|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ*** | | | | | | | |
| L.p | Treści programu | Kompetencje społeczne | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości | Termin realizacji | Liczba godzin |
| **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.** | | | | | | | |
| 1. | Test aktywności fizycznej | Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu | Uczeń potrafi wykonać próby testu | Uczeń kształtuje siłę, gibkość | Uczeń wie do czego służą testy sprawnościowe | IX,X,V,VI | 2 |
| 2. | Koordynacja | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczeń kordynacyjnych | Uczeń posiada zasób ćwiczeń koordynacyjnych | Uczeń kształtuje koordynację, gibkość | Uczeń wie co to jest rozwój motoryczny | IX,V | 2 |
| 3. | Diagnoza wydolności fizycznej | Uczeń jest świadomy potrzeby kontrolowania wydolności | Uczeń umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną | Uczeń kształtuje wydolność fizyczną | Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego | IX,V | 2 |
| **II. Aktywność fizyczna: 110 godz.** | | | | | | | |
| 1. | Marszobieg terenowy | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych, hartujących organizm | Uczeń umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną, bezpiecznie poruszać się | Uczeń kształtuje wydolność fizyczną, hartuje organizm | Uczeń zna wartość swojego tętna max., | IX,X,IV-VI | 8 |
| 2. | Biegi dystansowe | Uczeń starannie wykonuje ćwiczenia, biegi | Uczeń potrafi wykonać start wysoki, niski, skiping A i C | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację | Uczeń zna komendy do startu | IX, X, V,VI | 8 |
| 3. | Rzuty piłkami- np. palantową, lekarską... | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzuty różnymi piłkami | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna konkurencje rzutowe | IX,X,V,VI | 4 |
| 4. | Skok w dal | Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji | Uczeń potrafi wykonać skok w dal metodą naturalną | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, siłę, gibkość | Uczeń zna konkurencje skocznościowe | IX,X,V,VI | 4 |
| 5. | Gry i zabawy ogólnorozwojowe | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń umie pokonywać różnorodne przeszkody | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, gibkość, koordynację | Uczeń zna reguły zabaw | IX-VI | 8 |
| 6. | Gimnastyka | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia, stosuje samokontrolę, zwraca uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych uczniów, zwraca uwagę na estetykę ćwiczeń | Uczeń umie wykonać: skoki przez skakankę, przewrót w przód-w tył, przejścia równoważne, obroty, zeskoki, układ gimnastyczny | Uczeń kształtuje szybkość, gibkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przyrządy i urządzenia gimnastyczne, podział ćwiczeń gimnastycznych, uczeń wie jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne | X,XI,XII | 10 |
| 7. | Aerobik | Uczeń kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych | Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki taneczne | Uczeń kształtuje, gibkość, koordynację ruchową | Uczeń zna polskie tańce narodowe | IX-VI | 2 |
| 8. | Gry i zabawy ruchowe: bieżne skoczne, rzutne | Uczeń angażuje się w zabawy ruchowe, współpracuje w drużynie | Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe, potrafi chwycić ( złapać) piłkę | Uczeń kształtuje szybkość, gibkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu fair-play | IX-VI | 8 |
| 9. | Piłka nożna | Uczeń współpracuje w drużynie, uczestniczy w różnych grach: małych, szkolnych, uproszczonych, właściwych, uczeń stosuje zasadę fair play | Uczeń potrafi przyjąć, prowadzić, podać i uderzyć piłkę dowolną nogą | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, zna wymiary boiska do minipiłki nożnej | IX-VI | 14 |
| 10. | Koszykówka | Uczeń współpracuje w drużynie, uczestniczy w różnych grach: małych, szkolnych, uproszczonych, właściwych, uczeń stosuje zasadę fair play | Uczeń potrafi chwytać, podawać i kozłować piłkę dowolną ręką oraz rzucać piłkę do kosza | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gry w koszykówkę, zna wymiary boiska do minikoszykówki | IX-VI | 14 |
| 11. | Piłka ręczna | Uczeń współpracuje w drużynie, uczestniczy w różnych grach: małych, szkolnych, uproszczonych, właściwych, uczeń stosuje zasadę fair play | Uczeń potrafi chwytać, podawać i kozłować piłkę dowolną ręką oraz rzucać piłkę do bramki | Uczeń kształtuje szybkość, gibkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gry w piłkę ręczną, zna wymiary boiska do minipiłki ręcznej | IX-VI | 14 |
| 12. | Siatkówka | Uczeń współpracuje w drużynie, uczestniczy w różnych grach: małych, szkolnych, uproszczonych, właściwych, uczeń stosuje zasadę fair play | Uczeń potrafi chwytać i odbijać piłkę dowolną ręką oraz rzucać piłkę | Uczeń kształtuje szybkość, gibkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gry w siatkówkę, zna wymiary boiska do minipiłki siatkowej | IX-VI | 14 |
| 13. | Aktywne formy spędzania czasu | Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w wolnym czasie | Uczeń potrafi zorganizować aktywność fizyczną w gronie rówieśników | Uczeń kształtuje szybkość, gibkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe formy aktywności fizycznej | VI | 2 |
| **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 6 godz.** | | | | | | | |
| 1. | Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego | Uczeń korzysta ze sprzętu sportowego tylko zgodnie z jego przeznaczeniem | Uczeń potrafi ustawić sprzęt sportowy do zajęć |  | Uczeń zna funkcje urządzeń sportowych | IX, VI | 2 |
| 2. | Bezpieczna rekreacja | Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z uprawianiem aktywności fizycznej | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie |  | Uczeń zna zasady bezpiecznego wypoczynku | IX | 2 |
| 3. | Samoobrona | Uczeń unika sytuacji konfliktowych | Uczeń potrafi obronić się przed atakiem innej osoby |  | Uczeń zna zasady podstawowe metody samoobrony | V,VI | 2 |
| **IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.** | | | | | | | |
| 1. | Zdrowie, sport, rekreacja | Uczeń chętnie podejmuje różnorodną aktywność fizyczną w | Uczeń posiada odpowiedni zasób umiejętności ruchowych | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie | I | 2 |
| 2. | Hartowanie organizmu | Uczeń chętnie ćwiczy na powietrzu w okresie jesienno- zimowym | Uczeń właściwie dobiera strój sportowy do warunków atmosferycznych | Uczeń hartuje organizm | Uczeń zna zasady hartowania organizmu | II | 2 |
| 3. | Profilaktyka ciała | Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z niską i wysoką temperaturą | Uczeń w prawidłowy sposób zabezpiecza się przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury | Uczeń kształtuje wydolność fizyczną, hartuje organizm | Uczeń wie jak dobrać strój sportowy do warunków atmosferycznych | III | 2 |
| 4. | Choroby cywilizacyjne- otyłość | Uczeń unika produktów żywnościowych prowadzących do otyłości | Uczeń stosuje odpowiedni sposób odżywiania |  | Uczeń zna przyczyny i skutki otyłości | IV | 2 |