Plan pracy

Przedmiot: **Wychowanie Fizyczne**

Program nauczania: **MAGIA RUCHU**

Klasa: **VII, VII , grupy integracyjne**

Rok Szkolny: **2021/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematyka zajęć** | Wymagania edukacyjne | | **Sposób sprawdzania**  **i oceniania** | **Liczba**  **godzin** |
|
| **podstawowe (P)** - **uczeń:** | **pełne (PP) - uczeń:** |
| **Dział I**: WPROWADZENIE DO REKREACJI | | | | |
| Omawiamy  przepisy BHP  i wymagania z WF  EP | - zna zasady bezpieczeństwa na  zajęciach  - przestrzega regulaminu szatni i sali  gimnastycznej,  - wie, jaki strój obowiązuje na lekcji  -zna kryteria oceniania z przedmiotu i  wymagania edukacyjne na ten rok  szkolny | -stosuje zasady bezpieczeństwa na  lekcjach,  -jest przygotowany do lekcji w  zależności od warunków pogodowych. | (P)odpowiedz sprawdzająca na  pytanie z lekcji | **1** |
| Co to jest  rozgrzewka?  Przypominamy  sobie ćwiczenia  kształtujące.  EP | -wie, jaki wpływ ma aktywność  fizyczna na ogólną kondycję i  harmonijny rozwój,  -prawidłowo wykonuje ćwiczenia  kształtujące,  -zna nazwy podstawowych ćwiczeń  Kształtujących | -prowadzi rozgrzewkę  ogólnorozwojową, nazywa  demonstrowane ćwiczenia | (P) prowadzenie rozgrzewki  ogólnorozwojowej przy  pomocy nauczyciela  (PP) prowadzenie rozgrzewki | **1** |
| Organizujemy gry i zabawy na śniegu. EP  Szachy podstawy gry | -posiada odpowiedni strój, -wie jak należy ubierać się zimą, -prezentuje własne propozycje zabaw na śniegu -wie jak bezpiecznie zjeżdżać ze stoku na sankach  -nauka podstawowych ruchów bierek | -potrafi wytłumaczyć, dlaczego lepiej ubierać się „ na cebulkę", po co nosić czapkę, rękawiczki.  -potrafi pokazać ruchy bierek | (P)praca domowa pisemna „Jak bezpiecznie bawić się zimą"  -rozgrywki w domu wolnym czsie | 6  6 |
| **Dział II**: LEKKA ATLETYKA | | | | |
| Doskonalimy start niski w biegach krótkich na lOm i30m | -wykonuje start niski po komendach i korektach nauczyciela | -wykonuje bieg na 60 m. po starcie z bloków startowych, | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy biegi z przyspieszeniem na odcinku 60m z pomiarem czasu | - prawidłowo wykonuje start niski -pokonuje z dużym zaangażowaniem odcinek 60 metrów na czas | - uzyskuje postęp w szybkości | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego | 2 |
| Doskonalimy krok biegowy, start wysoki | -stosuje prawidłowy oddech podczas biegu długiego, -wie jak należy pracować rękami i nogami w trakcie biegu | -uzyskuje postęp w szybkości, interpretuje wynik | (P)gra w karty edukacyjne | 1 |
| Organizujemy 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 -wie, jaki jest wpływ biegów na układ krążenia | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego | 3 |
| 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 przekazywanie | -z zaangażowaniem uczestniczy w zabawach bieżnych | -organizuje i mobilizuje grupę do biegów sztafetowych | (P) udział w klasowym biegu sztafetowym | 1 |
| pałeczki sztafetowej PP | -przekazuje pałeczkę sztafetową w truchcie w strefie zmian -wie, że bieg jest najprostszą formą aktywności fizycznej |  | (PP) udział w biegu sztafetowym międzyklasowym |  |
| Uczymy się skoku w dal sposobem naturalnym z wyznaczeniem rozbiegu 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 |
| Doskonalimy skok w dal - mierzymy odległości. | -wie jak należy poruszać się na rozbiegu -odbija się do skoku ze strefy | -prawidłowo łączy elementy: rozbieg, odbicie, lądowanie | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności | 2 |
| 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 |
| Doskonalimy rzut piłeczką palantową z rozbiegu | -rozgrzewa mięśnie ramion i barku przed rzutem -wykonuje rzut po kilku krokach marszu | -wykonuje rzut z rozbiegu -uzyskuje postęp w odległości | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego | 2 |
| Organizujemy wielobój rzutowy-doskonalimy 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) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego | 3 |
| **Dział III**: PIŁKA KOSZYKOWA | | | | |
| Doskonalimy podania i chwyty piłki oburącz | -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 |
| Doskonalimy podania w biegu po kozłowaniu. | -podaje piłkę w biegu po kozłowaniu, podania bywają niedokładne | -stosuje poznany element w grze | (P)podania w ruch w wyznaczonym kierunku -samoocena dokładności podań | 2 |
| Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i ręki kozłującej | -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 zasad i przepisów gry | 1 |
| Doskonalimy kozłowanie piłki slalomem | - prawidłowo kozłuje piłkę slalomem w truchcie | - stosuje poznane techniki w grze | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności | 2 |
| Doskonalimy rzut 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 rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu. | - wykonuje prawidłowo rzut po kozłowaniu i po podaniu z zatrzymaniem | -stosuje poznany element techniczny w grze | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 |
| Uczymy się rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu-„dwutakt". | -wykonuje rytm dwóch kroków z miejsca bez kozłowania na prawą i lewą stronę kosza | -wykonuje rytm dwóch kroków z miejsca po jednym koźle prawą i lewą stronę kosza | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy rzut do kosza po „dwutakcie". | -wykonuje rytm dwutaktu z miejsca po jednym koźle na prawą i lewą stronę kosza, czyni próby „dwutaktu" po kozłowaniu | -wykonuje rytm dwutaktu po kozłowania na prawą i lewą stronę kosza | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności | 3 |
| Doskonalimy obronę „krycie każdy swego". | - stosuje krycia „każdy swego w ćwiczeniach | -stosuje zasadę krycia „każdy swego" w grze szkolnej | (PP)przygotowuje protokół na rozgrywki klasowe | 2 |
| Organizujemy grę szkolną, 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 immunologiczny organizmu | (P) tor zaliczeniowy (PP) tor zaliczeniowy na czas | 4 |
| **Dział IV:**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) plakat „Zachowaj trzeźwy umysł" | 1 |
| Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym | -odbija piłkę sposobem oburącz górnym ze współćwiczącym | -stosuje odbicia w grze | (P,PP) sprawdzian umiejętności | 2 |
| 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) | 2 |
| Doskonalimy zagrywkę dolną | -wie, w którym miejscu można stanąć do wykonania serwu -wykonuje zagrywkę zza linii końcowej | -kieruje piłkę po zagrywce dolnej w określone miejsce na polu przeciwnika | (P,PP) sprawdzian umiejętności | 1 |
| Uczymy się zagrywki górnej | - zna zasady wykonania zagrywki górnej | - potrafi wykonać zagrywkę górną z odległości 3 metrów | (P) samoocena zagrywki sposobem górnym | 1 |
| Organizujemy zabawy doskonalące | - bierze czynny udział w lekcji, - potrafi wykonać zagrywkę górną przy z odległości 3 metrów | -zagrywa piłkę sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności | 3 R(l) |
| zagrywkę górną i odbicie siatkarskie.. |  |  |  |  |
| Uczymy się przyjęcia piłki sposobem dolnym po zagrywce. | -zna zasady odbioru piłki -z dużym zaangażowaniem próbuje odebrać piłkę | - odbiera piłkę po łagodnej zagrywce | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy przyjęcie piłki sposobem dolnym po zagrywce. | -odbiera piłkę po łagodnej zagrywce | -stosuje poznany element techniczny w grze | (PP)przygotowuje protokół na rozgrywki klasowe | 2 |
| 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 |
| Organizujemy grę szkolną, doskonalimy poznane lementy 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 międzyklasowe | 4 |
| **Dział** V: PIŁKA RĘCZNA | | | | |
| Doskonalimy poruszanie się po boisku | - porusza się krokiem odstawno-dostawnym 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 | 2 |
| 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 sie 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 rzut 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 | 2 |
| Organizujmy grę szkolna, doskonalimy poznane elementy | -prezentuje własne przykłady gier i zabaw, -zna podstawowe zasady gry | - prezentuje własne przykłady gier i zabaw z wykorzystaniem piłki ręcznej -pomaga w pełnieniu roli sędziego | (P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności | 6 |
| **Dział VI:** PIŁKA NOŻNA | | | | |
| Doskonalimy przyjęcia i podania piłki po zatrzymaniu | -przyjmuje i podaje piłkę P i LN wewnętrznym podbiciem po zatrzymaniu | - przyjmuje i podaje piłkę P i LN wewnętrznym podbiciem bez zatrzymania | (P)podanie stojącej piłki w wyznaczonym kierunku (PP)podanie piłki po prowadzeniu w wyznaczonym kierunku | 2 |
| Uczymy się przyjęcia i podania piłki zew. częścią stopy. | - przyjmuje i podaje piłkę dowolną nogą zewnętrznym podbiciem po zatrzymaniu | - przyjmuje i podaje piłkę P i LN zewnętrznym podbiciem bez zatrzymania | (P)samoocena podań | 1 |
| Doskonalimy podania i przyjęcia piłki. | - podaje i przyjmuje piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w truchcie | - stosuje poznany element w grze | (P)podania i przyjęcia piłki w ruchu, ćwiczenie w parach | 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 prowadzenia piłki wewnętrznym podbiciem | - przyjmuje i prowadzić piłkę dowolną nogą przy wskazówkach nauczyciela | -po podaniu prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą | (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 w polu bramkowym -wykonuje próby obrony bramki po strzale karnym | -wykazuje poprawny instynkt w obronie bramki | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 |
| Uczymy się zwodów bez piłki | - umie wykonać zwód bez piłki pod kierunkiem nauczyciela | - wykonuje zwód podczas gry | (P)samoocena zwodów | 1 |
| Doskonalimy zwodów bez piłki. | - prawidłowo wykonuje zwód bez piłki | -potrafi wykonać zwód z piłką | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Doskonalimy żonglerki piłką | -wykonuje cztery podbicia udem po własnym podrzucie | - żongluje piłką dowolną częścią nogi więcej niż cztery razy, nie zmienia miejsca ćwiczeń | (PP)Wymień znanych Polskich piłkarzy. | 1 |
| Organizujmy grę 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 |
| **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. EP | - 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 do przysiadu. | -wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego | - wykonuje przewrót w tył z postawy do przysiadu podpartego | (P)samoocena techniki wykonania przewrotu | 1 |
| Uczymy się i doskonalimy przewrót w tył poprzez siad o nogach prostych do rozkroku | -wykonuje przewrót w tył z przysiadu do rozkroku - wykonuje przewrót w tył z postawy do przysiadu | - wykonuje przewrót w tył z postawy poprzez siad o nogach prostych do rozkroku | (P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 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 |
| Uczymy się i doskonalimy skok kuczny przez skrzynię (3,4części). EP | -wykonuje odbicie z odskoczni z prawidłowym zamachem rękami - aktywnie uczestniczy w zajęciach, stosuje się do poleceń nauczyciela - wykonuje skok kuczny z pomocą i asekuracją -wie, jaki jest wpływ aktywności sportowej na kondycję i sprawność układu oddechowego i krążenia. | - umie wykonać skok kuczny, - zna zasady asekuracji | (P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 3 |
| Doskonalimy stanie na rękach. | - umie wykonać stanie na rękach z postawy z asekuracją -utrzymuje przy pomocy nauczyciela w pionie 3 sekundy -przy pomocy nauczyciela wykonuje przerzut bokiem | - wykonuje stanie na rękach z postawy, zna zasady asekuracji -samodzielnie utrzymuje się w pionie 3 sekundy -wykonuje przerzut bokiem | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 1 |
| Uczymy się i doskonalimy zwis przewrotny i zawrotny. | - wykonuje zwisy z pomocą nauczyciela | - umie wykonać zwis samodzielnie | (P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności | 2 |
| Wykonujemy ćwiczenia równoważne-przejście 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 | (P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 |
| Wykonujemy skoki zawrotne przez ławeczkę-zwinnościowy tor przeszkód. | -stosuje asekurację (trzymanie ławeczki) współćwiczącemu -uzyskuje postęp w technice skoku | -swobodnie wykonuje skoki zawrotne | (P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba) | 2 |
| **Dział VIII:** UNIHOKEJ | | | | |
| Doskonalimy grę w unihokeja | -zna zasady gry, -przyjmuje właściwą postawę | -pomaga w organizowaniu gier | (P)praca przed lekcją-„Zapoznaj się z zasadami gry wywieszonym w gablocie sportowej". | 1 |
| Doskonalimy prowadzenia 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 |
| Doskonalimy podania i przyjęcia piłeczki w ruchu | -przyjmuje piłeczkę od współćwiczącego i podaje po zatrzymaniu | -swobodnie wykonuje podania i przyjęcia w ruchu - prowadzi piłeczkę slalomem | (P, PP)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) celność strzału do bramki | 2 |
| Organizujmy grę szkolna, doskonalimy poznane elementy EP | - stosuje zasady gry we fragmentach  gry,  -doskonali elementy techniczne -rozstawia sprzęt do gry -przestrzega zasad higieny ciała, odzieży, obuwia | - wykorzystuje poznane elementy w grze -pomaga w sędziowaniu | (P) tor zaliczeniowy (PP) tor zaliczeniowy | 5 |

Legenda:

EP -Edukacja Prozdrowotna

PP -Program Profilaktyki

--------------------------------------------------------------------------------------