#  Plan pracy

Przedmiot: **Wychowanie Fizyczne**

Program nauczania: **MAGIA RUCHU**

Klasa: **IV , V,VI oraz grupy integracyjne.**

Rok Szkolny: **2021/2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematyka zajęć** | **Wymagania edukacyjne** | **Sposób sprawdzania** | **Liczba** |
|  |  | **i oceniania** | **godzin** |
|  |  |
| **podstawowe (P) - uczeń:** | **pełne (PP) - uczeń:** |  | Grupa integracja |
| **Dział I**: WPROWADZENIE DO REKREACJI |
| Omawiamyprzepisy BHPi wymagania zWF.EP | - zna zasady bezpieczeństwa nazajęciach- przestrzega regulaminu szatni i saligimnastycznej,- wie, jaki strój obowiązuje na lekcji-zna kryteria oceniania z przedmiotui wymagania edukacyjne na ten rok szkolny | -stosuje zasady bezpieczeństwa nalekcjach,-jest przygotowany do lekcji wZależności od warunków pogodowych. | (P)odpowiedz sprawdzająca napytanie z lekcji | **1** |
| Cała grupa |
| Grupa |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Co to jest | -wie, jaki wpływ ma aktywność | -prowadzi rozgrzewkę | (P) prowadzenie rozgrzewki | **1** |
| rozgrzewka? | fizyczna na ogólną kondycję | ogólnorozwojową, nazywa | ogólnorozwojowej przy | Cała  |
| Przypominamy | i harmonijny rozwój, | demonstrowane ćwiczenia | pomocy nauczyciela | Grupa |
| ćwiczenia | -prawidłowo wykonuje ćwiczenia |  | (PP) prowadzenie rozgrzewki |  |
| kształtujące. | kształtujące, |  |  |  |
| EP | -zna nazwy podstawowych ćwiczeń |  |  |  |
|  | Kształtujących |  |  |  |
| Gimnastyka korekcyjna  | Dbamy o właściwą postawę ciała | Poznajemy podstawowe wady postawy i uczymy się z nimi walczyć  | Samokontrola i współpraca z rodzicami | 2 |
| Biegi terenowe jako sposób spędzania wolnego czasu | Zabawy biegowe w parku | Uczeń potrafi i zna zasady zabawy biegowej | Zachęcanie rodziców do wspólnego biegania  | 5Całagrupa  |
| Wędkarstwo jako relaks nad wodą  | Podstawowe informacje o wędkowaniu  | zasady korzystania z tego rodzaju rekreacji | Realizacja tematu wraz z rodzicami  | 2Cała grupa |
| Wprowadzenie do jazdy konnej  | Podstawowe wiadomości o koniach i sportach związanych z końmi | Poznanie konkurencji sportowych  | Wyjazd do Fortu Olszanica w celu zobaczenia i spróbowania jazdy konnej | 15Klasa 6 |
| Wyścigi rzędów,  | -aktywnie uczestniczy w zajęciach, rozumie potrzebę aktywności fizycznej -prawidłowo ustawia się na starcie, -stosuje właściwy kierunek w pokonywaniu drogi do półmetka i do mety -prawidłowo łączy poszczególne elementy, wykonuje je wolno | -prawidłowo wykonuje konkurencje uzyskuje postęp w szybkości | Współzawodnictwo klasowe w zawodach  | 3CałaGrupa  |
| Doskonalimy rekreacyjną grę w ringo. | -podaje ringo jedną ręką i przyjmuje obiema -stosuje zasady ustawienia i przejścia na polu -pełni rolę sędziego liczącego punkty | -podaje i przyjmuje ringo jedną ręką –organizuje rozgrywki klasowe | (PP) przygotowanie protokołu rozgrywek w ringo (w domu) | 3 R(3) |
| Poznajemy sporty zimowe | Potrafi wymienić sporty zimowe |  zna zasady rozgrywania zawodów w sportach zimowych |  | 2 |
| Gry i zabawy na śniegu, | -wie jak należy ubierać się zimą, -prezentuje własne propozycje zabaw | -potrafi wytłumaczyć, dlaczego lepiej ubierać się „ na cebulkę", po co nosić | (P)Praca domowa pisemna „Jak bezpiecznie bawić się | 4 R(2) |
| wzmacniamy odporność. EP | na śniegu -wie jak bezpiecznie zjeżdżać ze stoku na sankach | czapkę, rękawiczki. | zimą" | Cała grupa |
| **Dział II**: LEKKA ATLETYKA |
| Doskonalimy starty z różnych pozycji. EP | -samodzielnie stosuje umowne sygnały w grach i zabawach -podaje pozycje do startów | - uzyskuje postęp w reakcji startowej | (P)przed lekcją „Uzasadnij prawdziwość powiedzenia -Bieg to Zdrowie" | 1 |
| Doskonalimy start niski. | -wykonuje start niski po komendach -wymienia biegi lekkoatletyczne rozpoczynające się startem z bloków startowych | -wykonuje bieg na 60 m. po starcie z bloków startowych, uzyskuje postęp w szybkości | (P, PP) ) bieg na 60m. ze startu niskiego na czas Test Chromińskiego | 2 |
| Doskonalimy krok biegowy i start wysoki. | -stosuje prawidłowy oddech podczas biegu długiego, -wie jak należy pracować rękami i nogami w trakcie biegu | -biega poprawnie technicznie, -wie co to jest maraton | (P) samoocena wkładanego wysiłku w bieg dotychczasowy, a po skorygowaniu błędów (PP) bieg na 8 min | 2 R(l) |
| Biegi i marszobiegi, doskonalimy wytrzymałość biegową. EP | -po uwadze nauczyciela potrafi skorygować postawę w czasie biegu -pokonuje dystans 600m. -umie zmierzyć tętno, -wie, jaki bieg nazywamy krótkim, a jaki długim | -uzyskuje postęp w wytrzymałości - uzasadnia różnicę w tętnie spoczynkowym i wysiłkowym | (P, PP) bieg na 600m na czas, Test Chromińskiego Gra w karty edukacyjne | 3 R(2) |
| Uczymy się przekazywania pałeczki sztafetowej | -wie jak należy podać pałeczkę -wykonuje prawidłowe ustawienie do odbioru pałeczki -wie, co to jest strefa zmian | -przekazuje pałeczkę sztafetową w truchcie w strefie zmian | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy odbicie i lądowanie po odbiciu. EP | -wymienia ćwiczenia kształtujące rozwijające skoczność, -wie, do czego służy rozbieg, -wykonuje odbicie jednonóż po krótkim nadbiegu,-stosuje zasady bezpieczeństwa na rozbiegu i zeskoku | - wykonuje odbicie jednonóż po rozbiegu - zna zasadę prawidłowego lądowania | (PP)„Jakie są skoki lekkoatletyczne, wymieni po jednym zawodniku startującym w tych dyscyplinach"- praca domowa | 1 |
| Uczymy się rozbiegu do skoku w dal. | -wie jak należy poruszać się na rozbiegu -odbija się do skoku ze strefy | -prawidłowo łączy elementy: rozbieg, odbicie, lądowanie | (P, PP) skok w dal na odległość po prawidłowym odbiciu ze strefy | 2 |
| Doskonalimy rzut piłką palantową z miejsca. | -rozgrzewa mięśnie ramion i barku przed rzutem -wykonuje rzut dowolną ręką z miejsca | -wykonuje rzut piłką palantową prawą i lewą ręką z miejsca | (PP) „Wymień rzuty lekkoatletyczne i zawodników startujących w tych konkurencjach" -praca domowa | 1 |
| Uczymy się rozbiegu do rzutu piłeczką palantową. | -wykonuje krok przeplatanki w marszu | -wykonuje krok przeplatanki w biegu z zachowaniem właściwego tępa | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Uczymy się i doskonalimy rzut piłeczką palantową z rozbiegu. | -wykonuje rzut po kilku krokach marszu | -wykonuje rzut z rozbiegu | (P)rzut piłeczką palantową z miejsca, (PP) rzut piłeczką palantową z marszu Test Chromińskiego | 1 |
| Wielobój rzutowy -wzmacniamy moc. | -stosuję zasadę bezpieczeństwa na lekcji z przyborem (piłką lekarską), -wykonuje rzut w tył za głowę, -wykonuje rzuty w przód: z za głowy i sprzed klatki piersiowej | -uzyskuje postęp w mocy | (P, PP) rzut piłką lekarską 2 kg w tył z za głowy, Test Chromińskiego | 3 R(l) |
| **Dział III**: MINI PIŁKA KOSZYKOWA |
| Doskonalimy podania i chwyty piłki oburącz sprzed klatki piersiowej. | -umie wykonać postawę koszykarską -podaje i chwyta piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w pozycji koszykarskiej | -porusza się w postawie koszykarskiej –dokładnie podaje piłkę w ruchu | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 |
| Uczymy się zatrzymania na jedno i dwa tempa po kozłowaniu. | - kozłując w marszu zatrzymuje się na jedno lub na dwa tempa, po czym oddaje rzut do kosza lub do współćwiczącego | -po kozłowaniu w biegu zatrzymuje się na jedno i na dwa tempa, po czym oddaje rzut do kosza lub do współćwiczącego | (P)podanie do stałego i przyjęcie piłki po kozłowaniu i zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa (4 podania w różnym kierunku) | 1 |
| Doskonalimy kozłowanie piłki PiLR. | -kozłuje piłką prawą i lewą ręką w miejscu i po prostej w truchcie -zna zasadę „błąd kozłowania" i „błąd kroków" | -kozłuje piłką prawą i lewą ręką w biegu, -zmienia rękę kozłującą i kierunek kozłowania | (P, PP) sprawdzian wiadomości z przepisów gry | 1 |
| Doskonalimy kozłowanie piłki slalomem, ze zmianą tempa kozłowania. | - prawidłowo kozłuje piłkę slalomem w truchcie | - stosuje poznane techniki w grze | (P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 2 |
| Doskonalimy rzuty piłki do kosza. | -wykonuje rzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w kierunku kosza z miejsca | -wykonuje rzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w kierunku kosza po kozłowaniu | (P) wykonuje 1-4 celne rzuty na 8 prób (PP) wykonuje więcej niż 4 celne rzuty do kosza | 1 |
| Doskonalimy rzuty do kosza po kozłowaniu i po podaniu. | - wykonuje prawidłowo rzut po kozłowaniu i po podaniu z zatrzymaniem | -stosuje poznany element techniczny w grze | (P)samoocena techniki rzutu po kozłowaniu | 2 |
| Doskonalimy obrót na jednej nodze. | -wykonuje obrót na jednej nodze podczas ćwiczeń w parach | -wykonuje obrót na jednej nodze w grze | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy obronę „krycia każdy swego". | -zna zasady „krycia każdy swego", stosuje ją w ćwiczeniach | -stosuje zasadę krycia „każdy swego" w grze szkolnej | (PP)przygotowuje protokół na rozgrywki klasowe (w domu) | 2 R(2) |
| Gra szkolna, doskonalimy poznane elementy. EP | -aktywnie uczestniczy w grze -pomaga w sędziowaniu -zna pokarmy dające energię. | -przy pomocy nauczyciela pełni rolę sędziego - zna wpływ aktywności fizycznej na układy organizmu | (P) tor zaliczeniowy (PP) tor zaliczeniowy na czas | 4 R(2) |
| **Dział IV:** MINI PIŁKA SIATKOWA |
| Doskonalimy postawę siatkarską. PP | -wykonuje postawę siatkarską -rozumie potrzebę aktywności fizycznej -wymienia „niezdrowe" sposoby spędzania wolnego czasu | -stosuje postawę siatkarską podczas odbić | (PP) „Wykonaj planszę boiska do gry w mini siatkówkę" (w domu) | 1 |
| Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym. | -odbija piłkę sposobem oburącz górnym ze współćwiczącym | -stosuje odbicia w grze | (P,)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 3 R(l) |
| Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz dolnym. | -odbija piłkę sposobem oburącz dolnym ze współćwiczącym | - stosuje odbicia w grze | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 3 R(l) |
| Doskonalimy zagrywkę dolną. | -wie, w którym miejscu można stanąć do wykonania serwu -wykonuje zagrywkę zza linii końcowej dowolną ręką | -kieruje zagrywaną piłkę w wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika | (P,)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 2 |
| Uczymy się kierowania piłki. | -podaje piłkę odbiciem górnym współćwiczącemu do przebicia na pole przeciwnej drużyny | -kieruje piłkę w określone miejsce po odbiciu górnym | (PP) protokół rozgrywek (w domu) | 1 |
| Doskonalimy kierowanie piłki w określony punkt na boisku. | - potrafi skierować piłkę na wprost, w prawo i w lewo odbijając sposobem górnym | - stosuje poznany element w grze | (P)odbicia górne piłki po własnym podrzucie w wyznaczone miejsce na boisku przeciwnej drużyny | 2 |
| „Łapanka"-jako forma uczenia się zasad gry w siatkówkę. EP | -wie, kiedy i jak wykonać przejście, -zna przepisy gry -umie dobrać formę wypoczynku do rodzaju aktywności | -wie, kim jest liberio i jaką rolę pełni na boisku | (P, PP) sprawdzian wiadomości | 2 |
| Gra szkolna, doskonalimy poznane elementy. PP | -pomaga w sędziowaniu, liczy punkty -aktywnie uczestniczy w grze -zachowuje właściwy stosunek do pozytywnych i negatywnych emocji związanych z grą | -pełni rolę sędziego -protokołuje rozgrywki | (P) klasowy mecz dwójek (PP) rozgrywki między klasowe | 4 R(2) |
| **Dział** V: MINI PIŁKA RĘCZNA |
| Doskonalimy poruszanie się po boisku. | - porusza się krokiem odstawno-do stawnym w rożnych kierunkach | - stosuje krok odstawno- dostawny w czasie gier i zabaw. | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy podania i przyjęcia piłki w miejscu. EP | -stosuje zasadę bezpieczeństwa na lekcji z przyborem, - wykonuje podanie jednorącz i chwyt piłki w miejscu. | - stosuje podania jednorącz w czasie gier i zabaw. | (P)podania piłki jednorącz ręką sprawniejszą i przyjęcia oburącz w miejscu (PP) podania piłki jednorącz ręką P i L i przyjęcia oburącz w miejscu | 1 |
| Doskonalimy podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i w ruchu. | - wykonuje podanie półgórne w miejscu i w ruchu | - stosuje podania półgórne w grze | (P)podania piłki sposobem półgórnym i chwyt w truchcie (PP)podania piłki sposobem półgórnym i chwyt w biegu | 2 |
| Uczymy się kozłowania piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. | - kozłuje piłkę dowolną ręką po prostej -kozłuje po podaniu piłki od współćwiczącego | -kozłuje ze zmienia ręki kozłującej i kierunku w marszu | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. EP | -kozłuje ze zmienia ręki kozłującej i kierunku w marszu -wie, na czym polega rytm trzech kroków -wie jak należy opatrzyć ranę po zadrapaniu | - wykorzystuje poznaną umiejętność w grach i zabawach, - wykonuje rytm trzech kroków - wie, jakie są rodzaje ran i jak z nimi postępować | (P) kozłowanie piłki w marszu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. (PP) kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej | 2 |
| Uczymy się rzutu do bramki po kozłowaniu. | - wykonać rzut do bramki w marszu -trafia w światło bramki | - wykonuje rzut do bramki z biegu po kozłowaniu | (P)celność rzutu do bramki bez bramkarza | 1 |
| Doskonalimy rzuty do bramki po biegu. | - wykonuje rzut do bramki z biegu po kozłowaniu, rzut bardzo często nie jest celny | - stosuje poznany element w grze | (PP) celność rzutu do bramki z bramkarzem | 3 |
| Gra szkolna, doskonalimy poznane elementy. | -prezentuje własne przykłady gier i zabaw, -zna podstawowe zasady gry -uzyskuje postęp w technice poznanych elementów | - prezentuje własne przykłady gier i zabaw z wykorzystaniem piłki ręcznej -pomaga w pełnieniu roli sędziego | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności | 5 R(3) |
| **Dział VI:** MINI PIŁKA NOŻNA |
| Doskonalimy przyjęcie i podanie piłki po zatrzymaniu. | -przyjmuje i podaje piłkę prawą i lewą nogą wewnętrznym podbiciem po zatrzymaniu | - przyjmuje i podaje piłkę prawa i lewą nogą wewnętrznym podbiciem bez zatrzymania | (P)podanie stojącej piłki w wyznaczonym (PP)podanie piłki po prowadzeniu w wyznaczonym kierunku | 2 |
| Uczymy się przyjęcia i podania piłki zewnętrzną częścią stopy. | - przyjmuje i podaje piłkę dowolną nogą zewnętrznym podbiciem po zatrzymaniu | - przyjmuje i podaje piłkę prawa i lewą nogą zewnętrznym podbiciem bez zatrzymania | (P)podania i przyjęcia piłki w ruchu, ćwiczenie w parach | 1 R(l) |
| Doskonalimy podania i przyjęcia piłki. | - podaje i przyjmuje piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w truchcie | - stosuje poznany element w grze | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności | 2 |
| Uczymy się prowadzenia piłki slalomem. | - w marszu prowadzi piłkę dowolną nogą wewnętrznym podbiciem slalomem, | - prowadzi piłkę w biegu slalomem, | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 |
| Doskonalimy prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem. | - przyjmuje i prowadzić piłkę dowolną nogą przy wskazówkach nauczyciela | -po podaniu prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem P i LN | (P) prowadzenie piłki po prostej (PP) prowadzenie piłki slalomem | 2 |
| Doskonalimy strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem. | -wykonuje celny strzał do pustej bramki wewnętrznym podbiciem z 5 metrów | -wykonuje celny strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z biegu | (P) strzał do bramki z 5 metrów bez bramkarza (PP)strzał do bramki z bramkarzem | 2 |
| Uczymy się obrony - gra bramkarza. | -wie, jak ustawiać się do obrony piłki -wykonuje próby obrony bramki po strzale karnym | -wykazuje poprawny instynkt w obronie bramki | (P)samoocena postawy w bramce | 2 |
| Uczymy się zwodów bez piłki. | - umie wykonać zwód bez piłki pod kierunkiem nauczyciela | - wykonuje zwód podczas gry | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy zwody bez piłki. | - prawidłowo wykonuje zwód bez piłki | -potrafi wykonać zwód z piłką | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy żonglerkę piłką. | -wykonuje trzy podbicia udem po własnym podrzucie | - żongluje piłką dowolną częścią nogi więcej niż trzy razy | (PP)Wymień znanych Polskich piłkarzy. | 2 |
| Gra szkolna, doskonalimy poznane elementy. EP | - wie, jaki wpływ ma aktywność fizyczna na kondycje -zna linie, jakie znajdują się na boisku -uzyskuje postęp w wykonywaniu elementów technicznych | - wykorzystuje poznane elementy w mini grze, -pełni rolę sędziego liniowego. | (P) tor zaliczeniowy, (PP) tor zaliczeniowy | 4 R(2) |
| **Dział VII:** GIMNASTYKA |
| Uczymy się przewrotu w przód z marszu z odbicia jednonóż. | - prawidłowo wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. | -wykonuje przewrotu w przód z marszu z odbicia jednonóż. | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Uczymy się i doskonalimy przewroty w przód w biegu z odbicia jednonóż. | - aktywnie uczestniczy w zajęciach -wykonuje przewrotu w przód w marszu z odbicia jednonóż -wie jak sprawdzić oddech i tętno u poszkodowanego, umie wezwać pomoc, potrafi unieruchomić złamaną kończynę | - prawidłowo wykonuje przewrót w biegu -wie jak udrożnić drogi oddechowe i jak postępować przy omdleniu | (P, PP)sposób udzielania pierwszej pomocy, ćwiczenia w grupach | 2 |
| Doskonalimy przewroty w tył z przysiadu podpartego do przysiadu. | -wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego | - wykonuje przewrót w tył z postawy do przysiadu podpartego | (P)samoocena wykonania przewrotów | 2 |
| Doskonalimy przewroty-łączone przewroty w przód i w tył. | -wykonuje przewroty łączone: jeden w przód drugi w tył, | - w biegu wykonuje łączone przewroty | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 R(l) |
| Uczymy się i doskonalimy stanie na rękach z asekuracją. | - umie wykonać stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją -utrzymuje przy pomocy nauczyciela w pionie 3 sekundy | - wykonuje stanie na rękach z postawy, zna zasady asekuracji -samodzielnie utrzymuje się w pionie 3 sekundy | (P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 3 |
| Doskonalimy odbicie z odskoczni, przygotowuj emy się do skoku rozkrocznego przez kozła. | - potrafi wykonać odbicie przy wsparciu n-la -wie, jaki jest wpływ aktywności sportowej na kondycję i sprawność układu oddechowego i krążenia. | - wykonuje odbicie z odskoczni z prawidłowym zamachem rękami | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Uczymy się i doskonalimy skok rozkroczny przez kozła. | - wykonuje skok rozkroczny z asekuracją - zna zasady asekuracji | - prawidłowo wykonuje skok przez kozła, - asekuruje ćwiczących | (P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 2 |
| Ćwiczymy przyjścia równoważne po odwróconej ławeczce gimnastycznej. | -aktywnie uczestniczy w zajęciach, -wykonuje z asekuracją przejścia po odwróconej ławeczce przodem, bokiem, tyłem -stosuje zasadę bezpiecznego korzystania z przyrządów | -wykonuje samodzielnie przejście po odwróconej ławeczce, podskakuje, robi zwrot | (PP) do lekcji- propozycje przejść po równoważni | 2 |
| Doskonalimy skoki zawrotne przez ławeczkę-zwinnościowy tor przeszkód. | -stosuje asekurację (trzymanie ławeczki) współćwiczącemu -uzyskuje postęp w technice skoku | -swobodnie wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 R(2) |
| Uczymy się i doskonalimy mostek z leżenia tyłem. EP | -wie, jakie znaczenie ma przygotowanie organizmu do wysiłku, jakie znaczenie mają ćwiczenia rozciągające - wykonuje mostek z leżenia tyłem z pomocą | -wie, jakie ćwiczenia kształtujące należy wykonać przed zrobieniem mostka - wykonać samodzielnie mostek z leżenia tyłem. | (P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 2 |
| **Dział VIII:** UNIHOKEJ |
| Przypominamy zasady gry w unihokeja. | -zna zasady gry, -przyjmuje właściwą postawę | -pomaga w organizowaniu gier | (P) „Zapoznaj się z zasadami gry wywieszonym w gablocie sportowej".(przed lekcją) | 1 |
| Doskonalimy prowadzenie piłeczki. | -wykonuje prawidłowe trzymanie kijka -prowadzi piłeczkę po prostej | -przyjmuje właściwą postawę z kijkiem w czasie ćwiczeń | (P)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 R(l) |
| Doskonalimy pod. i przyjęcia piłeczki w ruchu | -przyjmuje piłeczkę od współćwiczącego i podaje po zatrzymaniu | -swobodnie wykonuje podania i przyjęcia w ruchu - prowadzi piłeczkę slalomem | (P)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 |
| Doskonalimy strzał do bramki. | -wykonuje strzał do bramki po zatrzymaniu piłeczki | -wykonuje strzał do bramki po prowadzeniu piłeczki | (P) oddaje 2 celne strzały na 5 prób (PP) oddaje więcej niż 2 celne strzały na 5 prób | 2 |
| Gra szkolna, | - stosuje zasady gry we fragmentach | - wykorzystuje poznane elementy | (P) tor zaliczeniowy | 4 |
| doskonalimy | gry, | w grze | (PP) tor zaliczeniowy | R(2) |
| poznane | -doskonali elementy techniczne | -pomaga w sędziowaniu |  |  |
| elementy. | -rozstawia sprzęt do gry |  |  |  |
| EP | -przestrzega zasad higieny ciała, |  |  |  |
|  | odzieży, obuwia |  |  |  |