnięcia kulą.</li> </ol>

<b>Umiejętności:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kształtowanie umiejętności doboru ćwiczeń do doskonalenia techniki danej konkurencji.</li> </ul>	<b>Pchnięcie kulą:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>nauka doślizgu,</li> <li>pchnięcie kulą z doślizgiem z ustawienia bokiem;</li> </ol> Organizacja wewnątrzklasowych zawodów lekkoatletycznych.	<b>Umiejętności – uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi pokonać biegiem (poprawna technika biegu) krótki dystans,</li> <li>potrafi biegać po wirażu, zachowując prawidłową technikę biegu,</li> <li>potrafi wykonać doślizg z kulą z ustawienia bokiem,</li> <li>potrafi realizować przygotowany przez siebie zestaw ćwiczeń.</li> </ol>
--	---	--

### LEKKOATLETYKA - KLASA III

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> zachęcanie do aktywności fizycznej w czasie wolnym, eksponowanie osiągnięć uczniów	<b>Biegi krótkie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>biegi w szybkim tempie na dystansie 100 m,</li> <li>bieg na dystansie 100 m — ćwiczenia specjalne w doskonaleniu elementów techniki biegu.</li> </ol>	<b>Postawy - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>porównuje osiągane wyniki z wynkami innych kolegów,</li> <li>podejmuje działania zmierzające do poprawy wyników.</li> </ol>
<b>Wiadomości:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>utrwalenie wiadomości dotyczących przepisów przeprowadzania zawodów lekkoatletycznych; wiadomości o urządzeniach, sprzęcie i przyborach służących do pomiaru.</li> </ul>	<b>Biegi średnich:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>regulowanie tempa w czasie biegu,</li> <li>umiejętność wychodzenia z wirażu,</li> <li>rozpoczynanie finiszu.</li> </ol> <b>Biegi sztafetowe:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>rozwijanie przez odbierającego maksymalnej szybkości w strefie zmian.</li> <li>bieg sztafetowy 4x100 m - doskonalenie techniki biegu.</li> </ol> <b>Pchnięcie kulą:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>pchnięcie kulą z miejsca ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia,</li> <li>pchnięcie kulą z doślizgiem z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia-nauka,</li> <li>pchnięcie kulą z doślizgiem z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia -doskonalenie.</li> </ol>	<b>Wiadomości – uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>zna wpływ biegów na dłuższych dystansach na zwiększenie wydolności układu oddechowego,</li> <li>zna przepisy i zasady rozgrywania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.</li> <li>wie, jak wykorzystać warunki terenowe do ćwiczeń kształtujących,</li> <li>zna trzy zabawy lekkoatletyczne,</li> <li>posiada podstawowe wiadomości o urządzeniach lekkoatletycznych,</li> <li>posiada podstawowe wiadomości o sprzęcie niezbędnym do przeprowadzania zawodów lekkoatletycznych.</li> </ol>
<b>Umiejętności:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywizowanie uczniów do samodoskonalenia umiejętności lekkoatletycznych</li> </ul>	Wewnątrzklasowe zawody lekkoatletyczne.	<b>Umiejętności – uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi regulować wysiłek i tempo w czasie biegu dłuższego,</li> <li>potrafi przekazać pałeczkę sztafetową od góry,</li> <li>pchnąć kulą z doślizgiem z dowolnej pozycji wyjściowej z ustawienia bokiem-tyłem.</li> </ol>

### KOSZYKÓWKA KALSA - I

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wdrażanie do samokontroli własnych zachowań w toku realizacji zadań.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Podania i chwytów piłki w biegu w parach oburącz przed klatki piersiowej;</li> <li>Podania i chwytów w dwójkach z dowolną zmianą miejsca po podaniu piłki;</li> <li>Kozłowanie piłki ze zmianą tempa, kierunku i ręki kozłującej;</li> <li>Doskonalenie techniki podań w grach i w zabawach;</li> <li>Rzut jednoręczny z miejsca do kosza;</li> <li>Rzut do kosza w biegu po podaniu piłki z prawej strony;</li> <li>Rzut do kosza w biegu z lewej strony;</li> <li>Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem z dwutaktu;</li> <li>Poruszanie się po boisku bez piłki w ataku;</li> <li>Zbieranie piłki z tablicy i dobitka w ataku;</li> <li>Obroty w przód i w tył;</li> <li>Umiejętności gry 2x2;</li> <li>Wewnątrzklasowy turniej gry w koszykówkę - zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze.</li> </ol>	<b>Postawy - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>kontroluje swoje zachowania podczas wykonywania ćwiczeń,</li> <li>zachowuje dyscyplinę,</li> <li>przestrzega zasad fair play</li> </ol>
<b>Wiadomości:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnienie celowości wykonywania poszczególnych elementów technicznych.</li> </ul>		<b>Wiadomości - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>zna zasady poruszania się po boisku w czasie podań i chwytów,</li> <li>wie, w jakim celu wykonuje obrót zawodnik, który nie posiada piłki i zawodnik, który otrzymał piłkę,</li> <li>zna przepisy: linie na boisku, koła, zawodnicy, kosz i jego wartość, błędy kozłowania, bieganie z piłką „martwa piłka”, piłka poza boiskiem, rzut wolny (błędy przy wykonywaniu, celny, czas wykonywania).</li> </ol>
<b>Umiejętności:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>doskonalenie umiejętności podań i chwytów piłki, kozłowania, rzutu do kosza z miejsca i w biegu;</li> <li>nauczanie techniki zbierania piłki, dobitki, stosowania poznanych elementów w grach małych 2x2 i w grze właściwej</li> </ol>		<b>Umiejętności – uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi podawać i chwycić piłkę w biegu w dwójkach,</li> <li>potrafi kozłować piłkę zmieniając tempo i kierunek,</li> <li>potrafi wykonać rzut do kosza w biegu z prawej strony,</li> <li>potrafi wykonać obrót w przód i w tył na jednej nodze,</li> <li>potrafi stosować poznane elementy techniczne w grze, zabawach.</li> </ol>

### KOSZYKÓWKA KALSA - II

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywizowanie uczniów do doskonalenia umiejętności koszykarskich we fragmentach gry</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kozłowanie w asyście przeciwnika;</li> <li>Zmiana kierunku kozłowania różnymi sposobami;</li> </ol>	<b>Postawy-uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>chętnie angażuje się w realizację zadań we fragmentach gry.</li> </ul>

<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utrwalanie podstawowych przepisów gry i pojęć z zakresu koszykówki</li> </ul>	<p>3. Rzut jednoręcz do kosza z wysokości; 4. Rzut do kosza z biegu po podaniu z lewej i z prawej strony; 5. Rzut osobisty; 6. Podania i chwyt w biegu we fragmentach gry (3x1; 3x0); 7. Krycie zawodnika kozłującego piłkę; 8. Indywidualna obrona —postawa, poruszanie się; 9. Ćwiczenia obrony w sytuacji 1x1; 10. Zbieranie piłki z tablicy w obronie; 11. Zwody nogami i tułowiem bez piłki i z piłką; 12. Atak szybki - podanie piłki; 13. Prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem do kosza (3x0);</p> <p>Rozgrywki wewnątrzklasowe - zastosowanie poznanych umiejętności techniczno-taktycznych w grze</p>	<p><b>Wiadomości—uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zna pojęcia „fragment gry”, zwód, zbiórka, dobitka,</li> <li>2. wie, w jakim celu zawodnik stosuje zwód,</li> <li>3. zna ustawienie zawodników w czasie wykonywania rzutu osobistego,</li> <li>4. zna przepisy: 3 sek., 5 sek., przepisy dotyczące rzutu wolnego, wznowienie gry po niecelnym rzucie wolnym.</li> </ol>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie umiejętności kozłowania piłki w asyście przeciwnika, rzutów do kosza, stosowania podstawowych elementów techniki we fragmentach gry: 3x0, 3x1.</li> </ul>		<p><b>Umiejętności - uczeń:</b></p> <p>potrafi kozłować piłkę w asyście obrońcy i uwolnić się od niego zapomocą dowolnego zwodu,</p> <p>potrafi wykonać rzut osobisty do kosza,</p> <p>potrafi kryć zawodnika kozłującego piłkę,</p> <p>potrafi podawać i chwycić piłkę w biegu we fragmentach gry 3x0,3x1,</p> <p>potrafi wykonać rzut do kosza w biegu po podaniu z prawej strony.</p>

### KOSZYKÓWKA KALSA - III

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<p><b>Postawy:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rozwijanie inwencji twórczej w stosowaniu nabytych umiejętności w zabawach;</li> <li>2. wdrażanie do samokontroli.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kozłowanie z wymijaniem przeciwnika;</li> <li>2. Podania i chwyt w trójkach ze zmianą miejsca zakończone rzutem do kosza;</li> <li>3. Prowadzenie piłki w trójkach z jednym i dwoma obrońcami (3x1, 3x2);</li> <li>4. Rzut jednoręcz do kosza z wysokości - doskonalenie techniki i celności rzutu;</li> <li>5. Układy ćwiczeń doskonalących techniką i celność rzutu do kosza w biegu;</li> <li>6. Zwody piłką;</li> <li>7. Zbieranie piłki z tablicy – pierwsze podanie;</li> <li>8. Taktyka obrony „krycie każdy swego”;</li> <li>9. Rozgrywanie sytuacji 1x1 w ataku;</li> <li>10. Wyminięcie - wyjście na pozycję;</li> <li>11. Obrona przeciwko szybkiemu atakowi;</li> <li>12. Umiejętności gry 3x3;</li> <li>13. Gry rekreacyjno - sportowe z uwzględnieniem poznanych elementów techniczno-taktycznych koszykówki.</li> </ol>	<p><b>Postawy-uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje się inwencją w stosowaniu poznanych elementów techniki gry w zabawach.</li> </ul>
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utrwalanie zasad zabaw przygotowujących do gry w koszykówkę i utrwalających poznane elementy gry.</li> </ul>		<p><b>Wiadomości—uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zna zasady prowadzenia piłki trójkami,</li> <li>2. zna zasady trzech zabaw przygotowujących do gry w koszykówkę,</li> <li>3. potrafi wymienić przykładowe fragmenty gry,</li> <li>4. zna ogólne przepisy gry.</li> </ol>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. doskonalenie techniki poszczególnych elementów;</li> <li>2. ukazywanie możliwości stosowania poznanych elementów w grach rekreacyjno-sportowych w czasie wolnym.</li> </ol>		<p><b>Umiejętności — uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. potrafi wykonać ćwiczenia przygotowujące do gry w koszykówkę w zabawach,</li> <li>2. potrafi podawać piłkę we fragmentach gry 3x1, 3x2,</li> <li>3. potrafi wyminąć przeciwnika kozłując piłką,</li> <li>4. potrafi zebrać niecelną piłkę z tablicy i wykonać pierwsze podanie, dobitkę,</li> <li>5. potrafi wykonać dowolny zwód.</li> </ol>

### SIATKÓWKA – KLASA I

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<p><b>Postawy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie umiejętności współpracy z partnerem 2x2.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach;</li> <li>2. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym ze zmianą miejsca,</li> <li>3. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym po dojściu do piłki;</li> <li>4. Współpraca w zespołach dwójkowych, rozegranie piłki na 3 odbicia (2x1; 2x2);</li> <li>5. Nauka zagrywki tenisowej;</li> <li>6. Przyjęcie piłki z zagrywki;</li> <li>7. Nauka wystawiania piłki;</li> <li>8. Gry 2x2 na zmniejszonych polach;</li> <li>9. Gry 2x2 - turniej wewnątrzklasowy.</li> </ol>	<p><b>Postawy — uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. chętnie współpracuje z partnerem w doskonaleniu umiejętności siatkarskich,</li> <li>2. zachęca kolegów do współpracy nad doskonaleniem elementów techniki gry.</li> </ol>
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazywanie walorów rekreacyjnych gry w siatkówkę.</li> </ul>		<p><b>Wiadomości - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wie, na czym polega piłka czysto odbita,</li> <li>2. zna techniką wystawiania piłki,</li> <li>3. zna podstawowe zasady gry na zmniejszonych polach,</li> <li>4. potrafi wymienić walory rekreacyjne gry w siatkówkę.</li> </ol>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. doskonalenie umiejętności rozgrywania piłki na trzy odbicia w zespołach dwójkowych;</li> <li>2. ukazywanie możliwości doskonalenia poznanych elementów w czasie wolnym.</li> </ol>		<p><b>Umiejętności - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. potrafi rozegrać piłkę na trzy odbicia w parach w ustawieniu 2x2,</li> <li>2. potrafi wykonać zagrywkę tenisową,</li> <li>3. potrafi przyjąć piłkę z zagrywki wykonanej przez współpartnera na zmniejszonym boisku.</li> </ol>

### SIATKÓWKA – KLASA II

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
-----------------	--------------------	------------------------------

<p><b>Postawy:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rozwijanie umiejętności współpracy w zespołach trzyosobowych;</li> <li>2. eksponowanie efektów współpracy w zespołach.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przebiecie piłki w określone miejsce na boisku przeciwnika;</li> <li>2. Odbicie piłki przez siatkę sposobem górnym i dolnym we fragmentach gry;</li> <li>3. Odbicie oburącz dolne z boku;</li> <li>4. Współpraca w zespołach trójkowych;</li> <li>5. Ćwiczenia przygotowawcze do zbitcia piłki;</li> <li>6. Plasowanie -piłki z własnego- technika zbitcia;</li> <li>7. Wystawianie piłki we fragmentach gry;</li> <li>8. Doskonalenie zagrywki tenisowej;</li> <li>9. Przyjęcie piłki z zagrywki - doskonalenie;</li> <li>10. Gry małe 3x3 - turniej wewnątrzklasowy - zastosowanie poznanych elementów w grze.</li> </ol>	<p><b>Postawy — uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. współpracuje w zespołach trzyosobowych nad doskonaleniem określonych przez nauczyciela umiejętności,</li> <li>2. akceptuje partnerów o różnych możliwościach ruchowych,</li> <li>3. dokonuje oceny efektów współpracy.</li> </ol>
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sygnalizacja sędziego siatkówki -utrwalanie znajomości znaków, którymi posługuje się sędzia.</li> </ul>		<p><b>Wiadomości - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wie, jak samodzielnie przygotować organizm do wysiłku,</li> <li>2. zna podstawowe pojęcia dotyczące siatkówki,</li> <li>3. zna przepisy gry - ustawienie zespołu przy zagrywce, sygnalizację sędziego,</li> <li>4. zna swoje zadania jako zawodnika.</li> </ol>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie umiejętności rozgrywania piłki na trzy odbicia w zespołach trójkowych.</li> </ul>		<p><b>Umiejętności - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. potrafi współpracować w zespołach trójkowych odbijając piłkę sposobem górnym i dolnym,</li> <li>2. potrafi wystawić piłkę do współpartnera,</li> <li>3. potrafi zbić piłkę z własnego podzutu,</li> <li>4. potrafi wykonać zagrywkę tenisową z odległości 9 m,</li> <li>5. potrafi samodzielnie przygotować organizm do wysiłku,</li> <li>6. potrafi ustawić się przy zagrywce;</li> </ol>

### SIATKÓWKA – KLASA III

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<p><b>Postawy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stwarzanie możliwości samodzielnego stosowania poznanych umiejętności z zakresu siatkówki w grach: 2x2, 3x3, 6x6 w zależności od stopnia opanowania umiejętności.</li> </ul>		<p><b>Postawy — uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odczuwa potrzebę doskonalenia umiejętności siatkarskich w grach małych 2x2, 3x3 i w grze szóstkami.</li> </ul>
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. utrwalanie podstawowych pojęć i przepisów gry w siatkówkę</li> <li>2. zapoznanie z podstawowymi zasadami organizacji rozgrywek wewnątrzklasowych i międzyklasowych w siatkówce.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odbicie piłki podanej z różnych kierunków i na różnych wysokościach;</li> <li>2. Odbicie piłki w polu gry w postawach niskich;</li> <li>3. Rozegranie piłki w zespole trójkowym (podanie- wystawienie - atak);</li> <li>4. Współpraca w zespole trójkowym (nagranie - wystawienie - atak);</li> <li>5. Zagrywka tenisowa - doskonalenie;</li> <li>6. Przyjęcie zagrywki - nagranie do wystawiającego;</li> <li>7. Zbitcie piłki po wystawieniu przez partnera;</li> <li>8. Gry 3x3 - zastosowanie poznanych elementów grze;</li> <li>9. Gra szkolna 6x6 rozegranie piłki na trzy odbicia;</li> <li>10. Gra właściwa 6x6 rozgrywki wewnątrzklasowych.</li> </ol>	<p><b>Wiadomości - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zna trzy zabawy doskonalące poszczególne elementy techniki gry,</li> <li>2. zna przepisy gry w siatkówkę,</li> <li>3. potrafi samodzielnie sędziować,</li> <li>4. zna celowość wykonywania zadań ruchowych,</li> <li>5. zna kilka ćwiczeń podnoszących sprawność ogólną siatkarza,</li> <li>6. zna przydatność posiadanych umiejętności siatkarskich w rekreacji,</li> <li>7. za zasady organizacji rozgrywek wewnątrzklasowych w siatkówce</li> </ol>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. doskonalenie techniki poznanych elementów w grach małych 3x3;</li> <li>2. stosowanie nabytych umiejętności techniki gry w grze właściwej 6x6.</li> </ol>		<p><b>Umiejętności - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. potrafi odbijać piłkę w parach podaną z różnych kierunków w postawie wysokiej i niskiej,</li> <li>2. potrafi zagrać piłkę sposobem tenisowym zza linii końcowej boiska w określone pole,</li> <li>3. potrafi stosować poznane elementy w grach małych 3x3 i w zabawach,</li> <li>4. potrafi wykonać kilka ćwiczeń podnoszących sprawność ogólną siatkarza.</li> </ol>

### PIŁKA NOŻNA - KLASA I

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<p><b>Postawy:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zachęcenie do wykorzystania poznanych w czasie lekcji elementów technicznych piłki nożnej do organizacji czasu wolnego;</li> <li>2. rozwijanie inwencji ucznia w doborze ćwiczeń osławających z piłką</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przyjęcie piłki klatką piersiową, udem, wewnętrzną częścią stopy;</li> <li>2. Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, tempa i omijaniem przeciwnika;</li> <li>3. Prowadzenie piłki zewnętrznym, wewnętrznym i prostym podbiciem z omijaniem przeszkód;</li> <li>4. Prowadzenie piłki w trójkach w pasach ruchu;</li> <li>5. Prowadzenie piłki w trójkach w pasach ruchu zakończone strzałem;</li> <li>6. Strzały do bramki z różnych pozycji z miejsca;</li> <li>7. Doskonalenie strzałów na bramkę,</li> </ol>	<p><b>Postawy - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. doskonalili i wykorzystuje poznane podczas lekcji umiejętności do organizacji czasu wolnego,</li> <li>2. samodzielnie przygotowuje zestaw ćwiczeń osławających z piłką.</li> </ol>
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• walory rekreacyjne gry w piłkę nożną.</li> </ul>		<p><b>Wiadomości - uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zna ćwiczenia osławające z piłką,</li> <li>2. zna walory rekreacyjne w piłkę nożną,</li> <li>3. zna zasady wykonywania zwodów,</li> <li>4. zna trzy zabawy doskonalące techniką podań i przyjęć piłki.</li> </ol>

<b>Umiejętności:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>doskonalenie techniki podstawowych elementów techniki gry: prowadzenia piłki, strzałów do bramki, przyjęcia piłki.</li> </ul>	we fragmentach gry; 8. Zwody bez piłki; 9. Zwody z piłką; 10. Atakowanie w sytuacji 2x1, 2x2; 11. Doskonalenie techniki indywidualnej w zabawach i w małych grach.	<b>Umiejętności - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi przyjąć piłką klatką piersiową i wewnętrzną częścią stopy,</li> <li>potrafi wykonać kilka ćwiczeń oswajających z piłką,</li> <li>potrafi prowadzić piłkę ze zmianą kierunku i tempa,</li> <li>potrafi doskonalić podania i przyjęcia piłki w zabawach,</li> <li>potrafi wykonać zwód z piłką.</li> </ol>
---	--	--

### PIŁKA NOŻNA - KLASA II

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>wdrażanie do samooceny nabytych umiejętności piłki nożnej;</li> <li>aktywizowanie uczniów do podejmowania samodzielnych prób rozładowania napięć i konfliktów</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą w pasach zakończone strzałem;</li> <li>Strzał do bramki z podania partnera;;</li> <li>Strzały na bramkę z różnych pozycji w ruchu;</li> <li>Przyjęcie i uderzenie piłki głową;</li> <li>Rzut wolny, karny, z rogu;</li> <li>Przyjęcie piłki po wyrzuceniu z autu;</li> <li>Obrona „każdy swego”;</li> <li>Zwody z piłką w prowadzeniu;</li> <li>Gra bramkarza w atakowaniu: wy rzut piłki ręką;</li> <li>Gra bramkarza w obronie - nogą, ręką, obrona „szpagatem”;</li> <li>Rozgrywki wewnętrzklasowych stosowanie poznanych umiejętności w grze.</li> </ol>	<b>Postawy - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ocenia stopień i zakres nabytych umiejętności piłki nożnej,</li> <li>podejmuje próby samodzielnego rozwiązywania konfliktów.</li> </ol>
<b>Wiadomości:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zapoznanie z techniką wykonania poszczególnych elementów techniki gry.</li> </ul>		<b>Wiadomości - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>zna sposoby prowadzenia piłki ,</li> <li>zna zalety obrony przy krzyżu „każdy swego”,</li> <li>zna trzy zabawy doskonalące techniką prowadzenia piłki, zwodów, strzałów do bramki,</li> <li>zna zadania poszczególnych graczy,</li> <li>wie jak ustawiają się na boisku za wodnicy atakujący i broniący,</li> <li>zna przepisy dotyczące rzutu karne go i wolnego.</li> </ol>
<b>Umiejętności:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kształtowanie umiejętności doboru ćwiczeń doskonalących poszczególne elementy techniki gry</li> </ul>		<b>Umiejętności - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi prowadzić piłkę ze zmianą w pasach ruchu,</li> <li>potrafi krzyć zawodnika bez piłki i posiadającego, piłkę,</li> <li>potrafi wykonać strzał do bramki z podania partnera z dowolnej pozycji w ruchu,</li> <li>potrafi przyjąć piłkę po wyrzuceniu z autu,</li> <li>potrafi doskonalić technikę prowadzenia piłki, zwodów, strzałów do bramki w zabawach.</li> </ol>

### PIŁKA NOŻNA - KLASA III

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w piłkę nożną.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Żonglowanie piłką przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, barków;</li> <li>Strzały na bramkę po uderzeniu piłki z kozła i z powietrza;</li> <li>Sytuacyjne uderzenie piłki- piętą, udem, zewnętrzną częścią stopy;</li> <li>Odbieranie- piłki z boku i z przodu;</li> <li>Atak szybki;</li> <li>Atakowanie w sytuacjach 3x2, 3x3;</li> <li>Strzał do bramki w sytuacji 1x1;</li> <li>Krycie i wychodzenie na pozycje;</li> <li>Przechodzenie z atakowania do obrony;</li> <li>Gra bramkarza;</li> <li>Zastosowanie poznanych umiejętności w grze szkolnej.</li> </ol>	<b>Postawy - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Chętnie wykorzystuje własne predyspozycje i możliwości w czasie zajęć edukacyjnych wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Wiadomości:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>znaczenie stosowanych ćwiczeń do opanowania określonych umiejętności piłki nożnej.</li> </ul>		<b>Wiadomości - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>wie, od czego zależy skuteczność gry,</li> <li>zna podstawowe zasady wykonywania ataku szybkiego,</li> <li>zna podstawowe przepisy gry.</li> </ol>
<b>Umiejętności:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nauka wykorzystywania poznanych elementów techniki gry w zabawach, w grze właściwej w czasie lekcji, w rozgrywkach międzyklasowych i międzyszkolnych.</li> </ul>		<b>Umiejętności - uczeń:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>potrafi żonglować piłką przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, barków,</li> <li>potrafi przeprowadzić atak szybki zakończony strzałem na bramkę dowolnym sposobem,</li> <li>potrafi poruszać się w bramce,</li> <li>potrafi stosować poznane umiejętności w grach i w zabawach zgodnie z własnymi predyspozycjami.</li> </ol>

### GYMNASTYKA PODSTAWOWA – KLASA I

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wdrażanie do poszanowania przyborów i przyrządów gimnastycznych.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku;</li> <li>Przewrót w przód z naskoku ponad</li> </ol>	<b>Postawy - uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje postawę dbałości o powierzony sprzęt.</li> </ul>

<b>Wiadomości:</b> • zapoznanie ze sposobami przenoszenia przyborów i przyrządów.	przeszkodą (piłka lekarska, ławeczka, laska); 3. Stanie na rękach przy drabinkach zamachem jedno nogę; 4. Stanie na głowic z kłku podpartego lub przysiadu podpartego; 6. Ćwiczenia równoważne z utrudnieniem; 7. Przerzuty bokiem do rozkroku z ramionami w bok (na dowolną rękę) z. miejsca; 8. Skok rozkroczny przez kozia wszerz; 9. Skok kuczny przez skrzynię wszerz.	<b>Wiadomości - uczeń:</b> 1. prawidłowo określa przyrządy i przybory do ćwiczeń, 2. zna zasady doboru ćwiczeń kształtujących do zadania głównego lekcji, 3. wie, jak prawidłowo przenosić i ustawiać przyrządy i przybory. <b>Umiejętności - uczeń:</b> 1. potrafi prawidłowo przenosić i ustawiać przyrządy i przybory, 2. potrafi wykonać przewrót w przód z naskoku nad dowolną przeszkodą i przewrót w tył do rozkroku, 3. potrafi wykonać, stanąć na rękach, 4. potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozia wszerz na wybranej wysokości.
<b>Umiejętności:</b> • wyrabianie nawyków właściwego posługiwania się sprzętem i przyborami do wychowania fizycznego		

### GIMNASTYKA PODSTAWOWA – KLASA III

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> • wdrażanie do dokładnego wykonywania ćwiczeń.	1. Przewrót w przód z naskoku na rące; 2. Przewroty łączone w przód i w tył; 4. Przerzuty bokiem na dowolną rękę z marszu; 6. Różnego rodzaju chody po przyrządach równoważnych ze zmianą pozycji, kierunku; 7. Waga przodem o ugiętej nodze postawnej; 8. Próby samodzielnego stania na rękach; 9. Stanie na rękach i przewrót w przód (z pomocą); 10. Skok kuczny przez skrzynię wszerz (dz.); 13. Piramidy dwójkowe; 14. Układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela i uczniów.	<b>Postawy - uczeń:</b> • chce dokładnie wykonywać ćwiczenia gimnastyczne. <b>Wiadomości - uczeń:</b> 1. wie, na czym polega dokładność, estetyka wykonania ćwiczenia, 2. prawidłowo określa poznane ćwiczenia. <b>Umiejętności — uczeń:</b> 1. potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył, 2. potrafi wykonać ćwiczenia dokładnie, 3. potrafi wykonać stanę na rękach przy drabinkach (samodzielnie lub z pomocą współwzajemnego), 3. potrafi wykonać układ gimnastyczny wg inwencji własnej.
<b>Wiadomości:</b> • zapoznanie z techniką wykonywania poszczególnych ćwiczeń.		
<b>Umiejętności:</b> • kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń.		

### GIMNASTYKA PODSTAWOWA – KLASA II

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> • wdrażanie do zespołowego działania.	1. Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji wyjściowych; 2. Różnego rodzaju wejścia, zejścia, chody i zeskoki na przyrządach równoważnych; 3. Skoki kuczne, rozkroczne przez kozia, skrzynię; 4. Stanie na rękach dowolnym sposobem - próby samodzielnego siania; 5. Układy gimnastyczne wg inwencji nauczyciela i uczniów.	<b>Postawy - uczeń:</b> • chce współpracować z innymi w realizacji zadań lekcji. <b>Wiadomości - uczeń:</b> • wie, jak pomóc współwzajemnemu w przygotowaniu przyborów i miejsca ćwiczeń oraz podczas wykonywania zadań ruchowych. <b>Umiejętności - uczeń:</b> 1. potrafi zaangażować się w organizację miejsca ćwiczeń i współdziałać w zespole w realizacji zadań lekcji, 2. potrafi wykonać kilka ćwiczeń z przyborem wg własnej inwencji, 3. potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z dowolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji wyjściowej.
<b>Wiadomości:</b> • zapoznanie ze sposobami asekuracji ćwiczących.		
<b>Umiejętności:</b> • kształtowanie umiejętności zespołowego działania.		

### RYTM – MUZYKA – TANIEC KLASA I - III

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> • wpływ aerobiku na ogólny rozwój psychofizyczny ucznia.	1. Improwizacja ruchowa do wybranej muzyki; 2. Aerobik - ćwiczenia przy muzyce wg zestawu przygotowanego przez nauczyciela; 3. Aerobik - ćwiczenia przy muzyce wg zestawu przygotowanego przez ucznia;	<b>Postawy — uczeń:</b> • chce opanować umiejętności aerobiku <b>Wiadomości - uczeń:</b> 1. zna podstawowe kroki aerobiku, 2. wie, jak aerobik wpływa na piękno ruchu i postawę ciała. <b>Umiejętności - uczeń:</b> 1. potrafi wykonać kroki podstawowe aerobiku 2. potrafi odpowiednio zachować się wobec partnera podczas aerobiku, 3. potrafi wykorzystać umiejętność tańczenia przy okazji różnych zabaw.
<b>Wiadomości:</b> • technika wykonywania podstawowych kroków i figur aerobiku		
<b>Umiejętności:</b> • wskazanie łączenia kroków podstawowych aerobiku w krótki układ.		

### RINGO - KLASA I-III

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Zakładane osiągnięcia ucznia
-----------------	--------------------	------------------------------

<b>Postawy:</b> • wdrażanie do udziału w małych grach rekreacyjnych	1. Trzymanie kółka, pozycja wyrzut na, wyrzut, chwyt kółka; 2. Ćwiczenia oswajające z kółkiem ringo; 3. Ćwiczenia doskonalące rzut i chwyt kółka 1x1; 4. Zagrywka- nauka techniki; 5. Ćwiczenia doskonalące rzut i chwyt kółka 2x2; 6. Rozgrywki wewnętrzne - gry 3x3.	<b>Postawy - uczeń:</b> • wykazuje się aktywnością w doskonaleniu umiejętności stosowania poznanych elementów techniki gry w grach małych.
<b>Wiadomości:</b> • wpływ sportów rekreacyjnych na zdrowie		<b>Wiadomości - uczeń:</b> 1. zna zasady doboru bezpiecznego miejsca do ćwiczeń, 2. zna przepisy gry.
<b>Umiejętności:</b> • kształtowanie umiejętności rzutu i chwytu kółka ze współwzajemnym.		<b>Umiejętności - uczeń:</b> 1. potrafi rzucać i chwytać kółko w ustawieniach 1x1, 2x2, 3x3, 2. potrafi wykonać kilka ćwiczeń osvajających z kółkiem ringo.
<b>TENIS STOŁOWY – KLASA I -III</b>		
<b>Cele operacyjne</b>	<b>Treści kształcenia</b>	<b>Zakładane osiągnięcia ucznia</b>
<b>Postawy:</b> • ukazywanie wartości współpracy z partnerem w doskonaleniu podstawowych elementów techniki gry.	1. Trzymanie rakiетки, pozycja wyjściowa ustawienie przy stole; 2. Ćwiczenia osvajające z rakiетką i piłeczką; 3. Ćwiczenia poruszania się w polu gry; 4. Pozycja bekhendowa, zagranie i przebiecie bekhendowe; 5. Pozycja, zagranie i przebiecie forhendowe, 6. Wprowadzenie piłki do gry – serwis bekhendowy krótki i długi; 7. Nauka odbioru piłki wprowadzonej do gry bekhendem; 8. Taktyka gry pojedynczej 1x1 -stosowanie poznanych umiejętności w grze; 9. Rozgrywki wewnętrzne – gry 1x1;	1. chce współpracować z partnerem, 2. dokonuje samooceny nabytych umiejętności z zakresu tenisa stołowego.
<b>Wiadomości:</b> • pogłębianie terminologii stosowanych ćwiczeń.	10. Wprowadzenie piłki do gry- serwis forhendowy krótki i długi; 11. Nauka odbioru piłki wprowadzonej do gry forhendem; 12. Kierowanie piłki w określone strefy stołu - nauka; 13. Doskonalenie umiejętności kierowania piłki w określone strefy stołu; 14. Gry pojedyncze i deblowe - stosujemy poznane umiejętności w grze; 15. Turniej gier 1x1 i 2x2 wg wyboru ucznia.	<b>Wiadomości - uczeń:</b> 1. zna podstawowe pojęcia forhend-bekhend, podający- odbierający, serwis, 2. zna zasady i technikę odbić bekhendowych, forhendowych, 3. zna zasady wykonywania serwisu w grach pojedynczych i podwójnych, 4. wie, jak poruszać się w polu gry.
<b>Umiejętności:</b> • kształtowanie umiejętności współpracy z partnerem.		<b>Umiejętności - uczeń:</b> 1. potrafi współpracować z partnerem w doskonaleniu gry, 2. potrafi przebijając piłeczką dowolnym sposobem, 3. potrafi wykonać dowolny serwis, 4. potrafi stosować poznane elementy techniki gry w grze pojedynczej.

<b>INNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ O CHARAKTERZE REKREACYJNO - SPORTOWYM</b>	
<b>Klasa</b>	<b>Rodzaj aktywności</b>
<b>I – III</b>	- palant(kwadrant) - siatkonoga - dwa ognie - uni – hokej - pływanie
<b>I-III</b>	Wycieczki rowerowe

**Wybór tematu oraz ilości godzin uzależniony jest od:**

- warunków pogodowych,
- warunków bazowych,

- dostępu do przyborów, sprzętu sportowego,
- liczebności grupy,
- poziomu motorycznego grupy,
- sprawności psychofizycznej uczniów