



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

Ewa Sprawka

Umiem bo ćwiczę,  
ćwiczę bo chcę

Program nauczania  
wychowania fizycznego  
dla II etapu edukacyjnego

# UMIEM BO ĆWICZĘ, ĆWICZĘ BO CHCĘ

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
II ETAP EDUKACYJNY



*Program ten dedykuję wszystkim nauczycielom,  
z którymi dane mi było pracować ostatnie 15 lat.  
W podziękowaniu za inspirację i zdobyte doświadczenie.*

## OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Nadrzędnym celem programu jest przygotowanie ucznia do samodzielności w działaniach na rzecz własnego zdrowia, których przejawem jest aktywność ruchowa. Prezentowane treści sprzyjają kształtowaniu postaw odpowiedzialności za własną sprawność.

Koncepcja programu zakłada aktywność ucznia we wszystkich obszarach procesu kształcenia. Uczeń:

- **jest współorganizatorem lekcji** – proponuje ćwiczenia kształtujące, zabawy, które organizuje i prowadzi, przygotowuje miejsce ćwiczeń, planuje zadania do obwodów ćwiczebnych, projektuje tory przeszkód, rysunki przestrzenne przy muzyce itp.;
- **monitoruje własną sprawność** – prowadzi *Kartę wyników*, w której zapisuje uzyskane w próbach sprawnościowych wyniki, wypełniając *Karty ćwiczeń* wyciąga wnioski;
- **monitoruje własny rozwój** – prowadzi *Kartę obserwacji własnego rozwoju*, w której zapisuje wagę i wzrost, wylicza BMI, ocenia własną postawę ciała;
- **dokonuje samooceny i samokontroli umiejętności** – w przygotowanych *Kartach samokontroli* ocenia sposób wykonania ćwiczenia, zaznaczając w *Karcie* te elementy, które wykonuje poprawnie;
- **zdobywa wiedzę dotyczącą szeroko pojętej kultury fizycznej** – w przerwach na odpoczynek, na podstawie informacji uzyskanych z własnych obserwacji oraz informacji uzyskanych z innych źródeł, wypełnia *Karty pracy* dotyczące różnej tematyki, tworzy prace wg. własnego pomysłu dotyczące zdrowia, właściwych zachowań itp.
- **podejmuje decyzje na podstawie analizy własnych umiejętności** – dokonuje wyboru zadań kontrolno - oceniających.

Takie podejście do procesu kształcenia w zakresie wychowania fizycznego daje szansę na to, że młodzi ludzie którzy zakończą naukę w szkole, będą nadal podejmowali działania sprzyjające zdrowiu, będą nadal aktywni ruchowo. Należy również pamiętać, że wymagania w nowej podstawie programowej na kolejnych etapach edukacyjnych, szczególnie akcentują samodzielność ucznia, dlatego do samodzielności należy go wdrażać już w szkole podstawowej.

Proponowany program zawiera wszystkie elementy określone w Rozporządzeniu w sprawie *dopuszczania do użytku w szkole programów nauczania*:

- **szczegółowe cele kształcenia i wychowania** – dotyczą parametrów sprawności rozwijanych podczas procesu edukacyjnego, umiejętności utylitarnych i związanych z techniką poszczególnych dyscyplin sportowych, umiejętności ponadprzedmiotowych i postaw określonych w podstawie programowej;

- **treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej** – rozumiane jako wykaz najważniejszych działań ucznia, uczestnictwo w których pozwoli mu osiągnąć wymagania zawarte w podstawie programowej;
- **sposoby osiągania celów** – to procedury, które wskażą nauczycielowi jak pracować. Dotyczące min. sposobu oceniania ucznia, środków dydaktycznych, metod i form pracy. Sprzyjają osiągnięciu wytyczonych celów;
- **opis założonych osiągnięć ucznia** – wyrażonych konkretnymi zadaniami, wykonanie których potwierdzi, że uczeń osiągnął wymagania określone w podstawie programowej. Ze względu na to, że wymagania w podstawie mają charakter spiralny, dlatego w programie określono osiągnięcia etapowe, po każdej klasie;
- **proponowane kryteria oceny i metod sprawdzania osiągnięć** – na podstawie zaplanowanych osiągnięć (spójnych z wymaganiami w podstawie programowej) sformułowano przedmiot oceny a więc to, co będzie sprawdzał nauczyciel, określono metody sprawdzania osiągnięć a więc sposób oceniania oraz kryteria a więc to, na co należy zwrócić uwagę podczas oceniania konkretnych zadań.

Oprócz elementów wskazanych w Rozporządzeniu w sprawie *dopuszczania do użytku w szkole programów nauczania*, program zawiera również:

- **rozkład godzin** – to liczba godzin przeznaczona na realizację działu programowego w kolejnych latach szkolnych. Określono również dominującą formę zajęć tzn. wskazano ile godzin nauczyciel powinien poświęcić np. na ćwiczenia w formie ścisłej ukierunkowane np. na kozłowanie piłki, a ile w formie gier i zabaw (nie znaczy to, że na lekcji, podczas której nauczyciel będzie stosował gry i zabawy nie może zastosować ćwiczeń w formie ścisłej. Gry i zabawy będą jednak aktywnością dominującą). Taki rozkład godzin pozwoli nauczycielowi uniknąć rutyny;
- **diagnozę uczniów** – opisano czego powinna dotyczyć, jak ją przeprowadzić i na jakie aspekty aktywności uczniów należy zwrócić uwagę w celu efektywnego zaplanowania procesu kształcenia,

Prezentowany program jest spójny z podstawą programową w zakresie:

- **wymagań ogólnych i szczegółowych** – wymagania połączono w grupy i przyporządkowano do poszczególnych form ruchu, które najbardziej sprzyjają ich osiągnięciu. Na tej podstawie określono działy programowe, które sformułowano tak, żeby wskazywały na cel wiodący poszczególnych działów;
- **umiejętności ponadprzedmiotowych określanych w podstawie programowej jako najważniejsze umiejętności zdobywane przez ucznia w trakcie kształcenia ogólnego w szkole podstawowej** – w programie wskazano na konkretne działania nauczyciela i ucznia, które są zorientowane na kształtowanie tych umiejętności, przyporządkowano je do poszczególnych działów programowych, których treści sprzyjają ich osiągnięciu;
- **postaw sprzyjających rozwojowi indywidualnemu i społecznemu uczniów** – tak jak w przypadku umiejętności ponadprzedmiotowych w programie wskazano na konkretne

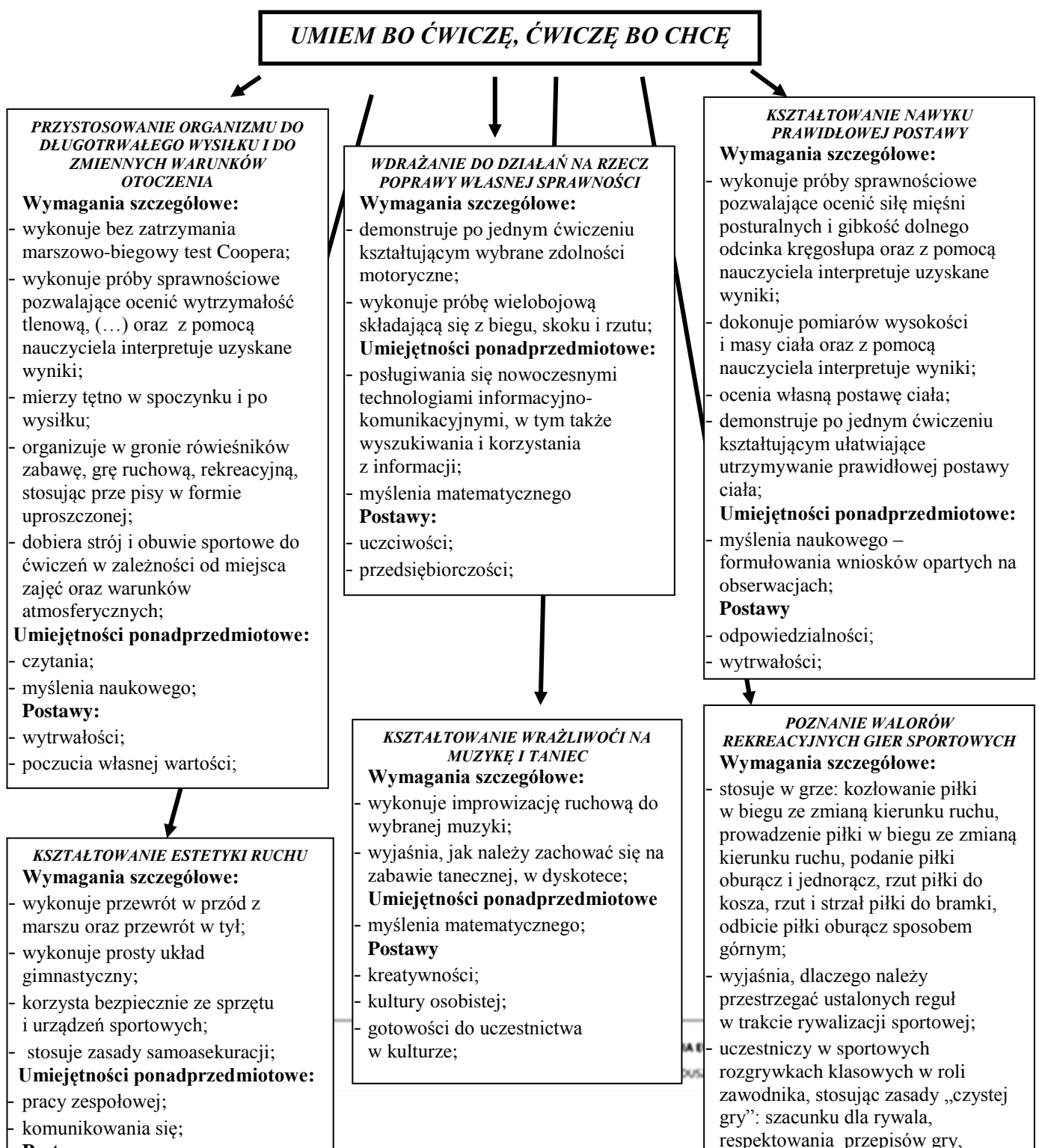
działania nauczyciela i ucznia, które są zorientowane na kształtowanie tych postaw, przyporządkowano je do poszczególnych działów programowych, których treści sprzyjają ich kształtowaniu;

- **zalecanych warunków i sposobów realizacji** – uwzględnionych w sposobach osiągnięcia celów, sformułowanych w odniesieniu do każdego działu programowego.

*Uwaga!*

*W celu efektywnej realizacji programu, 2 godziny zajęć wychowania fizycznego w tygodniu, powinny odbywać się w bloku 2 godzinnym.*

## ROZKŁAD TREŚCI OPISANYCH W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ



## MODYFIKACJA PROGRAMU

Program kierowany jest do nauczycieli, którzy nie mają doświadczenia w pracy z nową podstawą programową. Został opracowany na podstawie wyników diagnozy przeprowadzonej w wybranej szkole podstawowej i dostosowany do możliwości i potrzeb jej uczniów oraz do bazy lokalowej. Jego realizacja przewidziana jest na czterech godzinach w tygodniu. Każdy nauczyciel, który zdecyduje się na jego wybór, powinien dokładnie go przeanalizować i dostosować do możliwości i potrzeb uczniów, z którymi będzie pracował. (zgodnie z Rozporządzeniem w sprawie *dopuszczania programów do użytku w szkole*). Nauczyciel po przeprowadzeniu diagnozy może dostosować program we wszystkich jego obszarach.

1. **Założone osiągnięcia uczniów** – powinny wynikać z wymagań zawartych w podstawie programowej, jednak ich poziom powinien wynikać z możliwości i umiejętności uczniów. Np. program zakłada, że uczniowie po klasie IV będą umieli wykonać prawidłowy wyrzut siatkarski, z amortyzacją ramion i nóg, z prawidłowym dojściem do piłki i ustawieniem się w kierunku wyrzutu. Nie znaczy to, że nauczyciel w IV klasie nie będzie wprowadzał odbicia piłki, ale ukształtowanie tej umiejętności przewidziano na koniec klasy V. Jeżeli uczniowie, z którymi będziemy pracować mają duże możliwości w tym zakresie, nauczyciel może założyć, że uczniowie już po klasie IV opanują odbicie piłki sposobem górnym. Nauczyciel ustalając poziom osiągnięcia zobowiązuje się, że wszyscy uczniowie (z wyłączeniem tych, którzy posiadają przeciwwskazania) będą umieli wykonać ten element po danej klasie. Należy podkreślić, że nauczyciel ma prawo założyć osiągnięcia, które wykraczają poza podstawę programową, jednak należy pamiętać, że zgodnie z Rozporządzeniem w sprawie *oceniania uczniów*, osiągnięcia te nie mogą mieć wpływu na ocenę ucznia.
2. **Treści kształcenia** – nauczyciel ma prawo rozszerzyć treści o takie, które jego zdaniem, bardziej efektywnie wpłyną na osiągnięcia ucznia. Nauczyciel może również zrezygnować z niektórych treści programowych, które nie będą możliwe do realizacji np. ze względu na umiejętności nauczyciela, czy warunki bazowe szkoły. Nauczyciel może też bardziej uszczegółowić treści wskazując np. na konkretne zabawy, w których uczeń będzie brał udział. Należy jednak pamiętać, że treści kształcenia wskazane w programie muszą wynikać ze wszystkich treści wskazanych w podstawie programowej.
3. **Ocena osiągnięć ucznia** – przedmiot oceny powinien wynikać z założonych osiągnięć ucznia. Jeżeli nauczyciel zdecyduje się na zmianę osiągnięć ucznia, powinien również zmienić przedmiot oceny. Również sposób oceny może wynikać z przyzwyczajień nauczyciela czy z przedmiotowych zasad oceniania obowiązujących w szkole. Zmiany można również dokonać w zakresie kryteriów oceniania.
4. **Siatka godzin** – nauczyciel może przeznaczyć na dany dział programowy liczbę godzin, adekwatną do potrzeb uczniów oraz warunków lokalowych szkoły. W przypadku realizacji wychowania fizycznego w systemie np. 3+1 (3 godziny przeznaczone na realizację

podstawy programowej, 1 godzina na zajęcia do wyboru), nauczyciel musi zmniejszyć liczbę godzin w poszczególnych działach programowych, dodając godziny na realizację formy ruchu wybranej przez uczniów.

Prezentowany program nie uwzględnia treści, do realizacji podczas zajęć do wyboru przez ucznia. Zajęcia do wyboru, są bowiem autonomiczną decyzją szkoły czyli nauczycieli, uczniów i ich rodziców. Ich wybór i realizacja w dużej mierze zależy od kwalifikacji, predyspozycji, umiejętności nauczyciela oraz warunków lokalowych i tradycji szkoły. Zawarcie więc w programie takich treści byłoby w dużej mierze nieużyteczne. Należy pamiętać, że program nauczania, w myśl nowych przepisów, jest dokumentem praktycznym, (bardziej przypominającym dawny plan pracy nauczyciela) a nie dokumentem teoretycznym, tak jak to było w przypadku programów do starej podstawy programowej. Prezentowany program, w swoim założeniu, ma przeprowadzić nauczyciela przez proces diagnozy, planowania i realizacji procesu dydaktycznego ukierunkowanego na osiągnięcie celów określonych w podstawie programowej. Szczegółowe zasady oceniania osiągnięć ucznia pozwolą mu ten proces monitorować. Takie ujęcie programu nie wyklucza poszerzenia jego treści o treści zajęć do wyboru realizowanych w danej szkole.

Należy podkreślić, że zgodnie z Rozporządzeniem w sprawie *dopuszczania programów do użytku w szkole*, w programie odniesiono się wyłącznie do sposobów i kryteriów oceny umiejętności wynikających z wymagań w podstawie programowej. Na sumatywną ocenę ucznia z przedmiotu złożą się również jego osiągnięcia w zakresie innych obszarów podlegających ocenianiu np. aktywność czy wkład pracy w wywiązywanie się z zadań zgodnie z Rozporządzeniem w sprawie *warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów (...)*. Nauczyciel zgodnie z zapisami w cytowanym Rozporządzeniu powinien określić *wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (...)* ocen klasyfikacyjnych z *obowiązkowych (...)* zajęć edukacyjnych; ale jak wskazuje Rozporządzenie: *szczegółowe warunki i sposób oceniania (...) określa statut szkoły*.

W związku z takimi uwarunkowaniami określonymi w aktach prawnych, każdy nauczyciel który zdecyduje się na wybór prezentowanego programu, powinien określić zasady oceniania ucznia na lekcjach wychowania fizycznego uwzględniając zapisy w statucie szkoły, w której pracuje. Ze względu na fakt, że program kierowany jest do szerokiego grona odbiorców określanie w nim szczegółowych zasad oceniania byłoby dużym nadużyciem w stosunku do zapisów w cytowanych Rozporządzeniach.



## DZIAŁY PROGRAMOWE

### ***I. PRZYSTOSOWANIE ORGANIZMU DO DŁUGOTRWAŁEGO WYSIŁKU I DO ZMIENNYCH WARUNKÓW OTOCZENIA***

#### **Cele szczegółowe:**

- rozwijanie wytrzymałości biegowej;
- poznanie możliwości własnego organizmu;
- kształtowanie motywacji do długotrwałego wysiłku;
- wskazanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych ćwiczeń w terenie otwartym;
- wdrażanie do samooceny i samokontroli własnej wytrzymałości;
- poznanie sposobów oceny wytrzymałości biegowej;
- kształtowanie nawyku bezpiecznego zachowania w terenie;

#### **Diagnoza**

##### Cel:

Określenie poziomu wytrzymałości uczniów

##### Sposób przeprowadzenia:

Zadaniem ucznia jest biec jak najdłużej bez zatrzymywania się. Na podstawie czasu uzyskanego przez uczniów, nauczyciel ustala średni czas biegu dla grupy czyli określa ile minut będzie trwał jeden odcinek biegu dla każdego ucznia. Planując liczbę lekcji przeznaczonych na dział programowy, ustala liczbę odcinków, a tym samym długość dystansu do przebiegnięcia w danym roku szkolnym dla każdego ucznia.

##### Uwaga:

*Należy uwzględnić indywidualne możliwości uczniów, szczególnie ze skrajnymi wynikami. Dla nich należy ustalić indywidualny czas biegu i liczbę odcinków do przebiegnięcia.*

## Treści programowe\*

<p><b>Odniesienie do wymagań szczegółowych w podstawie programowej:</b></p> <p>1.1 wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</p> <p>1.2 wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, (...) oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>2.1 mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;</p> <p>3.1 organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując prze pisy w formie uproszczonej;</p> <p>4.6 dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych;</p>	
Treści kształcenia	Założone osiągnięcia ucznia
<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierze udział w małej zabawie biegowej;</li> <li>- pokonuje przeszkody naturalne w terenie otwartym wg koncepcji nauczyciela, pomysłów współwiczających i własnych;</li> <li>- bierze udział w sztafetach szwedzkich;</li> <li>- uczestniczy w zabawach bieżnych, jest współorganizatorem i sędzią;</li> <li>- pokonuje wielozadaniowe tory przeszkód wg koncepcji nauczyciela, pomysłów współwiczających i własnych;</li> <li>- bierze udział w próbach pozwalających ocenić wytrzymałość biegową (400 m., 600 m., 800 m.);</li> <li>- pokonuje odcinki mierzone czasem: 3, 4 i 5 minutowe;</li> <li>- mierzy tętno u siebie i współwiczającego poprzez uciśnięcie tętnic powierzchniowych: promieniowej, tętnicy szyjnej zewnętrznej, ramiennej, udowej, podkolanowej, skroniowej;</li> <li>- wykonuje ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku oraz ćwiczenia oddechowe uspakajające organizm po wysiłku;</li> <li>- dobiera strój sportowy, adekwatnie do zajęć w terenie otwartym,</li> <li>- uczestniczy w marszobiegach terenowych.</li> </ul> <p><b>Uczeń wyjaśnia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojęcie wytrzymałości;</li> <li>- zależność między wynikami uzyskanymi w próbach wytrzymałościowych a możliwością wykonywania długotrwałej pracy,</li> <li>- czym spowodowane są różnice</li> </ul>	<p><b><u>Po IV klasie</u></b></p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń przebiega odcinki mierzone czasem trwania biegu - 3 minutowe (w sumie 60 minut);</li> <li>- przebiega dystans 400 m. i 600 m., analizuje uzyskane wyniki, porównuje je;</li> <li>- mierzy tętno sobie i współwiczającym, porównuje z przeciętną częstotliwością tętna u dzieci w swoim wieku;</li> <li>- bierze udział w zabawach i grach terenowych, respektując decyzje sędziego;</li> </ul> <p><b><u>Po V klasie</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń przebiega odcinki mierzone czasem trwania biegu - 4 minutowe (w sumie 80 minut.);</li> <li>- bierze udział w biegu na 600 i 800 m., zapisuje wyniki, porównuje je z normami w tabelach, ze średnią klasy i wynikami uzyskanymi przez współwiczających, mierzy czas współwiczającemu;</li> <li>- prowadzi kontrolę tętna w spoczynku i po wysiłku, odnotowuje wyniki, wskazuje zależność między parametrami tętna a wysiłkiem fizycznym;</li> <li>- pomaga nauczycielowi w przygotowaniu miejsca i przyborów do wskazanej gry lub zabawy terenowej, z pomocą nauczyciela sędziuje.</li> </ul> <p><b><u>Po VI klasie</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń przebiega odcinki mierzone czasem trwania biegu – 5 minutowe – (w sumie</li> </ul>

<p>w parametrach tętna w spoczynku i po wysiłku oraz między współcwiczącymi, <b>Uczeń podaje przykłady wpływu wytrzymałości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- na zdrowie (w kontekście chorób związanych z układem krążenia),</li><li>- na jakość życia codziennego;</li></ul> <p><b>Uczeń wie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- że tętno zależy od wieku i stopnia wytrenowania organizmu;</li><li>- zna parametr tętna u dzieci, u młodzieży, u dorosłych, u ludzi starszych;</li></ul>	<p>100 minut);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wybiera próbę do oceny własnej wytrzymałości, dokonuje pomiaru, zapisuje wynik, porównuje z wynikami uzyskanymi wcześniej, interpretuje wynik;</li><li>- bierze udział w teście Coopera;</li><li>- na podstawie parametrów tętna określa poziom wytrzymałości własnego organizmu;</li><li>- samodzielnie i w zespole organizuje zabawę lub grę terenową: przygotowuje miejsce ćwiczeń, przybory, sędziuje;</li></ul>
---	---

\*opracowano na podstawie *Test Coopera nie musi być „przekleństwem” ucznia. Jak przygotować do niego uczniów?* - prof. dr hab. Tomasz Frołowicz

### **Sposoby osiągania celów:**

- zajęcia prowadzone powinny być w terenie otwartym;
- ustalając czas biegu oraz dystans do przebiegnięcia należy uwzględnić indywidualne możliwości ucznia;
- nauczyciel monitoruje uzyskiwane przez uczniów wyniki – uczeń bierze udział przynajmniej 2 razy w roku w tej samej próbie wytrzymałości biegowej;
- uczeń samodzielnie prowadzi *Kartę pomiaru tętna* oraz *Kartę wyników*, w której odnotowuje przebiegnięte odcinki oraz wyniki uzyskane w próbach wytrzymałościowych;
- nauczyciel przygotowuje dla uczniów *Karty pracy* dotyczące istotnych informacji wynikających z treści kształcenia, które powinny być wypełniane pomiędzy ćwiczeniami, w czasie przeznaczonym na odpoczynek;
- należy wyeksponować najlepsze wyniki uzyskiwane przez uczniów w poszczególnych klasach np. na tablicy rekordów;
- uczeń powinien być współorganizatorem lekcji, podając propozycje pokonywania przeszkód w terenie otwartym, ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku;
- zalecane metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowa ścisła, programowanego usprawniania się, zabawowa klasyczna i problemowa;
- zalecane formy organizacyjne: frontalna, strumieniowa i indywidualna;
- realizując dział programowy nauczyciel może poprowadzić lekcję z wykorzystaniem scenariusza na portalu edukacyjnym Schoralis *Ćwiczenia w lesie z wykorzystaniem przeszkód naturalnych* oraz *Tor przeszkód - wytrzymałość* (<http://www.scholaris.pl>);

### **Kształtowanie umiejętności ponadprzedmiotowych**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu umiejętności

- **czytania i myślenia naukowego**

### Działania ucznia/nauczyciela

Uczeń analizuje uzyskane wyniki, porównuje z wynikami współwiczących i z tabelami norm. Odnotowuje pomiar tętna, porównuje wyniki pomiaru w spoczynku i po wysiłku. Analizuje je wyciąga wnioski.

### Kształtowanie postaw

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu postaw

- **wytrwałości i poczucia własnej wartości.**

### Działania ucznia/nauczyciela

Liczba odcinków do pokonania dla poszczególnych uczniów powinna być zróżnicowana. Nauczyciel powinien uwzględnić ich możliwości, a tym samym dać szansę osiągnięcia sukcesu. Każdy uczeń powinien mieć możliwość zaprezentowania własnych propozycji i rozwiązań np., podczas pokonywania przeszkód terenowych. Ocena osiągnięć powinna w szczególności dotyczyć wkładu pracy w wywiązywanie się z zadań, systematyczności udziału w próbach oceniających wytrzymałość biegową, w prowadzeniu *Karty postępu* i zapisów tętna, a nie uzyskiwanego przez uczniów wyniku.

### Ocena osiągnięć ucznia

L.p	Przedmiot oceny	Metody/sposoby sprawdzania osiągnięć	Kryteria oceny
<b>Klasa IV</b>			
1.	Maraton 60 minutowy podzielony na 3 minutowe odcinki  <i>Uwaga! W przypadku uczniów, którym ustalono inny czas biegu, należy podczas oceny odnieść się do indywidualnych ustaleń. Oceny należy dokonać 2 razy w roku. Długość maratonu powinna być podzielona na dwa etapy – do przebiegnięcia w I i II półroczu szkolnym.</i>	- ocena długości przebiegniętego dystansu; - analiza <i>Karty wyników</i> ;	- długość przebiegniętego maratonu liczona 3 minutowymi odcinkami; - systematyczność w prowadzeniu <i>Karty wyników</i> ;
2.	Systematyczność w ocenie poziomu wytrzymałości biegowej i umiejętność interpretacji uzyskiwanych wyników	- próba wytrzymałości biegowej: bieg na dystansie 400 i 600 m.; - analiza <i>Karty wyników</i> ; - ocena wypełnionej indywidualnie przez	- systematyczność udziału w próbach oceniających wytrzymałość biegową; - systematyczność w prowadzeniu <i>Karty wyników</i> ;

	<i>Uwaga!</i> Oceny należy dokonać 2 razy w roku.	ucznia <i>Karty ćwiczeń</i> dotyczącej interpretacji uzyskiwanych wyników;	- dokonanie analizy i interpretacji uzyskanych wyników;
3.	Umiejętność pomiaru tętna	- prezentacja w grupach sposobów pomiaru tętna; - indywidualne wypełnienie <i>Karty Pracy</i> dotyczącej parametrów tętna u osób w różnym wieku;	- uwzględnienie i omówienie wszystkich punktów pomiaru tętna; - właściwe odczytanie pulsu; - znajomość parametrów tętna u dzieci, młodzieży i osób starszych;
4.	Udział w zabawach i grach terenowych	- obserwacja ucznia podczas pełnienia różnych ról (zawodnika, organizatora, sędziego);	- aktywność podczas zabaw i gier; - respektowanie decyzji sędziego;
5.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w terenie otwartym;
<b>Klasa V</b>			
1.	Maraton 80 minutowy podzielony na 4 minutowe odcinki  <i>Uwaga!</i> <i>W przypadku uczniów, którym ustalono inny czas biegu, należy podczas oceny odnieść się do indywidualnych ustaleń. Oceny należy dokonać 2 razy w roku. Długość maratonu powinna być podzielona na dwa etapy – do przebiegnięcia w I i II półroczu szkolnym.</i>	- ocena długości przebiegniętego dystansu; - analiza <i>Karty wyników</i> ;	- długość przebiegniętego maratonu liczona 4 minutowymi odcinkami; - systematyczność w prowadzeniu <i>Karty wyników</i> ;
	Systematyczność w ocenie poziomu wytrzymałości biegowej i umiejętność interpretacji uzyskiwanych wyników  <i>Uwaga!</i> <i>Oceny należy dokonać 2 razy w roku</i>	- próba wytrzymałości biegowej: bieg na dyst. 600 i 800 m; - analiza <i>Karty wyników</i> ; - ocena wypełnionej indywidualnie przez ucznia <i>Karty ćwiczeń</i> dotyczącej interpretacji uzyskiwanych wyników;	- systematyczność udziału w próbach oceniających wytrzymałość biegową; - systematyczność w prowadzeniu <i>Karty wyników</i> ; - dokonanie analizy porównawczej uzyskanych wyników i ich interpretacja;
3.	Umiejętność dokonywania kontroli tętna w spoczynku	- indywidualna prezentacja pomiaru tętna dowolnym	- prawidłowe mierzenie pulsu;

	i po wysiłku	sposobem; - analiza <i>Karty pomiaru tętna</i> ; - ocena indywidualnie wypełnionej <i>Karty Pracy</i> ;	- systematyczność w prowadzeniu <i>Karty pomiaru tętna</i> ; - wskazanie zależności tętna od wysiłku fizycznego;
4.	Respektowanie ustalonych zasad dotyczących organizacji zabaw i gier w terenie	- obserwacja ucznia podczas pełnienia różnych ról (zawodnika, organizatora, sędziego);	- wypełnianie poleceń dotyczących przygotowania terenu do gry lub zabawy, właściwego użytkowania sprzętu i przyborów sportowych; - wykazanie się znajomością zasad gier i zabaw podczas sędziowania;
5.	Przygotowanie do zajęć	obserwacja ucznia	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w terenie otwartym;
<b>Klasa VI</b>			
1.	Maraton 100 minutowy podzielony na 5 minutowe odcinki <i>Uwaga!</i> <i>W przypadku uczniów, którym ustalono inny czas biegu, należy podczas oceny odnieść się do indywidualnych ustaleń.</i>  <i>Oceny należy dokonać 2 razy w roku. Długość maratonu powinna być podzielona na dwa etapy – do przebiegnięcia w I i II półroczu szkolnym.</i>	- ocena długości przebiegniętego dystansu; - analiza <i>Karty wyników</i> ;	- długość przebiegniętego maratonu liczona 5 minutowymi odcinkami; - systematyczność w prowadzeniu <i>Karty wyników</i> ;
2.	Umiejętność dokonania pomiaru wytrzymałości biegowej	- próba wytrzymałości biegowej: 400 lub 600 lub 800 m.	- interpretacja wyboru próby; - pomiar i odczytanie wyniku; - interpretacja wyniku na podstawie wyników uzyskanych w poprzednich latach;
3.	Udział w Teście Coopera	- próba wytrzymałości –	- wykonanie całej próby; - proporcje między

		Test Coopera	marszem a biegiem;
4.	Umiejętność interpretacji parametrów tętna w spoczynku i po wysiłku w kontekście wytrzymałości biegowej	- prezentacja w grupach (interpretacja wybranych zapisów pomiaru tętna);	- uwzględnienie zależności między poziomem wytrzymałości a parametrami tętna;
5.	Umiejętność przeprowadzenia wybranej gry lub zabawy w terenie otwartym	- obserwacja ucznia podczas pełnienia różnych ról (współorganizatora, sędziego);	- przygotowanie terenu do gry lub zabawy, właściwe użytkowanie sprzętu i przyborów sportowych; - wykazanie się znajomością zasad gier i zabaw podczas sędziowania; - współpraca/podział ról ze współćwiczącym;
5.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w terenie otwartym;

### Rozkład godzin

#### Klasa IV

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Diagnoza poziomu wytrzymałości biegowej	1
Gry i zabawy bieżne	2
Pokonywanie przeszkód w terenie otwartym	2
Biegi sztafetowe	2
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na wytrzymałość	2
Zgadywanka terenowa	2
Próba wytrzymałości - biegu na dyst. 400 i 600 m	4
<b>Razem:</b>	<b>15 godzin</b>

#### Klasa V

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Gry i zabawy bieżne	2
Mała zabawa biegowa	4
<i>Sztafety szwedzkie</i>	2
Marszobiegi terenowe	4
Próba wytrzymałości – bieg na dyst. 600 i 800 m	4
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>

## Klasa VI

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Gry i zabawy bieżne	2
Marszobiegi terenowe	4
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na wytrzymałość	1
Pokonywanie przeszkód w terenie otwartym	2
Próba wytrzymałości testem Coopera.	4
Próba wytrzymałości - bieg na dyst. 600 i 800 m	2
<b>Razem:</b>	<b>15 godzin</b>

## II. WDRAŻANIE DO DZIAŁAŃ NA RZECZ POPRAWY WŁASNEJ SPRAWNOŚCI

### Cele szczegółowe:

- poznanie możliwości własnego organizmu;
- rozwijanie sprawności ogólnej (szybkości, skoczności, koordynacji ruchowej, siły mięśni nóg i ramion);
- poznanie sposobów oceny szybkości biegowej i skoczności;
- wdrażanie do samooceny i samokontroli własnej sprawności;
- wdrażanie do odpowiedzialności za własną sprawność i zdrowie;

### Diagnoza

#### Cel:

Sprawdzenie umiejętności stosowania biegu i skoku w grach i zabawach

#### Sposób przeprowadzenia:

Uczniowie biorą udział w grach i zabawach z akcentem na szybkość i skoczność. Należy zwrócić uwagę czy uczniowie potrafią wykonać podskoki obunóż, jedenonóż, przeskoki przez niskie przeszkody, bieg ze zmianą kierunku, bieg z przyśpieszeniem. Ważnym elementem jest zaplanowanie współzawodnictwa np. w formie wyścigu rzędów. Obserwacja ucznia pozwoli określić czy jest wdrożony do rywalizacji, do przestrzegania reguł, czy rozumie polecenia.

### Treści programowe

<b>Odniesienie do wymagań szczegółowych w podstawie programowej:</b>	
2.3 demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne	
2.4 wykonuje próbę wieloobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu	
Treści kształcenia	Założone osiągnięcia ucznia
<b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje ćwiczenia kształtujące rozwijające szybkość, skoczność i siłę mięśni ramion i nóg;</li> <li>- proponuje ćwiczenia do obwodów</li> </ul>	<b>Po IV klasie</b> <b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skacze w dal z rozbiegu techniką naturalną;</li> <li>- biegnie ze startu niskiego na odcinku 40</li> </ul>



<p>stacyjnych rozwijających sprawność ogólną;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pokonuje wielozadaniowe tory przeszkód wg koncepcji nauczyciela, pomysłów współwiczających i własnych;</li><li>- rzuca różnymi przyborami na odległość i do celu;</li><li>- zna komendy do startu niskiego,</li><li>- stosuje start niski;</li><li>- wyjaśnia pojęcie sprawności;</li><li>- podaje przykłady wpływu sprawności na jakość życia codziennego;</li><li>- przyjmuje różne pozycje startowe do biegów na krótkich odcinkach;</li><li>- reaguje na sygnały akustyczne i wzrokowe</li></ul> <p><b>Uczeń bierze udział:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- w zabawach rzutnych, bieżnych i skocznościowych, jest sędzią i współorganizatorem;</li><li>- w próbach pozwalających ocenić szybkość biegową (40 m., 60 m.) i skoczność (skok w dal techniką naturalną, i skok wzwyż techniką naturalną);</li><li>- w lekkoatletycznych zawodach wewnątrzklasowych;</li><li>- w różnych formach sztafet z elementami współzawodnictwa;</li></ul>	<p>m.;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- rzuca piłeczką palantową z rozbiegu;</li><li>- rzuca piłeczką palantową do celu;</li></ul> <p><b>Po V klasie</b></p> <p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- skacze wzwyż z rozbiegu techniką naturalną;</li><li>- biegnie ze startu niskiego na odcinku 60 m.;</li><li>- rzuca piłką lekarską 2 kg. z klęku w przód;</li><li>- rzuca piłką lekarską 3 kg. w tył za głowę;</li><li>- wykonuje ćwiczenia rozwijające skoczność i szybkość, stosuje poprawne nazewnictwo;</li></ul> <p><b>Po VI klasie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bierze udział w wieloboju – skok, bieg i rzut, samodzielnie dobiera próby;</li><li>- proponuje ćwiczenia kształtujące do obwodu stacyjnego rozwijającego szybkość i skoczność;</li></ul>
--	---

### **Sposoby osiągania celów:**

- większość zajęć powinna odbywać się w terenie otwartym;
- nauczyciel monitoruje uzyskiwane przez uczniów wyniki – uczeń kilkakrotnie w ciągu roku bierze udział w tej samej próbie sprawności;
- uczeń samodzielnie prowadzi *Kartę wyników*, na której odnotowuje wyniki uzyskane w próbach sprawnościowych;
- należy wyeksponować najlepsze wyniki uczniów w poszczególnych klasach np. na tablicy rekordów;
- uczeń powinien być współorganizatorem lekcji proponując ćwiczenia rozwijające skoczność i szybkość;
- zalecane metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowa ścisła, programowanego usprawniania się, zabawowa klasyczna i problemowa;
- zalecane formy organizacyjne: frontalna, strumieniowa i indywidualna, obwodowo-stacyjna, grupowa;
- wybrane lekcje powinny mieć charakter zawodów wewnątrzklasowych;

- należy stwarzać uczniowi możliwość udziału w zawodach wewnątrzszkolnych (*Dni Sportu, Liga Klas, Sportowe Przerwy* itp.), podczas których będzie mógł startować w konkurencjach poznanych na lekcji;
- należy stwarzać sytuacje sprzyjające motywowaniu ucznia do podejmowania decyzji np. poprzez wybór prób i udział w nich w celu uzyskania jak najlepszego wyniku w wielobojach (bieg, rzut, skok);
- realizując dział programowy nauczyciel może poprowadzić lekcję z wykorzystaniem scenariusza na portalu edukacyjnym Scholaris *Ćwiczenia z piłkami lekarskimi* (<http://www.scholaris.pl>);

### **Kształtowanie umiejętności ponadprzedmiotowych**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu umiejętności

- **posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi, w tym także wyszukiwania i korzystania z informacji**

#### Działania ucznia/nauczyciela

Uczeń wyszukuje informacje dotyczące rekordów w skoku w dal i wzwyż oraz biegów krótkich. W dowolnej formie (plakat, gazetka, prezentacja multimedialna) tworzy portrety polskich sportowców. Nauczyciel eksponuje prace uczniów na tablicy szkolnej.

- **myślenia matematycznego**

#### Działania ucznia/nauczyciela

Uczeń prowadzi *Kartę wyników*. Nauczyciel ustala lekcje, podczas których uczeń bierze udział w wielobojach składających się z biegu, skoku i rzutu. Uczeń sam decyduje w jakich próbach skoku, rzutu, biegu będzie startował, w celu uzyskania jak najlepszego wyniku. Nauczyciel może opracować tabelę wskazującą ile punktów może zdobyć uczeń w próbie. Punkty zależą od uzyskanego wyniku. Uczeń powinien zadeklarować przed lekcją jakie próby będzie wykonywał, żeby zdobyć ustalony pułap punktów. Wybór prób powinien być poprzedzony analizą uzyskiwanych wyników w kolejnych próbach. W celu zmotywowania uczniów do współpracy, wskazane jest zaplanowanie wielobojów drużynowych. Limit punktów musi zdobyć zespół, a uczniowie sami podejmują decyzję w jakich próbach będą uczestniczyć.

### **Kształtowanie postaw**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu postaw

- **uczciwości**

#### Działania ucznia/nauczyciela

Uczeń powinien samodzielnie dokonywać pomiaru długości rzutu, skoku i czasu biegu, sam zapisywać wyniki i przeliczać punkty. Nauczyciel powinien premiować uczniów za rzetelność i uczciwość. Żeby zmotywować uczniów do prezentowania takich postaw, należy dać możliwość wykonania zadania dodatkowego uczniom, którym nie udało się zdobyć ustalonej liczby punktów.

- **przedsiębiorczości**

### Działania ucznia/nauczyciela

Należy włączać uczniów do organizacji zawodów wewnątrzklasowych i wewnątrzszkolnych. Powinni oni współdecydować o konkurencjach, współorganizować zawody, pełnić rolę sędziów. Uczniowie powinni rejestrować przebieg zawodów (fotoreportaż, prezentacja multimedialna, kronika, plakat, gazetka itp.). Nauczyciel powinien odpowiednio wcześniej zaplanować zawody i omówić z uczniami w jakich zadaniach mogą uczestniczyć. Uczniowie sami powinni wybierać i proponować zadania do realizacji.

### Ocena osiągnięć ucznia

L.p	Przedmiot oceny	Metody/sposoby sprawdzania osiągnięć	Kryteria oceny
<b>Klasa IV</b>			
1.	Udział w próbie wielobojowej (skoku, biegu i rzutu) Umiejętność interpretacji uzyskiwanych wyników  <i>Oceny należy dokonać przynajmniej 2 razy w roku.</i>	- próba rzutu (piłeczką palantową na odległość) - próba biegu (na dyst, 40 m.); - próba skoku (skok w dal techniką naturalną);	- liczba uzyskanych punktów (przydzielanych za wynik); - wykonanie zadań dodatkowych umożliwiających zdobycie dodatkowych punktów);
5.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego adekwatnego do zajęć w terenie otwartym i w sali gimnastycznej; -
<b>Klasa V</b>			
1.	Udział w próbie wielobojowej (skoku, biegu i rzutu) Umiejętność interpretacji uzyskiwanych wyników.  <i>Oceny należy dokonać przynajmniej 2 razy w roku.</i>	- próba rzutu (piłeczką palantową na odległość prawą i lewą ręką, piłką lekarską 3kg. w tył za głowę lub piłką lekarską 2 kg. z klęku w przód); - próba biegu (na dyst, 60,); - próba skoku (skok wzwyż techniką naturalną);	- liczba uzyskanych punktów (przydzielanych za wynik); - wykonanie zadań dodatkowych umożliwiających zdobycie dodatkowych punktów);
2.	Umiejętność stosowania poprawnego nazewnictwa ćwiczeń rozwijających szybkość i skoczność	- odpowiedź ustna; - prezentacja ćwiczeń;	- omówienie techniki wykonywanego ćwiczenia; - prawidłowe nazwanie ćwiczenia;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnianie ćwiczeń rozwijających szybkość i skoczność;</li> <li>- stosownie przyborów;</li> <li>- pokaz;</li> </ul>
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w terenie otwartym i sali gimnastycznej;
<b>Klasa VI</b>			
1.	<p>Udział w próbie wielobojowej (skoku, biegu i rzutu)</p> <p>Umiejętność interpretacji uzyskiwanych wyników.</p> <p><i>Oceny należy dokonać przynajmniej 2 razy w roku.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- próba rzutu (piłeczką palantową na odległość prawą i lewą ręką, piłką lekarską 3kg. w tył za głowę, piłką lekarską 2 kg. z kłęk w przód);</li> <li>- próba biegu (na dyst. 40, 60, 400, 600, 800 m.);</li> <li>- próba skoku (skok w dal z miejsca, w dal techniką naturalną, wzwyż techniką naturalną);</li> </ul> <p><i>Uczeń sam dokonuje wyboru prób.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- liczba uzyskanych punktów (przydzielanych za wynik);</li> <li>- wykonanie zadań dodatkowych umożliwiających zdobycie dodatkowych punktów);</li> </ul>
2.	Umiejętność doboru ćwiczeń rozwijających skoczność i szybkość	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentacja w grupach zaplanowanego obwodu ćwiczebnego lub toru przeszkód;</li> <li>- pokaz ćwiczeń;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omówienie techniki wykonywanych w torze przeszkód ćwiczeń;</li> <li>- prawidłowe nazwanie ćwiczeń;</li> <li>- rozróżnianie ćwiczeń rozwijających szybkość i skoczność;</li> <li>- stosownie przyborów i przyrządów;</li> <li>- pokaz;</li> </ul>
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w terenie otwartym i w sali gimnastycznej;

## Rozkład godzin

### Klasa IV

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Diagnoza szybkości i skoczności oraz umiejętności wykonywania różnych skoków na zmiennym podłożu	1
Zabawy ze współzawodnictwem rozwijające szybkość i skoczność	2
Rzuty małymi przyborami do celu i na odległość	2
Próba rzutu piłeczką palantową	2
Gry terenowe z zastosowaniem umiejętności skoku i rzutu	2
Start niski	1
Skok w dal techniką naturalną	2
Biegi na krótkim dystansie ze współzawodnictwem	2
Zabawy i gry rozwijające szybkość reakcji na sygnały akustyczne i wzrokowe	2
Próba szybkości - bieg na 40 m.	2
Wieloboje lekkoatletyczne	2
<b>Razem:</b>	<b>20 godzin</b>

### Klasa V

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Biegi krótkie ze współzawodnictwem	1
Start niski	1
Ćwiczenia rozwijające siłę mięśni ramion z piłkami lekarskimi	2
Skok wzwyż techniką naturalną	2
Zabawy i gry z elementami skoku, biegu i rzutu	2
Próba skoku w dal techniką naturalną	1
Próba szybkości – bieg na dyst 40 m. i 60 m.	2
Próba rzutu piłeczką palantową	2
Próba siły – rzuty piłkami lekarskimi	2
Wieloboje lekkoatletyczne	4
<b>Razem:</b>	<b>19 godzin</b>

### Klasa VI

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Obwody stacyjne rozwijające sprawność (w tym z wykorzystaniem naturalnego ukształtowania terenu)	3
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na rozwijanie sprawności	3
Próba skoku w dal techniką naturalną	2
Próba skoku wzwyż techniką naturalną	2
Próba szybkości – bieg na dyst 40 m. i 60 m.	2
Próba rzutu piłeczką palantową	2
Próba siły – rzuty piłkami lekarskimi	2
Wieloboje lekkoatletyczne	4
<b>Razem:</b>	<b>20 godzin</b>

### III. KSZTAŁTOWANIE NAWYKU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

#### Cele szczegółowe:

- poznanie sposobów oceny postawy ciała oraz siły mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa;
- wzmacnianie mięśni posturalnych;
- wdrażanie do samooceny i samokontroli własnej postawy ciała;
- wdrażanie do odpowiedzialności za własny rozwój i zdrowie;
- uświadomienie konieczności dbania o prawidłową postawę w życiu codziennym;

#### Diagnoza

##### Cel:

Określenie ewentualnych wad postawy uczniów i określenie wskazań i przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń

##### Sposób przeprowadzenia:

Nauczyciel powinien na podstawie *Kart zdrowia uczniów* wyselekcjonować tych z wadami postawy. Należy również dokonać oceny postawy ciała uczniów poprzez oględziny.

*Uwaga!*

*W przypadku uczniów z wadami postawy, we współpracy z pielęgniarką szkolną, należy określić przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń i zaplanować indywidualnie dla każdego ucznia zestaw ćwiczeń, które będzie wykonywał zamiast ćwiczeń dla niego niewskazanych.*

#### Treści programowe

<p><b>Odniesienie do wymagań szczegółowych w podstawie programowej:</b></p> <p>1.2 wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>1.3 dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</p> <p>1.4 ocenia własną postawę ciała;</p> <p>2.3 demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p>	
<b>Treści kształcenia</b>	<b>Założone osiągnięcia ucznia</b>
<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzi kartę obserwacji własnego rozwoju, w której odnotowuje masę i wysokość własnego ciała;</li> <li>- wylicza BMI i interpretuje uzyskany wynik;</li> <li>- wyjaśnia pojęcie nadwagi i otyłości;</li> <li>- przyjmuje pozycję skorygowaną w staniu, siadzie i leżeniu;</li> <li>- bierze udział w zabawach o charakterze</li> </ul>	<p><b>Po IV klasie</b></p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielnie dobiera ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, nazywa je i omawia sposób ich wykonania;</li> <li>- na podstawie własnej wagi i wzrostu oblicza BMI;</li> </ul> <p><b>Po V klasie</b></p> <p>Uczeń :</p>

<p>korekcyjnym;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i mięśnie stopy;</li><li>- wykonuje ćwiczenia oddechowe zwiększające pojemność życiową płuc;</li><li>- wykonuje ćwiczenia równoważne;</li><li>- przesuwa, podnosi i przenosi ciężkie przedmioty w sposób bezpieczny;</li><li>- bezpiecznie pokonuje przeszkody;</li><li>- bierze udział w próbie siły mięśni brzucha;</li><li>- bierze udział w próbie gibkości kręgosłupa;</li><li>- interpretuje uzyskiwane wyniki;</li><li>- zna pozycje wyjściowe i końcowe do ćwiczeń;</li></ul> <p><b>Uczeń wie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- które mięśnie odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;</li><li>- od czego zależy prawidłowa postawa;</li><li>- jakie znaczenie dla zdrowia ma prawidłowa postawa;</li><li>- jak ocenić postawę ciała;</li><li>- jaka jest różnica między zabawą a grą;</li><li>- jak powinien nosić plecak lub tornister;</li></ul> <p><b>Uczeń rozumie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- dlaczego ćwiczenia korekcyjne należy wykonywać dokładnie;</li><li>- jakie znaczenie dla zdrowia ma monitorowanie i obserwacja własnej sylwetki;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- proponuje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne lub mięśnie stopy do wielozadaniowego toru przeszkód lub obwodu stacyjnego;</li><li>- na podstawie oględzin ocenia własną postawę ciała;</li></ul> <p><b>Po VI klasie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ocenia własny rozwój fizyczny na podstawie pomiarów masy i wysokości ciała na przestrzeni 3 lat;</li><li>- ocenia siłę mięśni posturalnych (brzucha, pośladków i grzbietu) na podstawie wyników uzyskiwanych na przestrzeni 3 lat;</li><li>- ocenia gibkość dolnego odcinka kręgosłupa na podstawie wyników uzyskiwanych na przestrzeni 3 lat;</li></ul>
--	---

### **Sposoby osiągania celów:**

- zajęcia należy rozpocząć od omówienia z uczniami ćwiczeń, które nie są dla nich wskazane;
- nauczyciel powinien przygotować dla uczniów z wadami postawy zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu;
- wskazane jest przeprowadzenie konsultacji dla rodziców uczniów z wadami postawy w celu omówienia sposobu wykonania ćwiczeń i zmotywowania ich do nadzoru dziecka;
- nauczyciel powinien przygotować ulotkę dla rodziców, uwzględniającą najważniejsze elementy funkcjonowania dziecka w domu, wpływające na jego postawę (pozycja podczas odrabiania lekcji, odpoczynku, snu, sposób noszenia plecaka itp.);
- uczeń powinien prowadzić *Kartę obserwacji własnego rozwoju*, w której będzie zapisywał własną wagę i wzrost, w *Karcie wyników* uczeń powinien zapisywać wyniki uzyskane w próbach oceniających siłę mięśni posturalnych (brzucha, pośladków i grzbietu) oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa;
- nauczyciel przygotowuje dla uczniów *Karty pracy*, które powinny być wypełniane pomiędzy ćwiczeniami, w czasie przeznaczonym na odpoczynek;

- zalecane metody realizacji zadań ruchowych: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna i problemowa;
- zalecane formy organizacyjne: frontalna, strumieniowa, indywidualna, grupowa, obwodowo-stacyjna;
- realizując dział programowy nauczyciel może poprowadzić lekcję z wykorzystaniem scenariusza na portalu edukacyjnym Schoralis *Wzmacnianie mięśni kształtujących prawidłową postawę ciała* (<http://www.scholaris.pl>);
- w celu doskonalenia własnych umiejętności w zakresie treści działu programowego, nauczyciel może skorzystać z prezentacji multimedialnej *Gimnastyka korekcyjna w szkole*, udostępnionej na portalu edukacyjnym Schoralis (<http://www.scholaris.pl>);

### **Kształtowanie umiejętności ponadprzedmiotowych**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu umiejętności

- **myślenia naukowego – formułowania wniosków opartych na obserwacjach**

#### Działania ucznia/nauczyciela

Podczas prowadzenia zajęć należy odwoływać się do sytuacji życia codziennego. Uczeń poznając prawidłową postawę ciała powinien samodzielnie wskazywać sytuacje, które sprzyjają jej utrzymaniu oraz wpływają negatywnie na sylwetkę. Ważne jest tworzenie takich sytuacji dydaktycznych, które sprzyjają argumentowaniu wypowiedzi i wyciąganiu wniosków np. *Jak powinniśmy nosić plecak? Dlaczego? Dlaczego nieprawidłowa postawa wpływa na obniżenie sprawności? Które z codziennych czynności wpływają na postawę ciała? Co mogą zmienić w ich wykonywaniu?...* itp. Wskazane jest prowadzenie przez ucznia *Kart obserwacji* np. współdomowników w celu określenia nawyków wpływających na sylwetkę.

### **Kształtowanie postaw**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu postaw

- **odpowiedzialności i wytrwałości**

#### Działania ucznia/nauczyciela

Uczeń powinien współuczestniczyć w poznaniu własnej postawy. Powinien otrzymać pełną, rzetelną informację o ewentualnych deficytach. Poznając ćwiczenia wpływające na jego postawę, powinien samodzielnie deklarować ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w domu. Ważna na tym etapie jest współpraca z rodzicami, którzy będą potwierdzać wykonanie przez ucznia zestawu ćwiczeń w domu. Żeby zachęcić ucznia do systematyczności, można wprowadzać różnego rodzaju symbole np. naklejki, znaczki itp., które będzie otrzymywał po zakończeniu zadeklarowanego etapu ćwiczeń. Będą one również obrazować wykonaną pracę. Ważne jest, żeby uczeń sam deklarował wykonanie ćwiczeń oraz ile i jak długo będzie je powtarzał. Zadania do wykonania w domu nie powinny być obowiązkowe, ale uczniowie, którzy się ich podjęli i wykonali, powinni być nagradzani podwyższeniem oceny.



### Ocena osiągnięć ucznia

L.p	Przedmiot oceny	Metody/sposoby sprawdzania osiągnięć	Kryteria oceny
<b>Klasa IV</b>			
1.	Umiejętność doboru i wykonania ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i mięśnie stopy	- prezentacja ćwiczeń;	- nazwanie ćwiczenia; - poprawność wykonania ćwiczenia; - omówienie sposobu wykonania ćwiczeń;
2.	Umiejętność obliczania BMI	- analiza wypełnionej <i>Karty pracy</i> ;	- znajomość własnej wysokości i masy ciała; - zastosowanie wzoru na obliczanie BMI; - odczytanie wyniku; - porównanie z normami;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa V</b>			
1.	Umiejętność projektowania toru przeszkód lub obwodu stacyjnego z wykorzystaniem ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne lub mięśnie stóp	- prezentacja w grupach zaplanowanego obwodu ćwiczebnego lub toru przeszkód;  <i>Uwaga!</i> <i>Uczniowie przygotowują zadanie w grupie 2-4 osobowej wybierając jedną z czterech wersji:</i> <i>1. Tor przeszkód zorientowany na wzmacnianie mięśni stóp;</i> <i>2. Obwód stacyjny zorientowany na wzmacnianie mięśni stóp;</i> <i>3. Tor przeszkód zorientowany na wzmacnianie mięśni posturalnych;</i> <i>2. Obwód stacyjny zorientowany na wzmacnianie mięśni</i>	- bezpieczny sposób rozstawienia przyborów; - prawidłowy dobór ćwiczeń; - omówienie ćwiczeń i wskazanie na jaką partię mięśni oddziałują; - pokaz ćwiczeń;

		<i>posturalnych;</i>	
2.	Umiejętność oceny postawy ciała	- analiza wypełnionej <i>Karty pracy</i> ;	- dokonanie oględzin sylwetki z przodu i z boku; - uwzględnienie ustawienia barków, łopatek, i miednicy; - ocena odległości między wewnętrznymi kostkami stóp; - ocena ustawienia kolan;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa VI</b>			
1.	Umiejętność oceny własnego rozwoju fizycznego na podstawie pomiarów masy i wysokości ciała	- analiza wypełnionej <i>Karty pracy</i>  <i>Uwaga!</i> <i>Uczeń powinien systematycznie odnotowywać wagę i wysokość ciała przez 3 lata</i>	- systematyczność zapisów w <i>Karcie rozwoju fizycznego ucznia</i> ; - interpretacja wyników na podstawie siatki centylowej;
2.	Umiejętność oceny siły mięśni posturalnych (brzucha, pośladków i grzbietu) oraz gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	- analiza wypełnionej <i>Karty pracy</i> ;  <i>Uwaga!</i> <i>Uczeń powinien systematycznie odnotowywać wagę i wysokość ciała przez 3 lata</i>	- systematyczność zapisów w <i>Karcie rozwoju fizycznego ucznia</i> ; - liczba wykonanych prób; - interpretacja wyników z uwzględnieniem średniej grupy, własnego postępu lub regresu;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;

### Rozkład godzin

#### **Klasa IV**

<b>Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>
Próba siły mięśni posturalnych i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	2
Pozycje wyjściowe do ćwiczeń	1
Cechy prawidłowej postawy ciała i analiza własnej sylwetki	1
Postawa skorygowana	1
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na wzmacnianie mięśni	2

posturalnych i mięśni stóp	
Ćwiczenia równoważne z przyborem	2
Gry i zabawy z akcentem na wzmacnianie mięśni posturalnych i mięśni stóp	2
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

#### Klasa V

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Próba siły mięśni posturalnych i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	2
Gry i zabawy z akcentem na wzmacnianie mięśni posturalnych i mięśni stóp	2
Obwody stacyjne zorientowane na wzmacnianie mięśni posturalnych i mięśni stóp	4
Umiejętności użyteczne – przesuwanie, podnoszenie i przenoszenie ciężkich przedmiotów	2
Zabawy i ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała	2
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

#### Klasa VI

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Próba siły mięśni posturalnych i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa	4
Umiejętności użyteczne - pokonywanie przeszkód różnymi sposobami – omijanie, pełzanie, przetaczanie, obieganie	2
Obwody stacyjne zorientowane na wzmacnianie mięśni posturalnych i mięśni stóp.	2
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na wzmacnianie mięśni posturalnych i mięśni stóp.	2
Zabawy i ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała	2
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

## IV. KSZTAŁTOWANIE ESTETYKI RUCHU

### Cele szczegółowe:

- rozwijanie gibkości i zwinności;
- wdrażanie do samoasekuracji;
- doskonalenie techniki wykonania przewrotu w przód;
- nauka przewrotu w tył;
- kształtowanie świadomości własnego ciała;

## Diagnoza

### Cel:

Sprawdzenie umiejętności wykonywania przewrotu w przód, rozpoznanie ewentualnych wad postawy u uczniów oraz przeciwwskazań do wykonywania przewrotów, zwisów i innych ćwiczeń.

### Sposób przeprowadzenia:

Na podstawie rozmowy z uczniami nauczyciel ustala czy uczniowie potrafią wykonać przewrót w przód. Ze względu na bezpieczeństwo uczniów, przewrót powinni wykonać tylko chętni uczniowie. Rozpoznanie wad postawy powinno odbywać się na podstawie informacji uzyskanych od pielęgniarki szkolnej, która powinna przygotować listę uczniów z grupą Bk (kwalifikacje do lekcji wychowania fizycznego na podstawie *Kart Zdrowia Ucznia*) oraz przekazać informację na temat wskazań i przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.

### *Uwaga!*

*Dla uczniów z wadami postawy i przeciwwskazaniami do wykonywania przewrotów, nauczyciel przygotowuje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne oraz zestaw ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej z przyborem i bez przyboru. Przedmiotem oceny powinien być układ ćwiczeń gimnastycznych na ławeczce wykonany wg inwencji ucznia.*

## Treści programowe

<p><b>Odniesienie do wymagań szczegółowych w podstawie programowej:</b>                  2.5 wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;                  2.6 wykonuje prosty układ gimnastyczny;                  4.2 korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;                  4.3 stosuje zasady samoasekuracji;</p>	
Treści kształcenia	Założone osiągnięcia ucznia
<p><b>Uczeń wykonuje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia w staniu, siadzie i leżeniu indywidualnie i ze współćwiczącym z przyborem i bez przyboru;</li> <li>- zwisy bierne i czynne na drabinkach gimnastycznych;</li> <li>- ćwiczenia zwinnościowe (przejścia z pozycji wysokich do niskich i odwrotnie);</li> <li>- przetoczenia, kołyski;</li> <li>- skoki zajęcze;</li> <li>- czworakowanie;</li> <li>- przewrót w przód po równi pochyłej i z podwyższenia oraz z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych;</li> </ul>	<p><b><u>Po IV klasie</u></b>                  Uczeń:                  - wykonuje łączone przewroty w przód;                  - wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;                  - korzysta z urządzeń i sprzętu sportowego tylko na polecenie nauczyciela;                  - przenosi sprzęt sportowy w ustalony sposób;</p> <p><b><u>Po V klasie</u></b>                  Uczeń :                  - wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;                  - przygotowuje miejsce ćwiczeń;</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych;</li><li>- przewrót w przód w wielozadaniowych; torach przeszkód;</li><li>- przewrót w przód i w tył w prostych układach gimnastycznych;</li><li>- ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej z przyborem i bez przyboru;</li></ul> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- asekuje współcześnie podczas ćwiczeń równoważnych;</li><li>- korzysta ze sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem;</li><li>- przenosi przyrządy w ustalony sposób;</li><li>- przestrzega regulaminu korzystania z sali sportowej;</li><li>- ustawia się w szeregu, dwuszeregu, rzędzie, dwurzędzie, kole;</li></ul> <p><b>Uczeń wyjaśnia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pojęcie zwinności i gibkości;</li><li>- jak zwinność i gibkość wpływa na jakość życia codziennego;</li></ul>	<p><b><u>Po VI klasie</u></b></p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje przewrót w przód w wielozadaniowym torze przeszkód;</li><li>- wykonuje prosty układ gimnastyczny z przewrotem w przód i w tył;</li></ul>
---	---

### **Sposoby osiągania celów:**

- podczas zajęć należy stosować zasady gimnastyki szwedzkiej;
- należy zwracać uwagę na estetykę wykonywania ćwiczeń, co w głównej mierze powinno decydować o ocenie ucznia;
- należy aranżować sytuacje sprzyjające samoocenie i samokontroli umiejętności;
- uczeń powinien wykazywać się własną inwencją np. w projektowaniu krótkich układów gimnastycznych;
- bardzo ważne jest monitorowanie postępów uczniów, na każdej lekcji należy zwracać uwagę na uczniów wymagających pomocy i asekuracji, podział na zespoły powinien uwzględniać poziom sprawności i umiejętności uczniów;
- zalecane metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowa ścisła, naśladowcza ścisła, ruchowej ekspresji twórczej, zabawowa naśladowcza;
- zalecane formy organizacyjne: frontalna, indywidualna, obwodowo-stacyjna, zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi;

### **Kształtowanie umiejętności ponadprzedmiotowych**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu umiejętności:

- **pracy zespołowej i komunikowania się**

### Działania ucznia/nauczyciela

Podstawową formą pracy podczas zajęć powinna być praca w zespołach, zarówno podczas zadań rozwijających sprawność, jak również podczas zadań ukierunkowanych na kształtowanie umiejętności technicznych. Nauczyciel powinien zaplanować lekcje, podczas których uczniowie samodzielnie będą tworzyć układy ćwiczeń. Pracę w grupach należy rozpocząć od zespołów dwuosobowych, stopniowo zwiększając liczbę uczniów. W małych grupach uczniom łatwiej będzie się współpracować, podejmować decyzje, uczyć się kompromisów. Ważne jest, żeby na każdej lekcji uczniowie mieli możliwość podsumowania swojej pracy, określenia stopnia wywiązania się z zadań przez każdego członka grupy. Uczniowie przed prezentacją zadania powinni go omówić np. wymienić ćwiczenia w kolejności w jakiej będą wykonywane w układzie gimnastycznym.

### Kształtowanie postaw

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu postaw

#### - **kreatywności**

### Działania ucznia/nauczyciela

Uczeń powinni samodzielnie tworzyć układy gimnastyczne składające się z zestawu ćwiczeń kształtujących, ćwiczeń równoważnych i innych. Nauczyciel powinien premiować kreatywność uczniów, wszystkie niekonwencjonalne rozwiązania, motywując ich w ten sposób do nowych pomysłów.

#### - **szacunku do innych ludzi oraz kultury osobistej**

### Działania ucznia/nauczyciela

Nauczyciel powinien określić zasady pracy w zespole, opierające się na szanowaniu zdania innych. Podczas realizacji zadań przez uczniów, należy zwrócić uwagę na sposób komunikowania się. Pracy zespołowej sprzyjać będzie podział na grupy uwzględniający predyspozycje osobowościowe poszczególnych jej członków np. w jednej grupie nie powinni znaleźć się uczniowie o silnych cechach przywódczych.

### Ocena osiągnięć ucznia

L.p	Przedmiot oceny	Metody/sposoby sprawdzania osiągnięć	Kryteria oceny
<b>Klasa IV</b>			
1.	Technika wykonania łączonych przewrotów w przód <i>Uwaga!</i> <i>Wskazane jest dokonywanie oceny</i>	- prezentacja ćwiczeń;	- przyjęcie pozycji wyjściowej przed rozpoczęciem ćwiczenia; - nie dotykanie głową materaca podczas przetoczenia w przód; - powstanie po

	<i>w kolejnych latach, w celu określenia postępu ucznia</i>		<p>przetoczeniu bez pomocy rąk;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjęcie pozycji „postawa zasadnicza z ramionami w bok” po zakończeniu ćwiczenia;</li> </ul>
2.	<p>Technika wykonania przewrotu w tył</p> <p><u>Uwaga!</u> Wskazane jest dokonywanie oceny w kolejnych latach, w celu określenia postępu ucznia</p>	- prezentacja ćwiczeń;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjęcie pozycji wyjściowej przed rozpoczęciem ćwiczenia;</li> <li>- utrzymywanie prosto głowy podczas przetoczenia w tył;</li> <li>- przejście po przetoczeniu do przysiadu podpartego bez dotknięcia kolanami materaca;</li> <li>- przyjęcie pozycji „postawa zasadnicza z ramionami w bok” po zakończeniu ćwiczenia;</li> </ul>
2.	Przestrzeganie regulaminu korzystania z sali ćwiczeń	- obserwacja ucznia;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych tylko na polecenie nauczyciela;</li> <li>- przenoszenie sprzętu sportowego i przyborów w ustalony sposób i w miejsce wskazane przez nauczyciela;</li> </ul>
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa V</b>			
1.	<p>Technika wykonania przewrotów łączonych w przód i w tył</p> <p><u>Uwaga!</u> Wskazane jest dokonywanie oceny w kolejnym roku, w celu określenia postępu ucznia</p>	- prezentacja ćwiczeń;	<p><u>Uwaga!</u> Kryteria takie jak przy ocenianiu przewrotu w przód i w tył.</p> <p>Ponadto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie podskokiem półobrotu podczas przejścia z przewrotu w przód do przewrotu w tył;</li> </ul>
2.	Umiejętność przygotowania miejsca ćwiczeń	- obserwacja ucznia;	- ustawienie przyborów i sprzętu sportowego adekwatnie do zadań na lekcji;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa (odległość od poszczególnych stanowisk, ścian itp., podczas przenoszenia sprzętu omijanie współćwiczących);</li> </ul>
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w terenie otwartym i sali gimnastycznej;</li> </ul>
<b>Klasa VI</b>			
1.	Technika wykonania układu gimnastycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentacja ćwiczeń;</li> </ul> <p><i>Uwaga!</i> <i>Należy zaprojektować kilka układów. Uczeń sam dokonuje wyboru układu gimnastycznego</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zgłoszenie gotowości do wykonania ćwiczenia;</li> <li>- przyjęcie postawy gimnastycznej przed ćwiczeniem i po jego zakończeniu;</li> <li>- wykonanie przewrotów w przód i w tył zgodnie z kryteriami oceniania w kl. IV;</li> <li>- wykonanie e przewrotów łączonych w przód, w tył, w przód i w tył zgodnie z kryteriami oceniania w kl. V;</li> </ul> <p><i>Uwaga!</i> <i>W układzie powinny wystąpić ćwiczenia poznane przez ucznia na lekcji (wymachy, podskoki, uniki, klęki itp.)</i></p>
2.	Technika wykonania przewrotu w przód z biegu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wielozadaniowy tor przeszkód;</li> </ul> <p><i>Uwaga!</i> <i>Oceny należy dokonać dwa razy w roku, w celu określenia postępu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokonanie toru przeszkód w wyznaczonym przedziale czasowym;</li> <li>- wykonanie przewrotu w przód płynnie, bez zatrzymania przed materacem, z pozycji wykroczonej do pozycji wykroczonej;</li> </ul> <p><i>Uwaga!</i></p>



			<i>Planując tor przeszkód należy uwzględnić zadania znane uczniom z lekcji np., z wykorzystaniem ławeczki gimnastycznej, drabinek itp.</i>
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;

### Rozkład godzin

#### Klasa IV

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Diagnoza umiejętności wykonania przewrotu w przód	1
Ćwiczenia kształtujące gibkość zwinność i siłę mięśni ramion	2
Przewrót w przód	2
Przewrót w tył	2
Przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych	1
Ćwiczenia kształtujące z przyborem (obręcz, piłka, laska gimnastyczna)	2
Tworzenie układów gimnastycznych	2
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

#### Klasa V

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Przewrót w przód i w tył	2
Przewroty łączone w przód i w tył	2
Obwody stacyjne rozwijające zwinność i gibkość	2
Ćwiczenia równoważne na ławeczce	1
Układy ćwiczeń równoważnych na ławeczce	1
Układy ćwiczeń gimnastycznych	2
Układy ćwiczeń z przyborem	2
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

#### Klasa VI

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Przewroty łączone w przód i w tył	2
Wielozadaniowe tory przeszkód z przewrotem w przód	2
Obwody stacyjne rozwijające zwinność i gibkość	2
Układy ćwiczeń równoważnych na ławeczce	2
Układy ćwiczeń gimnastycznych	2
Układy ćwiczeń z przyborem	2
<b>Razem:</b>	<b>11 godzin</b>

## V. **KSZTAŁTOWANIE WRAŻLIWOŚCI NA MUZYKĘ I TANIEC**

### **Cele szczegółowe:**

- rozwijanie koordynacji;
- poznanie zabaw przy muzyce i prostych rysunków przestrzennych;
- poznanie walorów zdrowotnych ćwiczeń przy muzyce;
- rozwijanie kreatywności;
- wdrażanie do współpracy w grupie;
- integracja zespołów klasowych;

### **Diagnoza**

#### **Cel:**

Określenie poziomu koordynacji ruchowej u uczniów, szczególnie orientacji w przestrzeni oraz poczucia rytmu.

#### **Sposób przeprowadzenia:**

Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicy. Uczniowie muszą zapamiętać swoje miejsce. Na włączoną muzykę uczniowie poruszają się w rytm po całej sali dowolnym sposobem. Na wyłączonej muzyce muszą wrócić na swoje miejsce. Należy zmieniać ustawienia uczniów, tempo muzyki np. przy muzyce wolnej poruszają się jedyńki, przy muzyce szybkiej dwójki. Należy zwrócić uwagę czy uczniowie nie mają bariery przed własnymi improwizacjami, czy są kreatywni i samodzielni podczas wykonywania zadań.

#### ***Uwaga!***

*Ważne jest wyselekcjonowanie uczniów z zaburzeniami koordynacji i zaburzeniami lateralizacji (np. uczniów dyslektycznych). Przygotowane dla nich układy nie powinny uwzględniać poruszania się w konkretnym kierunku. Dla tych uczniów bardzo ważny jest dobór współćwiczących, którzy powinni być liderami, odznaczać się dobrą pamięcią ruchową.*

### **Treści programowe**

<b>Odniesienie do wymagań szczegółowych w podstawie programowej:</b> 6.1 wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; 6.2 wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie;	
<b>Treści kształcenia</b>	<b>Założone osiągnięcia ucznia</b>
<b>Uczeń wykonuje ćwiczenia na orientację w przestrzeni kształtujące:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- świadomość kierunku wykonywanego ruchu;</li><li>- umiejętność zachowania ustalonych odległości w poruszającej się grupie;</li><li>- umiejętność zachowania ustalonego</li></ul>	<b><u>Po IV klasie</u></b> Uczeń: <ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje z grupą prosty rysunek przestrzenny oparty na pojedynczym i podwójnym kroku polkowym;</li></ul>

<p>rysunku przestrzennego tańca;</p> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia techniki tanecznej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- stóp;</li><li>- szyi i głowy;</li><li>- rąk;</li><li>- w marszu;</li><li>- półprzysiady;</li><li>- kształtujące umiejętność utrzymania równowagi;</li><li>- przygotowujące do prawidłowego wykonywania skoków;</li></ul> <p><b>Uczeń wykonuje pozycje rąk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pozycja przygotowawcza;</li><li>- pozycja pierwsza;</li><li>- pozycja druga;</li><li>- pozycja trzecia;</li></ul> <p><b>Uczeń bierze udział w zabawach rytmiczno tanecznych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ożywiających;</li><li>- integrujących grupę;</li><li>- rozwijających koordynację;</li><li>- rozwijających wytrzymałość;</li><li>- uspakajających z akcentem korekcyjnym;</li></ul> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wyklaskuje rytm;</li><li>- liczy takty;</li><li>- powtarza zaproponowane kroki i figury;</li><li>- łączy je w prosty układ wg. własnej inwencji;</li><li>- rozróżnia tańce narodowe i stroje ludowe własnego regionu;</li><li>- rozumie pojęcie <i>kultura ludowa</i> i wie co się na nią składa;</li><li>- wymienia walory ćwiczeń przy muzyce;</li><li>- wie jakie zachowania na zabawie tanecznej są społecznie akceptowane;</li></ul>	<p><b><u>Po V klasie</u></b></p> <p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje w parze prosty układ oparty na krokach i figurach polki (32 takty);</li></ul> <p><b><u>Po VI klasie</u></b></p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje układ w grupie 6 osobowej oparty na krokach i figurach polki do wybranej przez siebie muzyki;</li><li>- tworzy kodeks zachowania się na zabawie tanecznej;</li></ul>
---	--

**Sposoby osiągania celów:**

- podstawowym celem zajęć tanecznych powinna być integracja zespołu klasowego;
- na każdej lekcji należy organizować zabawy rytmiczno-taneczne o charakterze integracyjnym;
- należy aranżować sytuacje wymuszające współpracę z ciągle zmieniającymi się partnerami;
- wskazane jest żeby stosowane zabawy oraz rysunki przestrzenne nie wymuszały podziału na role męskie i żeńskie;

- projektowane przez nauczyciela układy powinny być proste, tak aby wszyscy mogli się szybko ich nauczyć bez potrzeby monotony i długich ćwiczeń;
- wyćwiczenie ruchu tanecznego w sposób doskonały jest celem drugorzędym, celem nadrzędnym powinno być kształtowanie postaw właściwego, kulturalnego zachowania się;
- wskazane jest, żeby muzyka wykorzystywana podczas lekcji była znana uczniom np. z lekcji muzyki;
- uczeń powinien wykazywać się własną inwencją np. w projektowaniu krótkich rysunków przestrzennych;
- podczas zajęć należy zadbać o atmosferę swobody, która pozwoli na pozbycie się nieśmiałości i lęków związanych z różnymi zahamowaniami uczniów;
- zalecane metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowa ścisła, naśladowcza ścisła, ruchowej ekspresji twórczej, problemowa, zabawowa naśladowcza;
- zalecane formy organizacyjne: frontalna, indywidualna, strumieniowa, grupowa;
- realizując dział programowy nauczyciel może poprowadzić lekcję z wykorzystaniem scenariusza na portalu edukacyjnym Scholaris *Ćwiczenia przy muzyce* (<http://www.scholaris.pl>);

### **Kształtowanie umiejętności ponadprzedmiotowych**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu umiejętności:

- **myślenia matematycznego**

#### Działania ucznia/nauczyciela

Nauczyciel powinien odwoływać się do matematycznej wiedzy uczniów wydając różne polecenia np. ustawienie w kole, w kwadracie, poruszanie po przekątnej, tworzenie linii prostokątnych równoległych itp. Uczniowie powinni samodzielnie wykonywać zadania np. w formie współzawodnictwa (która grupa ustawi się szybciej). Ważne jest wdrażanie uczniów do rozliczania taktów w układach tanecznych. Uczniowie indywidualnie i w małych grupach powinni tworzyć proste rysunki przestrzenne, na 8, 16 i 24 takty.

### **Kształtowanie postaw**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu postaw

- **kreatywności**

#### Działania ucznia/nauczyciela

Uczniowie powinni samodzielnie tworzyć proste układy taneczne (indywidualnie i w małych grupach). Ważne jest umożliwienie im wykorzystania różnych przyborów: chusty, obręcze, laski gimnastyczne, wstążki itp. Sprzyjać temu powinny również zabawy rytmiczno-taneczne podczas których na ustalone takty uczniowie wykonują proste ruchy np. ramion, powtarzane w kolejnych taktach przez wszystkich uczniów. Należy przyjąć, że wszystkie proponowane rozwiązania są poprawne.

### - kultury osobistej

#### Działania ucznia/nauczyciela

Podczas ćwiczeń w parach należy zwrócić uwagę na utrzymywanie kontaktu wzrokowego ćwiczących. Podczas zabaw integracyjnych wymuszających wykonywanie fragmentów tańca z różnymi partnerami, należy zwrócić uwagę na podziękowanie sobie np. skinieniem głowy. Należy wyeksponować prace uczniów dotyczące kodeksu zachowania się na dyskotecę szkolnej np. poprzez umieszczenie ich na tablicy.

### - gotowości do uczestnictwa w kulturze

#### Działania ucznia/nauczyciela

Podczas zajęć należy zapoznawać dzieci z ludowymi formami tanecznymi. Żeby zmotywować uczniów do aktywności fizycznej przy muzyce ludowej, można stosować różne formy rywalizacji czy konkursów np. rozpoznawanie muzyki do tańców narodowych, segregowanie informacji dotyczących poszczególnych tańców, rozwiązywanie krzyżówek itp. Takie aktywności mogą być stosowane w przerwach na odpoczynek, czy wplecione w lekcję np. kiedy muzyka przestaje grać, uczniowie w grupie wypełniają *Kartę pracy*. Nauczyciel powinien podczas zajęć przekazywać informacje dotyczące genezy tańców narodowych i regionalnych, obrzędów z nimi związanych, zapoznawać dzieci ze strojami charakterystycznymi dla danego regionu. Należy zachęcić dzieci do samodzielnego wyszukiwania informacji. Obcowanie z muzyką ludową powinno rozpocząć się jak najwcześniej.

### Ocena osiągnięć ucznia

L.p	Przedmiot oceny	Metody/sposoby sprawdzania osiągnięć	Kryteria oceny
<b>Klasa IV</b>			
1.	Umiejętność wykonania w małej grupie (4-6 osobowej) prostego rysunku przestrzennego na 24 takty	- prezentacja układu;	- zapamiętanie kroków i figur; - odliczanie taktów;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa V</b>			
2.	Umiejętność wykonania w parze prostego rysunku przestrzennego na 24 takty	- prezentacja układu;	- zapamiętanie kroków i figur; - odliczanie taktów;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego,

			adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa VI</b>			
2.	Umiejętność tworzenia i wykonania prostego rysunku przestrzennego w grupie 6 osobowej opartego na krokach i figurach polki do własnej muzyki	- prezentacja układu;	- łączenie poznanych kroków i figur; - wykazanie się własną inwencją, - dobór muzyki adekwatnie do charakteru tańca; - zapamiętanie układu;
1.	Wiedza na temat zachowania się na zabawie tanecznej	- analiza kodeksu zachowania na zabawie tanecznej wykonanego w dowolnej formie  <i>Uwaga! Uczeń może wykonać kodeks samodzielnie lub w grupie najwyżej 3 – osobowej w formie gazetki ściennej, prezentacji, listy itp.</i>	- uwzględnienie różnych aspektów zachowania: ubioru, sposobu komunikowania się z rówieśnikami, zasad proszenia do tańca itp.; - wykonanie pracy estetycznie;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w Sali gimnastycznej

### Rozkład godzin

#### **Klasa IV**

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Ocena umiejętności ustawiania się w różnych szykach i rozróżniania tempa i rytmu muzyki	1
Ćwiczenia przy muzyce rozwijające orientację w przestrzeni	2
Zabawy przy muzyce integrujące grupę	2
Nauka pojedynczego i podwójnego kroku polkowego	2
Proste rysunki przestrzenne z wykorzystaniem kroku polkowego	3
Ćwiczenia przy muzyce z przyborem	2
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

#### **Klasa V**

Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć	Liczba godzin
Ćwiczenia i zabawy przy muzyce rozwijające orientację w przestrzeni	2
Zabawy przy muzyce integrujące grupę	2
Polskie tańce ludowe	4

Tańce innych narodów	2
Proste rysunki przestrzenne	2
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

### **Klasa VI**

<b>Podstawowe aktywności ucznia/dominująca forma zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>
Ćwiczenia i zabawy przy muzyce rozwijające orientację w przestrzeni	2
Zabawy przy muzyce integrujące grupę	2
Polskie tańce ludowe	2
Tańce innych narodów	2
Proste rysunki przestrzenne (w tym z przyborem)	4
<b>Razem:</b>	<b>12 godzin</b>

## **VI. POZNANIE WALORÓW REKREACYJNYCH GIER SPORTOWYCH**

### **Cele szczegółowe:**

- kształtowanie umiejętności technicznych w grach zespołowych;
- rozwijanie sprawności koordynacyjnej;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- wdrażanie do przestrzegania zasad zdrowej rywalizacji i kulturalnego dopingowania;
- wskazanie roli gier sportowych w rekreacji;
- wdrażanie do aktywności ruchowej w czasie wolnym;
- budowanie tożsamości z własną klasą i szkołą;

### **Diagnoza**

#### **Cel:**

Sprawdzenie umiejętności manipulowania piłką (podrzutu, rzutu, chwytu, kozłowania) .

#### **Sposób przeprowadzenia:**

Nauczyciel sprawdza umiejętności indywidualnego posługiwania się piłką, Uczeń podrzuca piłkę na różną wysokość, chwytą, próbuje po podrzucie wykonać zadania dodatkowe np., klaśnięcie, próbuje złapać piłkę rzuconą o ścianę. Kolejne ćwiczenia powinny być przeprowadzone w dwójkach, Uczniowie rzucają do siebie piłkę i próbują złapać piłkę rzuconą przez współwiczającego. Należy stopniowo zwiększać odległość między ćwiczącymi. Podczas ćwiczeń należy zastosować różne piłki: lekkie, duże – gumowe lub plażowe, siatkowe, koszone, ręczne, małe – palantowe. Ważne jest żeby nie określać sposobu rzutu piłki na odległość. Pozwoli to zorientować się jakie uczniowie mają ukształtowane nawyki. Czy małymi przyborami uczniowie rzucają jednorącz, czy piłkę łapią dociągając ją do klatki piersiowej czy nie. Nauczyciel powinien sprawdzić umiejętność kozłowania piłki. Nauczyciel zwraca uwagę czy dziecko przemieszcza się z piłką, czy zmienia rękę kozłującą, czy panuje nad piłką, czy też często ją gubi, czy potrafi kozłować nie patrząc na piłkę. Przeprowadzając

wywiad z dziećmi należy ustalić jakie gry i zabawy dzieci poznały na poprzednim etapie kształcenia. Większość z nich po zmodyfikowaniu będzie można wykorzystać do kształtowania umiejętności kozłowania, podań i chwytów itd. bez konieczności poświęcania czasu na tłumaczenie zasad i reguł.

*Uwaga!*

*Ważne jest wyselekcjonowanie uczniów mających lęk przed rzuconą piłką. Na pierwszych zajęciach ukierunkowanych na kształtowanie nawyku wyciągania ramion do piłki i wyeliminowanie lęku przed piłką, należy stosować piłki lekkie lub inne przybory przyjazne dziecku np. poduszkę – jasiek. Ważny również będzie dobór współwiczących dla takich uczniów.*

**Odniesienie do wymagań szczegółowych w podstawie programowej:**

- 3.2 stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 5.1 wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 5.2 uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;

**Mini piłka siatkowa**

Treści kształcenia	Założone osiągnięcia ucznia
<p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w truchcie;</li> <li>- w miejscu (w staniu, siadzie i leżeniu,</li> <li>- indywidualnie;</li> <li>- w dwójkach;</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia i bierze udział w zabawach:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalące poruszanie w różnych kierunkach;</li> <li>- rozwijające zwinność (szybkie zmiany pozycji);</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia przygotowujące:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do przyjmowania postawy siatkarskiej;</li> <li>- poruszania się po boisku (krok odstawno - dostawny w prawą i lewą stronę, w przód i w tył, doskok, odskok, przeskok skrzyżny);</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia przygotowujące do odbicia piłki</b></p>	<p><b><u>Po IV klasie</u></b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje wyrzuty siatkarskie w górę i w przód;</li> <li>- stosuje wyrzut siatkarski w grze 1x1, przestrzegając przepisów gry (aut, wprowadzenie piłki do gry wyrzutem siatkarskim);</li> </ul> <p><b><u>Po V klasie</u></b> Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbija piłkę sposobem górnym nad sobą i ze współwiczącym;</li> <li>- tworzy kodeks sportowca <i>fair play</i> i kibica <i>fair play</i>;</li> </ul> <p><b><u>Po VI klasie</u></b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje odbicie piłki w grze 1x1, 2x2;</li> <li>- sędziuje elementy gry;</li> </ul>



<p><b>sposobem górnym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toczenia w przód;</li> <li>- wyrzuty siatkarskie w siadzie w górę i przód;</li> <li>- wyrzuty siatkarskie w pozycji wysokiej w górę i w przód;</li> <li>- wyrzuty siatkarskie w górę i w przód ze zmianą miejsca;</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje odbicia piłki sposobem górnym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w siadzie w górę i przód;</li> <li>- w pozycji wysokiej w górę i w przód;</li> <li>- w górę i w przód ze zmianą miejsca;</li> <li>- w górę i w przód z zadaniami dodatkowymi;</li> </ul> <p><b>Uczeń bierze udział w mini grach:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x1;</li> <li>- 2x2;</li> </ul> <p><b>Uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymiary boiska,</li> <li>- aut,</li> <li>- przejście,</li> <li>- punkt,</li> </ul> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na gesty sędziego;</li> <li>- samodzielnie sędziuje mini gry;</li> <li>- podaje przykłady wykorzystania ukształtowanych umiejętności w czasie wolnym;</li> <li>- zna zasady gry fair play (rozpoczyna grę powitaniem, kończy podziękowaniem – podaje rękę);</li> <li>- rozpisuje system/ plan gry adekwatny do liczby drużyn;</li> <li>- prowadzi tabelę punktów;</li> </ul>	
<b>Mini piłka ręczna</b>	
<b>Treści kształcenia</b>	<b>Założone osiągnięcia ucznia</b>
<p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indywidualne z jedną i dwoma piłkami;</li> <li>- równowagi;</li> <li>- w dwójkach rozwijające szybkość reakcji;</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia doskonalące technikę poruszania po boisku:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg ze zmianą kierunku ruchu;</li> <li>- bieg ze zmianą tempa;</li> <li>- krok odstawno - dostawny w różnych</li> </ul>	<p><b>Po IV klasie</b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje kozłowanie piłki w biegu prawą i lewą ręką;</li> <li>- wykonuje podania i chwyt w truchcie;</li> </ul> <p><b>Po V klasie</b> Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze</li> </ul>

<p>kierunkach;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- doskok i odskok;</li><li>- zwody;</li></ul> <p><b>Uczeń doskonali technikę kozłowania piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- w miejscu;</li><li>- w marsz;</li><li>- w biegu ze zmianą tempa i kierunku ruchu;</li><li>- w wielozadaniowych torach przeszkód (z przejściem i przeskokiem przez ławeczkę, płotkiem itp.);</li></ul> <p><b>Uczeń doskonali technikę podań i chwytów:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- prawą i lewą ręką;</li><li>- w miejscu i biegu;</li></ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia wprowadzające do rzutu z biegu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- rzut do celu;</li><li>- rzut po koźle;</li><li>- rzut po podaniu;</li></ul> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bierze udział w zabawach i grach doskonalących elementy techniczne w piłce ręcznej;</li><li>- organizuje zabawę lub grę, prowadzi ją;</li><li>- uczestniczy w wyścigach rzędów;</li></ul> <p><b>Uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wymiary boiska;</li><li>- aut;</li><li>- rzut wolny;</li><li>- rzut karny;</li><li>- faul;</li><li>- kroki;</li></ul> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- reaguje na gesty sędziego;</li><li>- samodzielnie sędziuje mini gry;</li><li>- podaje przykłady wykorzystania ukształtowanych umiejętności w czasie wolnym;</li><li>- zna zasady gry fair play (rozpoczyna grę powitaniem, kończy podziękowaniem – podaje rękę);</li><li>- rozpisuje system gry adekwatny do liczby drużyn;</li><li>- prowadzi tabelę punktów;</li></ul>	<p>zmianą kierunku;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje podania i chwyt w truchcie ze zmianą miejsca;</li><li>- wykonuje rzut na bramkę z biegu po koźle i po podaniu;</li></ul> <p><b>Po VI klasie</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- stosuje kozłowanie piłki, podania i chwyt oraz rzut z biegu w grze;</li><li>- sędziuje elementy gry;</li></ul>
---	--

<b>Mini piłka koszykowa</b>	
<b>Treści kształcenia</b>	<b>Założone osiągnięcia ucznia</b>
<p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krążenia;</li> <li>- toczenia w miejscu, marszu i biegu;</li> <li>- podrzuty, chwyt, przechwyty w miejscu i w marszu;</li> <li>- podrzuty i chwyt z zadaniami dodatkowymi (kłaśnięcie, skłon, obrót, przysiad, siad itp.);</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skoordynowania ruchów w czasie;</li> <li>- w dwójkach rozwijające szybkość reakcji i orientacji w przestrzeni;</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia doskonalące technikę poruszania po boisku:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg ze zmianą kierunku ruchu (z jednego kroku, pivotem);</li> <li>- bieg ze zmianą tempa;</li> <li>- zwody;</li> <li>- krok obronny;</li> </ul> <p><b>Uczeń doskonali technikę kozłowania piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w miejscu;</li> <li>- w marszu;</li> <li>- w biegu ze zmianą tempa i kierunku ruchu;</li> <li>- w wielozadaniowych torach przeszkód (z przejściem i przeskokiem przez ławeczkę, płotkiem itp.);</li> <li>- w wyścigach rzędów;</li> <li>- ćwiczeniach z dwoma piłkami;</li> <li>- indywidualnie, w dwójkach i grupach 3-6 osobowych;</li> </ul> <p><b>Uczeń doskonali technikę podań i chwytów:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprzed klatki piersiowej;</li> <li>- jednorącz;</li> <li>- kozłem;</li> <li>- w miejscu i w biegu;</li> <li>- ze zmianą miejsca;</li> <li>- w dwójkach i grupach 3-6 osobowych;</li> </ul> <p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia wprowadzające do rzutów do kosza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rzuty do celu;</li> <li>- rzuty na odległość;</li> </ul>	<p><b><u>Po IV klasie</u></b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje kozłowanie piłki w biegu prawą i lewą ręką;</li> <li>- wykonuje podania i chwyt sprzed klatki piersiowej w truchcie;</li> </ul> <p><b><u>Po V klasie</u></b> Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku;</li> <li>- wykonuje podania i chwyt w truchcie ze zmianą miejsca;</li> <li>- wykonuje rzut do kosza z miejsca i z biegu;</li> </ul> <p><b><u>Po VI klasie</u></b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje kozłowanie piłki, podania i chwyt oraz rzut z miejsca i z biegu w grze;</li> <li>- sędziuje elementy gry;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- rzuty z miejsca;</li> <li>- rzuty z biegu;</li> <li>- rzut po koźle;</li> <li>- rzut po podaniu;</li> </ul> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierze udział w zabawach i grach doskonalących elementy techniczne w koszykówce;</li> <li>- organizuje zabawę lub grę, prowadzi ją;</li> <li>- bierze udział w wyścigach rzędów;</li> <li>- w rozgrywkach klasowych w mini koszykówkę;</li> </ul> <p><b>Uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymiary boiska;</li> <li>- aut;</li> <li>- rzut wolny;</li> <li>- rzut osobisty;</li> <li>- faul;</li> <li>- kroki;</li> <li>- podwójny;</li> <li>- rozpoczęcie gry;</li> </ul> <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na gesty sędziego;</li> <li>- samodzielnie sędziuje mini gry;</li> <li>- podaje przykłady wykorzystania ukształtowanych umiejętności w czasie wolnym;</li> <li>- zna zasady gry fair play (rozpoczyna grę powitaniem, kończy podziękowaniem – podaje rękę);</li> <li>- rozpisuje system gry adekwatny do liczby drużyn,</li> <li>- prowadzi tabelę punktów;</li> </ul>	
<b>Unihokej</b>	
<b>Treści kształcenia</b>	<b>Założone osiągnięcia ucznia</b>
<p><b>Uczeń wykonuje ćwiczenia doskonalące technikę poruszania po boisku:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg przodem, tyłem;</li> <li>- bieg ze zmianą tempa i kierunku;</li> <li>- szybkie starty na sygnały akustyczne i wzrokowe, zatrzymania.,</li> </ul> <p><b>Uczeń doskonali technikę prowadzenia piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z boku;</li> <li>- slalomem;</li> <li>- ze zmianą tempa i kierunku biegu;</li> </ul>	<p><b><u>Po IV klasie</u></b> Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzi piłkę ze zmianą tempa i kierunku biegu w torze przeszkód;</li> </ul> <p><b><u>Po V klasie</u></b> Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podaje i przyjmuje piłkę;</li> <li>- prowadzi piłkę i wykonuje strzał na bramkę ;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- dryblingiem;</li><li><b>Uczeń doskonali technikę przyjęcia piłki:</b></li><li>- dolnej i górnej na ciało (klatka piersiowa, noga, stopa);</li><li>- dolnej i górnej na łopatkę kija (blendę);</li><li><b>Uczeń doskonali technikę podania piłki:</b></li><li>- ciągnięte dolne i górne;</li><li>- z tzw. „klepki”;</li><li>- sytuacyjne;</li><li>- z wykorzystaniem bandy;</li><li><b>Uczeń wykonuje strzały do bramki:</b></li><li>- ciągnięte;</li><li>- z tzw. „klepki”;</li><li>- rzut wolny;</li><li>- rzut karny;</li><li>- strzały sytuacyjne;</li><li><b>Uczeń wykonuje ćwiczenie i bierze udział w zabawach doskonalących:</b></li><li>- poruszanie po boisku, przyjmowanie prawidłowej postawy z trzymaniem kija;</li><li>- prowadzenie piłki;</li><li>- podania i przyjęcia piłki;</li><li>- strzały do bramkę;</li><li><b>Uczeń zna podstawowe przepisy gry w unihokeja:</b></li><li>- wymiary boiska;</li><li>- bramki, piłka;</li><li>- czas gry;</li><li>- „Time out”;</li><li>- rozpoczęcie i wznowienie gry;</li><li>- rzut z autu;</li><li>- rzut wolny;</li><li>- rzut karny;</li><li>- strefa wymiany;</li><li>- kary;</li><li><b>Uczeń:</b></li><li>- uczestniczy w grze szkolnej;</li><li>- reaguje na gesty sędziego;</li><li>- samodzielnie sędziuje mini gry;</li><li>- zna zasady gry fair play (rozpoczyna grę powitaniem, kończy podziękowaniem – podaje rękę);</li></ul>	<p><b><u>Po VI klasie</u></b></p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- stosuje prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, strzały na bramkę w grze;</li></ul>
---	---

### **Sposoby osiągnięcia celów:**

- na początkowym etapie szkolenia należy stosować różne piłki, szczególnie podczas kształtowania umiejętności podań i chwytów;

- na każdej lekcji należy organizować gry i zabawy poznane przez ucznia na wcześniejszym etapie kształcenia zmodyfikowane tak, żeby można doskonalić elementy techniczne gier zespołowych, gry i zabawy powinny być dominującym elementem lekcji;
- należy zwrócić uwagę, żeby uczniowie na zajęciach zmieniali współwiczającego i grupy ćwiczebne;
- należy unikać sytuacji wybierania zespołów przez uczniów – należy stosować różnorodne formy podziału na zespoły;
- uczniowie powinni być współorganizatorami lekcji, proponując ćwiczenia kształtujące, zadania doskonalące umiejętności techniczne gier zespołowych;
- należy tak zaplanować proces kształcenia, żeby uczniowie mieli możliwość rozgrywania turniejów wewnątrz grupy w różnorodne gry z elementami technicznymi poszczególnych gier sportowych;
- jeżeli pozwalają warunki lokalowe, można równolegle prowadzić dwa turnieje: w mini koszykówkę – dla uczniów zdolniejszych i np. do 5 podań dla uczniów słabszych;
- uczniowie powinni mieć możliwość zaprezentowania swoich umiejętności podczas rozgrywek wewnątrzszkolnych. Wskazane jest organizowanie *Ligi Klas* czy *Dni Sportu*. Turnieje mogą dotyczyć mini gier oraz gier drużynowych z elementami technicznymi poszczególnych dyscyplin;
- należy dużą wagę przywiązywać do ceremoniału związanego z rozgrywkami sportowymi: powitanie, okrzyk, podziękowanie itp.;
- zalecane metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowa ścisła, problemowa, zabawowa klasyczna;
- zalecane formy organizacyjne: frontalna, indywidualna, strumieniowa, grupowa, w zespołach z zadaniami dodatkowymi;

### **Kształtowanie umiejętności ponadprzedmiotowych**

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu umiejętności

#### **- pracy zespołowej**

##### Działania ucznia/nauczyciela

Nauczyciel powinien aranżować sytuacje, w których uczniowie będą mogli współpracować w różnych grupach ćwiczebnych z różnymi współwiczającymi. Podczas lekcji uczniowie wielokrotnie powinni zmieniać partnera np. po każdym ćwiczeniu. Dużą wagę należy przywiązywać do podziału na zespoły. Podział powinien być dokonywany przez nauczyciela. Należy unikać sytuacji wyboru drużyny przez samych uczniów. Jeżeli sytuacja nie wymaga inaczej, podział powinien być przypadkowy. Uczniowie nie powinni wiedzieć co na danej lekcji zadecyduje o podziale na zespoły. Podczas pracy w grupach, należy wyraźnie określić zasady współpracy, wskazać zachowania pożądane i społecznie nieakceptowane. Uczniowie powinni mieć możliwość dokonania oceny swojej pracy w zespole.

## Kształtowanie postaw

Realizacja działu programowego sprzyja kształtowaniu postaw

### - kultury osobistej

#### Działania ucznia/nauczyciela

Nauczyciel powinien wymagać kulturalnych postaw podczas współzawodnictwa. Wskazane jest organizowanie konkursów na zawodnika fair play. Taki konkurs może trwać np. miesiąc i obejmować wszystkie gry organizowane podczas lekcji w tym czasie. Na koniec każdej lekcji uczniowie powinni oddawać głosy na swoich faworytów, argumentując wybór. Taki konkurs powinien być poprzedzony opracowaniem listy konkretnych zachowań ucznia, które charakteryzują zawodnika fair play. Lista zawodników z tytułem, powinna znaleźć się na tablicy szkolnej.

### - poszanowania tradycji

#### Działania ucznia/nauczyciela

Nauczyciel powinien budować więź uczniów z własną klasą i szkołą. Organizując rozgrywki międzyklasowe należy zwrócić uwagę na przygotowanie się do ról zawodnika i kibica. Poszczególne drużyny powinny zadbać o własne emblematy, charakterystyczny okrzyk, a kibice o przygotowanie gadżetów, okrzyków dopingujących itp. Takim zawodom powinien towarzyszyć konkurs na najlepiej kibicującą klasę. Rozpoczęcie i zakończenie rozgrywek powinno mieć charakter uroczysty. Należy również eksponować na tablicy szkolnej osiągnięcia uczniów w zawodach międzyszkolnych. Ważne jest stworzenie własnej, szkolnej tradycji nagradzania sportowców. Należy również organizować spotkania z absolwentami, którzy osiągnęli sukcesy na arenie sportowej. Ich osiągnięcia powinny być eksponowane na szkolnych tablicach.

## Ocena osiągnięć ucznia

L.p	Przedmiot oceny	Metody/sposoby sprawdzania osiągnięć	Kryteria oceny
<b>Mini piłka siatkowa</b>			
<b>Klasa IV</b>			
1.	Technika wykonania wyrzutu siatkarskiego w górę i w przód	- prezentacja ćwiczeń; <i>Uwaga!</i> <i>Uczeń powinien samodzielnie wybrać zadanie kontrolno-oceniające np.:</i> <i>1. wyrzut siatkarski nad</i>	- amortyzacja ramion i nóg podczas wyrzutu, - dojsię do piłki i ustawienie się przodem do kierunku wyrzutu; - ułożenie rąk w koszyczek z kciukami odchylonymi w stronę nosa;

		<p><i>sobą i wyrzut siatkarski z odbiciem piłki o ścianę;</i></p> <p>2. <i>wyrzut siatkarski nad sobą i wyrzut siatkarski do współwiczącego;</i></p> <p>3. <i>wyrzut siatkarski nad sobą i wyrzut siatkarski z odbiciem piłki o ścianę wykonany naprzemiennie;</i></p> <p>4. <i>wyrzut siatkarski nad sobą i wyrzut siatkarski do współwiczącego wykonany naprzemiennie;</i></p>	
2.	Stosowanie wyrzutu siatkarskiego w grze 1x1	<p>- obserwacja ucznia;</p> <p><i>Uwaga! Można zastosować kartę obserwacji ucznia, w której plusami zaznaczamy pożądane zachowania. Obserwację mogą prowadzić współwiczący. Żeby ocena była bardziej rzetelna, obserwacji powinno dokonywać dwóch uczniów, przy zastosowaniu dwóch kart obserwacji, w celu porównania wyników. Obserwacja powinna dotyczyć całego turnieju a nie wybranego spotkania</i></p>	<p>- dojsię do piłki;</p> <p>- przerzut przez siatkę;</p> <p>- kierowanie piłki w różne miejsca na boisku;</p> <p>- rozpoczęcie gry powitaniem, zakończenie podziękowaniem;</p>
3.	Przygotowanie do zajęć	<p>- obserwacja ucznia;</p>	<p>- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;</p>
<b>Klasa V</b>			
1.	Technika wykonania odbicia piłki sposobem górnym nad sobą i ze współwiczącym	<p>- prezentacja ćwiczeń;</p> <p><i>Uwaga! Uczeń powinien samodzielnie wybrać zadanie kontrolno-oceniające np.:</i></p>	<p>- amortyzacja ramion i nóg podczas odbicia;</p> <p>- dojsię do piłki i ustawienie się przodem do kierunku odbicia;</p> <p>- ułożenie rąk z kciukami odchylonymi w stronę</p>



		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. odbicie piłki nad sobą i odbicia piłki ze współwiczącym;</li> <li>2. odbicie piłki nad sobą i odbicia piłki ze współwiczącym przez siatkę;</li> <li>3. odbicie piłki nad sobą i odbicia piłki ze współwiczącym naprzemiennie;</li> <li>4. odbicie piłki nad sobą i odbicia piłki ze współwiczącym przez siatkę naprzemiennie;</li> </ol>	nosa;
1.	Wiedza na temat zachowania zawodników i kibiców podczas zawodów sportowych	<p>- analiza kodeksu zachowania podczas zawodów wykonana przez uczniów w dowolnej formie;</p> <p><i>Uwaga!</i>  <i>Uczeń może wykonać kodeks samodzielnie lub w grupie najwyżej 3 – osobowej w formie gazetki ściennej, prezentacji, listy itp..</i>  <i>Uczeń może wybrać czy kodeks będzie dotyczył zawodnika czy kibica.</i></p>	<p>- uwzględnienie różnych aspektów zachowania zawodnika: powitanie, podziękowanie, respektowanie decyzji sędziego, stosunek do kolegów z zespołu itp. oraz kibica: szacunek dla drużyny przeciwnej, nagradzanie oklaskami ładnej gry, kulturalne okrzyki, zachowanie po zawodach itp.,</p> <p>- wykonanie pracy estetycznie;</p>
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa VI</b>			
2.	Stosowanie odbicia piłki sposobem górnym w grze 1x1 i 2x2;	<p>- obserwacja ucznia;</p> <p><i>Uwaga!</i>  <i>Można zastosować kartę obserwacji ucznia, w której plusami zaznaczamy pożądane zachowania.</i>  <i>Obserwację mogą prowadzić współwiczący. Żeby ocena była bardziej rzetelna, obserwacji powinno dokonywać dwóch</i></p>	<p>- dojsście do piłki;</p> <p>- przebiecie przez siatkę;</p> <p>- kierowanie piłki w różne miejsca na boisku;</p> <p>- rozpoczęcie gry powitaniem, zakończenie podziękowaniem;</p>

		<i>uczniów, przy zastosowaniu dwóch kart obserwacji, w celu porównania wyników Obserwacja powinna dotyczyć całego turnieju a nie wybranego spotkania.</i>	
2.	Umiejętność sędziowania	- sędziowanie wybranych fragmentów gry;	- znajomość przepisów; - posługiwanie się gestami; - liczenie punktów i ich zapisywanie;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć;
<b>Mini piłka ręczna</b>			
<b>Klasa IV</b>			
1.	Technika kozłowania piłki prawą i lewą ręką w biegu  <i>Uwaga! Oceny należy dokonać w kolejnych latach w celu określenia postępu</i>	- pokonanie wielozadaniowego toru przeszkód;	- czas pokonania toru, - przestrzeganie przepisów gry (kroki, podwójny);
2.	Umiejętność wykonania podań i chwytów w truchcie	- pokonanie wielozadaniowego toru przeszkód;  <i>Uwaga! Tor przeszkód powinien być zaplanowany z udziałem tzw. stałych, którzy będą podawali i odbierali piłkę.</i>	- wyjście do piłki; - celność podania; - czas pokonania toru; - przestrzeganie przepisów gry (kroki, podwójny);
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa V</b>			
1.	Technika wykonania kozłowania piłki prawą i lewą ręką w biegu ze zmianą kierunku, podań i chwytów w truchcie ze zmianą miejsca, oraz rzutu na bramkę z biegu po koźle i po podaniu	- pokonanie wielozadaniowego toru przeszkód;  <i>Uwaga! Tor przeszkód powinien być zaplanowany z udziałem tzw. stałych, którzy będą</i>	- czas pokonania toru; - kozłowanie, podania i rzut na bramkę z przestrzeganiem przepisów (kroki);

	<i>Uwaga! Oceny należy dokonać w kolejnym roku, w celu określenia postępu</i>	<i>podawali i odbierali piłkę.</i>	
2.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa VI</b>			
2.	Stosowanie kozłowania piłki, podań i chwytów oraz rzutu z biegu po podaniu i po koźle w grze	- obserwacja ucznia;  <i>Uwaga! Można zastosować kartę obserwacji ucznia, w której plusami zaznaczamy pożądane zachowania. Obserwację mogą prowadzić współwiczący. Żeby ocena była bardziej rzetelna, obserwacji powinno dokonywać dwóch uczniów, przy zastosowaniu dwóch kart obserwacji, w celu porównania wyników Obserwacja powinna dotyczyć całego turnieju a nie wybranego spotkania.</i>	- wyjście do piłki - dokładność podań - dokładność chwytów - kozłowanie zgodnie z przepisami gry - rzut do bramki zgodnie z przepisami gry - przestrzeganie przepisów, reagowanie na gesty sędziego powitaniem, zakończenie podziękowaniem;
2.	Umiejętność sędziowania	- sędziowanie wybranych fragmentów gry;	- znajomość przepisów; - posługiwanie się gestami; - liczenie punktów i ich zapisywanie;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć;
<b>Mini piłka koszykowa</b>			
<b>Klasa IV</b>			
1.	Umiejętność kozłowania piłki prawą i lewą ręką w biegu  <i>Uwaga!</i>	- pokonanie wielozadaniowego toru przeszkód;	- czas pokonania toru; - przestrzeganie przepisów gry (kroki, podwójny);

	<i>Oceny należy dokonać w kolejnych latach w celu określenia postępu</i>		
2.	Umiejętność wykonania podań i chwytów sprzed klatki piersiowej w truchcie	- pokonanie wielozadaniowego toru przeszkód;  <i>Uwaga! Tor przeszkód powinien być zaplanowany z udziałem tzw. stałych, którzy będą podawali i odbierali piłkę.</i>	- wyjście do piłki; - celność podania; - czas pokonania toru; - przestrzeganie przepisów gry (kroki, podwójny);
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa V</b>			
1.	Umiejętność wykonania kozłowania piłki prawą i lewą ręką w biegu ze zmianą kierunku, podań i chwytów w truchcie ze zmianą miejsca, oraz rzutu na do kosza z miejsca lub z biegu po kozle lub po podaniu  <i>Uwaga! Oceny należy dokonać w kolejnym roku, w celu określenia postępu</i>	- wielozadaniowy tor przeszkód;  <i>Uwaga! Tor przeszkód powinien być zaplanowany z udziałem tzw. stałych, którzy będą podawali i odbierali piłkę.</i>	- czas pokonania toru; - kozłowanie, podania i rzut na bramkę z przestrzeganiem przepisów (kroki);
2.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa VI</b>			
2.	Stosowanie kozłowania piłki, podań i chwytów oraz rzutu do kosza w grze	- obserwacja ucznia  <i>Uwaga! Można zastosować kartę obserwacji ucznia, w której plusami zaznaczamy pożądane zachowania. Obserwację mogą prowadzić współwiczący. Żeby ocena była bardziej rzetelna, obserwacji</i>	- wyjście do piłki; - dokładność podań; - dokładność chwytów; - kozłowanie zgodnie z przepisami gry; - rzut do kosza zgodnie z przepisami gry; - przestrzeganie przepisów, reagowanie na gesty sędziego; - rozpoczęcie meczu

		<i>powinno dokonywać dwóch uczniów, przy zastosowaniu dwóch kart obserwacji, w celu porównania wyników Obserwacja powinna dotyczyć całego turnieju a nie wybranego spotkania.</i>	powitaniem, zakończenie podziękowaniem;
2.	Umiejętność sędziowania	- sędziowanie wybranych fragmentów gry;	- znajomość przepisów; - posługiwanie się gestami; - liczenie punktów i ich zapisywanie;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć;
<b>Unihokej</b>			
<b>Klasa IV</b>			
1.	Umiejętność prowadzenia piłki  <i>Uwaga! Oceny należy dokonać w kolejnych latach w celu określenia postępu</i>	- pokonanie wielozadaniowego toru przeszkód;	- czas pokonania toru; - opanowanie piłki;
2.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;
<b>Klasa V</b>			
1.	Umiejętność prowadzenia piłki, podań i przyjęć oraz strzału na bramkę  <i>Uwaga! Oceny należy dokonać w kolejnym roku, w celu określenia postępu</i>	- pokonanie wielozadaniowego toru przeszkód;  <i>Uwaga! Tor przeszkód powinien być zaplanowany z udziałem tzw. stałych, którzy będą podawali i odbierali piłkę.</i>	- czas pokonania toru; - opanowanie piłki;
2.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;

<b>Klasa VI</b>			
2.	Stosowanie prowadzenia piłki, podań i przyjęć oraz strzału na bramkę w grze	- obserwacja ucznia;  <i>Uwaga!</i> <i>Można zastosować kartę obserwacji ucznia, w której plusami zaznaczamy pożądane zachowania. Obserwację mogą prowadzić współwiczący. Żeby ocena była bardziej rzetelna, obserwacji powinno dokonywać dwóch uczniów, przy zastosowaniu dwóch kart obserwacji, w celu porównania wyników. Obserwacja powinna dotyczyć całego turnieju a nie wybranego spotkania.</i>	- dokładność podań; - przyjęcia piłki; - prowadzenie piłki zgodnie z przepisami gry; - czysta gra; - przestrzeganie przepisów, reagowanie na gesty sędziego; - rozpoczęcie meczu powitaniem, zakończenie podziękowaniem;
3.	Przygotowanie do zajęć	- obserwacja ucznia;	- posiadanie stroju sportowego, adekwatnego do zajęć w sali gimnastycznej;

### Rozkład godzin

#### **Klasa IV**

Podstawowe aktywności ucznia	Liczba godzin
<b>Mini piłka siatkowa</b>	
Diagnoza umiejętności manipulowania przyborem	1
Zabawy rozwijające koordynację	2
Postawa siatkarska i poruszanie się po boisku	4
Wyrzuty siatkarskie w górę i w przód (w siadzie, w postawie wysokiej, w dwójkach z zadaniem dodatkowym, w dużych zespołach ze zmianą miejsca	4
Ustawienie na boisku i przepisy gry	1
Miniturnieje (1x1 i 2x2)	4
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Mini piłka ręczna</b>	
Oswojenie z przyborem	1
Zabawy rozwijające koordynację i orientację ruchowo- przestrzenną	2
Poruszanie po boisku	1
Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu	2

Wielozadaniowe tory przeszkód z elementami poruszania po boisku i kozłowania piłki	2
Podania i chwyt	2
Gry i zabawy rzutne	2
Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne	4
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Mini piłka koszykowa</b>	
Zabawy z piłką doskonalące precyzję i ekonomię ruchu	1
Poruszanie po boisku i przyjmowanie postawy koszykarskiej	1
Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu	2
Wielozadaniowe tory przeszkód z elementami poruszania po boisku i kozłowania piłki	2
Zatrzymanie na jedno tempo i starty do piłki	2
Podania i chwyt	2
Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne	3
Miniturnieje i zasady sędziowania	3
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Unihokej</b>	
Poruszanie po boisku z kijem	1
Prowadzenie piłki	1
Gry i zabawy doskonalące poruszanie po boisku i prowadzenie piłki	4
Wielozadaniowe tory przeszkód	2
<b>Razem:</b>	<b>8 godzin</b>

### Klasa V

Podstawowe aktywności ucznia	Liczba godzin
<b>Mini piłka siatkowa</b>	
Zabawy z wykorzystaniem balonów i piłek plażowych	1
Zabawy rozwijające koordynację i orientację ruchowo- przestrzenną	1
Wyrzuty siatkarskie w górę i w przód (w siadzie, w postawie wysokiej, w dwójkach z zadaniem dodatkowym, w dużych zespołach ze zmianą miejsca	2
Odbicia sposobem górnym górę i w przód (w siadzie, w postawie wysokiej, w dwójkach z zadaniem dodatkowym, w dużych zespołach ze zmianą miejsca)	6
Przepisy gry i sędziowanie	2
Miniturnieje (1x1 i 2x2)	4
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Mini piłka ręczna</b>	
Kozłowanie piłki	2
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na doskonalenia umiejętności technicznych	1
Wyścigi rzędów zorientowane na doskonalenia umiejętności technicznych	1
Podania i chwyt	4
Gry i zabawy rzutne	2
Rzut z biegu	2

Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne	4
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Mini piłka koszykowa</b>	
Kozłowanie piłki i podania i chwyt	4
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na doskonalenia umiejętności technicznych	2
Zatrzymanie na jedno tempo	1
Rzut do kosza z miejsca	2
Zabawy z rywalizacją zorientowane na doskonalenia umiejętności technicznych	2
Gry drużynowe doskonalące umiejętności techniczne	4
Miniturnieje i zasady sędziowania	4
<b>Razem:</b>	<b>17 godzin</b>
<b>Unihokej</b>	
Prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, strzał na bramkę	2
Gry i zabawy z elementami technicznymi	2
Wielozadaniowe tory przeszkód zorientowane na doskonalenia umiejętności technicznych	2
Gra szkolna	2
<b>Razem:</b>	<b>8 godzin</b>

#### Klasa VI

Podstawowe aktywności ucznia	Liczba godzin
<b>Mini piłka siatkowa</b>	
Turniej piłkami plażowymi	2
Odbicia sposobem górnym górę i w przód (w siadzie, w postawie wysokiej, w dwójkach z zadaniem dodatkowym, w dużych zespołach ze zmianą miejsca)	6
Konkursy klasowe zorientowane na doskonalenia umiejętności technicznych	2
Przepisy gry i sędziowanie	2
Miniturnieje (1x1 i 2x2)	4
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Mini piłka ręczna</b>	
Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu	2
Podania i chwyt	2
Rzut do bramki z biegu	2
Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne	4
Wielozadaniowe tory przeszkód i wyścigi rzędów z elementami piłki ręcznej	2
Mini turnieje	4
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Mini piłka koszykowa</b>	
Kozłowanie piłki, podania i chwyt, zatrzymanie na 1 tempo	4
Elementy taktyki: prowadzenie piłki, krzyce każdy swego	4
Wielozadaniowe tory przeszkód z elementami poruszania po boisku i kozłowania piłki	2



Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne	3
Miniturnieje i zasady sędziowania	3
<b>Razem:</b>	<b>16 godzin</b>
<b>Mini piłka nożna</b>	
Prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, strzał na bramkę	2
Gry i zabawy z elementami technicznymi	2
Wielozadaniowe tory przeszkód	2
Gra szkolna	2
Mini turniej	1
<b>Razem:</b>	<b>8 godzin</b>



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
tel. 22 345 37 00  
fax 22 345 37 70

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

