

7.1. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy V

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 105 godzin)

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Atletyka terenowa i lekkoatletyka (analiza sprawności) 11 godzin	1. Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 50 m ze startu wysokiego. 2. Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową. 3. Mierzymy odległość skoku w dal sposobem naturalnym. 4. Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem. 5. Wzmacniamy mięśnie posturalne.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera). Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem.	Próby należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy. Nie należy oceniać za wynik, lecz za wysiłek włożony w jego osiągnięcie.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	6. Oceniamy wytrzymałość tlenową w biegu na 600/1000 m. 7. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. 8. Dokonujemy pomiaru siły ramion – zwis na ugiętych ramionach na drążku. 9. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 10. Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji. 11. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.	Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Aдекватnie do sytuacji potrafi ocenić swoje możliwości psychofizyczne.	wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa). Potrafi omówić technikę biegu, skoku i rzutu. Wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój.	Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem. Prawidłowo wykonuje start niski i wysoki. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.	Uczeń ma prawo do poprawy uzyskanego wyniku.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Minipilka nożna <i>16 godzin</i>	1. Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu i w ruchu. 2. Doskonalimy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu. 3. Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną częścią stopy. 4. Doskonalimy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy. 5. Prowadzimy piłkę slalomem. 6. Doskonalimy prowadzenie piłki slalomem. 7. Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3, 4x4. 8. Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Zna podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w piłce nożnej. Potrafi wymienić rekomendowane aktywności fizyczne dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej). Wie, co znaczą pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady.	Stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał do bramki. Stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem. Przeprowadza fragment rozgrzewki. Stosuje w grze: prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki slalomem, zwody z piłką.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony w zajęcia przez ucznia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	9. Doskonalimy prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach. 10. Wykonujemy strzały na bramkę z miejsca. 11. Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody. 12. Uczymy się stosować obronę „każdy swego”. 13. Doskonalimy obronę „każdy swego”. 14. Wykonujemy stałe fragmenty gry. 15. Organizujemy turniej minipilki nożnej. 16.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Samodzielnie doskonali swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.	Rozumie i umie przedstawić ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłkarskich w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gry w piłkę nożną.	Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Prowadzi piłkę nogą z omijaniem przeszkód. Przyjmuje piłkę stopą („gasi piłkę”). Oddaje strzały na bramkę z różnych pozycji. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę nożną.	
Minipilka ręczna <i>10 godzin</i>	1. Wykonujemy podania i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	2. Doskonalimy podania i chwyt półgórne w grze. 3. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. 4. Stosujemy kozłowanie piłki w grze. 5. Wykonujemy rzut na bramkę z biegu. 6. Uczymy się rzutu piłką na bramkę z wyskoku. 7. Uczymy się stosować obronę „każdy swego”. 8. Uczymy się stosować obronę strefową. 9. Uczymy się wykonywać atak pozycyjny. 10.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Zna podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w piłce ręcznej. Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki ręcznej w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gry.	w ruchu, rzut piłki z biegu do bramki. Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę ręczną. Stosuje w grze: zwody z piłką, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem na bramkę. Stosuje w grze obronę strefową i „każdy swego”. Podejmuje próbę rzutu piłką na bramkę z wyskoku.	Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęciu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Minipilka siatkowa 7 godzin	1. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej. 2. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej. 3. Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym w postawie niskiej. 4. Doskonalimy w grze poznane odbicia piłki. 5. Wykonujemy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości. 6. Stosujemy poznane elementy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. 7.	Jest zadowolony z udziału w zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wymienia podstawowe zasady obrony i ataku w siatkówce. Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki siatkowej w Polsce. Zna technikę wykonania podstawowych elementów gry.	Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości. Prowadzi fragment rozgrzewki. Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę siatkową. Próbuje wystawić piłkę. Stosuje poznane elementy gry w grze rekreacyjnej.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Minipilka koszykowa 7 godzin	1. Podajemy i chwytamy piłkę oburącz w miejscu i w ruchu. 2. Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 3. Rzucamy piłką do kosza po kozłowaniu. 4. Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką. 5. Uczymy się stosować obronę „każdy swego” w czasie gry. 6. Uczymy się stosować atak pozycyjny. 7.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Potrafi opisać rolę współpracy wespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową. Zna podstawowe zasady obrony i ataku w koszykówce. Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki koszykowej w Polsce.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt). Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę koszykową. Prowadzi fragment rozgrzewki.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
		Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Zna technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych.		
Gimnastyka podstawowa <i>10 godzin</i>	1. Wykonujemy przewrót w przód z marszu. 2. Doskonalamy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 3. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. 4. Ćwiczymy z przyborem nietypowym. 5. Wykonujemy leżenie przewrotne i przerzutne. 6. Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej ławeczce. 7. Wykonujemy przerzut bokiem. 8. Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.	Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne. Asekuje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.	Zna podstawową terminologię gimnastyczną. Wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył. Wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową.	Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. Wykonuje stanie na rękach i przerzut bokiem. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. Wykonuje skok przez kozła z asekuracją.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętamy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenie. Nie oceniać nisko!

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	9. Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 10.		Opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny.		
Gimnastyka korekcyjna <i>5 godzin</i>	1. Wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągnięte. 2. Rozciągamy mięśnie napięte i przykurczone. 3. Wydłużamy czynnie kręgosłup. 4. Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę. 5. Prawdłowo i „zdrowo” podnosimy ciężary z podłoża.	Wykazuje zaangażowanie na zajęciach. Wykazuje troskę o własną postawę ciała. Pomaga kolegom prawidłowo wykonać ćwiczenie. Wykonuje w domu ćwiczenia zlecone przez nauczyciela.	Wymienia podstawowe wady postawy ciała. Omawia ogólnie jedną, wybraną przez siebie wadę postawy. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia człowieka. Umie wyjaśnić pojęcie zdrowia. Umie opisać pozytywne mierniki zdrowia. Potrafi wyjaśnić znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia, leżenia oraz w czasie wykonywania codziennych czynności. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. Ocena własną postawę ciała.	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych. Uświadamiamy uczniom, co to znaczy dbać o prawidłową postawę ciała.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Sporty zimowe 7 godzin	1. Zjeżdżamy na saneczkach z góry. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wozimy się nawzajem na saneczkach. 4. Ślizgamy się po lodzie. 5. Organizujemy wyścigi z wykorzystaniem sanek. 6. Bawimy się na śniegu i lodzie według własnej inwencji. 7.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa. Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie. Jest koleżeński wobec innych i pomocny. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich. Dokarmia ptaki podczas długich i srogich zim.	Potrafi wymienić zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki. Zna podstawowe zasady hartowania organizmu. Zna zasady aktywnego wypoczynku. Umie wymienić sposoby postępowania w czasie zagrożenia zdrowia lub życia.	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Dobiera strój i obuwie w zależności od pogody. Samodzielnie zjeżdża na sankach. Organizuje w gronie rówieśników dowolną zabawę z wykorzystaniem sanek. Wykorzystuje pobliskie tereny do wspólnej zabawy.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo 4 godziny	1. Zagrywamy kółkiem do ringo na pole przeciwnika. 2. Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu kółka.	Współpracuje z grupą. Jest chętny do gry z innymi.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	Wykorzystuje kółko w zabawie; prawidłowo je rzuca i chwytą. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	3. Organizujemy turniej w ringo. 4.	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Angażuje do gry w ringo własną rodzinę.	Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Unihokej <i>4 godziny</i>	1. Doskonalamy prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Doskonalamy uderzenie piłki kijem na bramkę. 3. Zatrzymujemy piłkę łopata kija oraz stopą. 4.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Zna podstawową technikę gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.	Stosuje: uderzenia piłki kijem, zatrzymanie piłki łopata kija oraz stopą, strzały na bramkę z różnych pozycji. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>10 godzin</i>	1. Odbijamy piłeczkę bek-hendem i forhendem. 2. Uczymy się zagrywki rotacyjnej. 3. Uczymy się atakowania i obrony. 4. Doskonalamy technikę gry.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Jest koleżeński wobec innych. Sędziuje innym.	Zna podstawowe przepisy gry. Umie opisać technikę zagrywki. Zna zasady kulturalnego kibicowania.	Stosuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe. Uczestniczy w grze deblowej. Gra w tenisa w czasie wolnym.	Zajęcia należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postęp u ucznia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	5. Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego. 6. Doskonaliśmy umiejętność poruszania się przy stole. 7. Doskonaliśmy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 8. Doskonaliśmy serwis. 9. Doskonaliśmy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. 10. Uczestniczymy w grze deblowej.			Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.	Motywować, udzielać pochwał. Nie stawiać ocen niskich!
Kometka <i>3 godziny</i>	1. Uczymy się odbijania lotki forhendem i bekhendem. 2. Doskonaliśmy umiejętność odbicia lotki przez siatkę. 3.	Przeżywa radość i zadowolenie z gry. Dostrzega walory zdrowotne gry. Gra w kometkę w zgodzie z innymi.	Zna podstawowe przepisy gry. Potrafi przedstawić zasady aktywnego wypoczynku.	Prawidłowo odbija lotkę rakiетką. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Organizuje grę w gronie rówieśników.	Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Podkreślamy rekreacyjne walory gry.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Zabawy i gry ruchowe <i>4 godziny</i>	1. Poznajemy zasady gry w korfballa. 2. Kształtujemy szybkość podczas zabaw i gier bieżnych. 3. Kształtujemy zwinność w czasie zabaw z przyborem. 4. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.	Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje z zespołem. Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.	Wymienia podstawowe zasady oraz przepisy korfballa – gry pochodzącej z Holandii. Umie opisać zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Wykorzystuje teren do wspólnej zabawy. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.	Jak najczęściej zajęcia prowadzi na świeżym powietrzu.
Rytm, muzyka, taniec <i>2 godziny</i>	1. Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki. 2. Tańczymy tańce dyskotekowe.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Potrafi wyjaśnić, jak należy zachować się podczas zabaw tanecznych.	Wykonuje proste kroki i figury tańców nowoczesnych.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Aktywna turystyka <i>3 godziny</i>	1. Nasze pomysły na zabawę w terenie. 2. Bawimy się w terenie według własnych pomysłów. 3. Bawimy się w podchody i poznajemy historię naszego regionu.	Odczuwa radość i zadowolenie z kontaktu z przyrodą. Jest pomysłowy podczas zabaw i gier w terenie. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrówek. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach turystyki.	Potrafi wymienić zasady bezpiecznego zachowania się w terenie. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla jego rocznika.	Organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy. Organizuje dowolną zabawę rekreacyjną, wykorzystując do niej okoliczne tereny. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	W czasie wędrówek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
2 godziny	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy kontrakt.</i> 2. Wykorzystujemy okoliczne tereny do wspólnej zabawy.	Dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń. Dba o czystość środowiska naturalnego.	Potrafi przedstawić sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Umie wymienić zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Potrafi wykonać elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Podpisanie kontraktu pomiędzy nauczycielem a uczniami spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przestrzegane przez uczniów.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

- umie wyjaśnić pojęcie zdrowia;
- umie opisać pozytywne mierniki zdrowia;
- potrafi wymienić zasady i metody hartowania organizmu;
- potrafi podać sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
- zna zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia, leżenia oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.