|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***KLASA VI 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 podczas aktywności fizycznej | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia koordynacyjne | Uczeń potrafi wykonać postawę wyjściową, zna ćwiczenia koordynacyjne | Uczeń kształtuje kondycję, gibkość, koordynację ruchową, | 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 | 10 |
| 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  (np. dwa ognie, tenis stołowy, badminton, ringo) | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń umie pokonywać różnorodne przeszkody | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, gibkość, koordynację | Uczeń zna reguły zabaw | IX-VI | 12 |
| 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 | 12 |
| 7. | 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 |
| 8 | 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 | 10 |
| 9. | 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 | 10 |
| 10. | 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 | 10 |
| 11. | 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 | 10 |
| 12. | Ćwiczenia przy muzyce | Uczeń kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych | Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki taneczne | Uczeń kształtuje, gibkość, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe tańce współczesne | VI | 2 |
| 13. | Tenis stołowy | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń umie podrzucić piłeczkę jednorącz | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, gibkość, koordynację | Uczeń zna reguły gry | IX-VI | 10 |
| **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 6 godz.** | | | | | | | |
| 1. | Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego | Uczeń korzysta ze sprzętu tylko zgodnie z przeznaczeniem | Uczeń potrafi ustawić sprzęt sportowy do zajęć |  | Uczeń podstawowe funkcje i zastosowanie sprzętu sportowego | IX, VI | 2 |
| 2. | Bezpieczna aktywność fizyczna | Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z uprawianiem aktywności fizycznej | Uczeń potrafi zorganizować bezpieczną zabawę ruchową |  | Uczeń wie jak bezpiecznie wypoczywać | IX | 2 |
| 3. | Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego | Uczeń jest gotowy do niesienia pomocy innym | Uczeń współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pierwszej pomocy |  | Uczeń zna zasady pierwszej pomocy, zna nr alarmowy 112 | V,VI | 2 |
| **IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.** | | | | | | | |
| 1. | Zdrowie, sport, rekreacja | Uczeń dba o zdrowie swoje i innych | Uczeń potrafi obliczyć swoje BMI |  | Uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia | I | 2 |
| 2. | Stres, a zdrowie człowieka | Uczeń unika sytuacji prowadzących do stresu | Uczeń umie radzić sobie z czynnikami stresującymi |  | Uczeń zna metody redukowania stresu | II | 2 |
| 3. | Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą | Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z niską i wysoką temperaturą | Uczeń potrafi się zabezpieczyć przed niską i wysoką temperaturą | Hartuje organizm, kształtuje wydolność | Uczeń wie jakie są odpowiednie ubrania do niskich i wysokich temperatur | 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 |