|  |  |
| --- | --- |
|  | **Etap: Szkoła podstawowa 4-8, Poziom: 4 Liczba tematów lekcji: 85, Liczba godzin lekcyjnych 85 (w tym 85 tematycznych i 0 godzin nietematycznych)** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nr tematu | Nr porządkowy lekcji | Liczba godzin | Rodzaj tematu | Temat dnia | Liczbazasobów | Dział | Podrozdział | Podstawa programowa |
|  | 1 | 1 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zasady bezpieczeństwa oraz WZO | 0 |  |  | III.1.2 |
|  | 2 | 2 | 1 | temat właściwy | Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem | 0 | Rozwój | LA | I.2.1, IV.2.1 |
|  | 3 | 3 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności interpretacji pomiaru wysokości i masy ciała na podstawie siatek centylowych | 0 | Rozwój | LA | I.2.1, IV.2.1 |
|  | 4 | 4 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności pomiaru tętna na tętnicy szyjnej i promieniowej | 0 | Rozwój | LA | I.2.2, IV.2.1 |
|  | 5 | 5 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności interpretacji wyniku pomiaru tętna z pomocą nauczyciela przed wysiłkiem i po wysiłku | 0 | Rozwój | LA | I.1.2, IV.2.1 |
|  | 6 | 6 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne | 0 | Rozwój | LA | I.1.1, IV.2.1 |
|  | 7 | 7 | 1 | temat właściwy | Poznajemy metody kształtowania wytrzymałości, siły, szybkości (do wyboru jedna zdolność motoryczna) | 0 | Rozwój | LA | I.2.4, IV.2.1 |
|  | 8 | 8 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne | 0 | Rozwój | LA | I.1.3, IV.2.1 |
|  | 9 | 9 | 1 | temat właściwy | Uczymy się dostosować tempo biegu do swoich możliwości w teście Coopera | 0 | Rozwój | LA | I.2.2, IV.2.1 |
|  | 10 | 10 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy ruchowe nauczające starty z różnych pozycji | 0 | Aktywność | LA | II.2.7, IV.1.1 |
|  | 11 | 11 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności startu niskiego z bloków startowych | 0 | Aktywność | LA | II.1.5, IV.1.1 |
|  | 12 | 12 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zabawy ruchowe w terenie kształtujące zdolności motoryczne | 0 | Aktywność | LA | II.1.1, IV.1.1 |
|  | 13 | 13 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności skoku w dal techniką naturalną z odbicia ze strefy | 0 | Aktywność | LA | II.2.10, IV.1.1 |
|  | 14 | 14 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu | 0 | Aktywność | LA | II.2.9, IV.1.1 |
|  | 15 | 15 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące wytrzymałość o różnej intensywności | 0 | Aktywność | LA | II.2.8, IV.1.1 |
|  | 16 | 16 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej | 0 | Aktywność | LA | II.1.4, IV.1.1 |
|  | 17 | 17 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy lekkoatletyczne z przyborami | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.2.1, IV.1.4 |
|  | 18 | 18 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion z piłką lekarską | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.2.3, IV.1.4 |
|  | 19 | 19 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.2.4, IV.1.4 |
|  | 20 | 20 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji zabaw w terenie | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.2.2, IV.1.4 |
|  | 21 | 21 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy z piłkami do minikoszykówki | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.2.1, IV.1.1 |
|  | 22 | 22 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności poruszania się po boisku bez piłki i z piłką | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.2.1, IV.1.1 |
|  | 23 | 23 | 1 | temat właściwy | Nauka chwytów i podań w parach w miejscu i w biegu | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.1.1, IV.1.1 |
|  | 24 | 24 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności kozłowania w miejscu, w marszu i w biegu | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.2.1, IV.1.1 |
|  | 25 | 25 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności kozłowania po prostej, po łuku i slalomem | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.2.1, IV.1.1 |
|  | 26 | 26 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do kosza z miejsca | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.2.1, IV.1.1 |
|  | 27 | 27 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do kosza po kozłowaniu | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.1.1, IV.1.1 |
|  | 28 | 28 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do kosza po podaniu | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.1.1, IV.1.1 |
|  | 29 | 29 | 1 | temat właściwy | Nauka obrony "każdy swego" w minikoszykówce | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.2.2, IV.1.1 |
|  | 30 | 30 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności technicznych w grach uproszczonych (żywy kosz, gra do 5 podań) | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.1.3, IV.1.1 |
|  | 31 | 31 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłki do koszykówki | 0 | Aktywność | MP. Kosz. | II.2.2, IV.1.1 |
|  | 32 | 32 | 1 | temat właściwy | Nauka postawy siatkarskiej | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.1.1, IV.2.1 |
|  | 33 | 33 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy ruchowe doskonalące postawę siatkarską | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.1.1, IV.2.1 |
|  | 34 | 34 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności odbicia piłki oburącz górą i dołem | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.2.1, IV.2.1 |
|  | 35 | 35 | 1 | temat właściwy | Nauka zagrywki oburącz górą | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 36 | 36 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przebicia piłki przez siatkę | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.1.4, IV.2.1 |
|  | 37 | 37 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności odbić sposobem górnym i dolnym | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.2.3, IV.2.1 |
|  | 38 | 38 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące odbicia górne i dolne | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.2.3, IV.2.1 |
|  | 39 | 39 | 1 | temat właściwy | Poznajemy przepisy gry "rzucanka siatkarska" | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.2.4, IV.2.1 |
|  | 40 | 40 | 1 | temat właściwy | Doskonalimy umiejętności techniczne w grach i zabawach siatkarskich | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.1.3, IV.2.1 |
|  | 41 | 41 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do siatkówki | 0 | Aktywność | MP.Siat. | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 42 | 42 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące chwyty i podania | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.2.1, IV.2.2 |
|  | 43 | 43 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.2.2, IV.2.2 |
|  | 44 | 44 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu jednorącz półgórnego w minipiłce ręcznej | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 45 | 45 | 1 | temat właściwy | Nauka kozłowania po prostej i po łuku w minipiłce ręcznej | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.2.1, IV.2.2 |
|  | 46 | 46 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do bramki z miejsca i z biegu | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.2.1, IV.2.2 |
|  | 47 | 47 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do bramki po podaniu | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.2.1, IV.2.2 |
|  | 48 | 48 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłkę ręczną | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.2.2, IV.2.2 |
|  | 49 | 49 | 1 | temat właściwy | Uczymy się techniki gry bramkarza w minipiłce ręcznej | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 50 | 50 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności technicznych w minipiłce ręcznej w grach uproszczonych | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.1.3, IV.2.2 |
|  | 51 | 51 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki ręcznej | 0 | Aktywność | MP.Ręcz. | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 52 | 52 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w minipiłce nożnej | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.2.1, IV.1.4 |
|  | 53 | 53 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej i ze zmianą kierunku biegu | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.2.1, IV.1.4 |
|  | 54 | 54 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności podań i przyjęć piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.2.1, IV.1.4 |
|  | 55 | 55 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności strzału do bramki | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.2.1, IV.1.4 |
|  | 56 | 56 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonywania stałych elementów gry (rzutu wolnego, rzutu karnego, rzutu rożnego, wyrzutu z autu - do wyboru) | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.1.1, IV.1.4 |
|  | 57 | 57 | 1 | temat właściwy | Uczymy się techniki gry bramkarza w minipiłce nożnej | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.1.1, IV.1.4 |
|  | 58 | 58 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące technikę indywidualną | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.1.3, IV.1.4 |
|  | 59 | 59 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki nożnej | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.1.1, IV.1.4 |
|  | 60 | 60 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu | 0 | Rozwój | GIM | I.2.3, IV.2.2 |
|  | 61 | 61 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała | 0 | Rozwój | GIM | II.1.5, IV.2.2 |
|  | 62 | 62 | 1 | temat właściwy | Nauka zabaw kształtujących zdolności motoryczne | 0 | Rozwój | GIM | I.2.4, IV.2.2 |
|  | 63 | 63 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przewrotu w przód z przysiadu podpartego | 0 | Aktywność | GIM | II.2.5, IV.2.2 |
|  | 64 | 64 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przewrotu w tył z przysiadu podpartego | 0 | Aktywność | GIM | II.2.5, IV.2.2 |
|  | 65 | 65 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył | 0 | Aktywność | GIM | II.2.5, IV.2.2 |
|  | 66 | 66 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące równowagę | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.2 |
|  | 67 | 67 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi | 0 | Aktywność | GIM | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 68 | 68 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń gimnastycznych w prosty układ na ścieżce gimnastycznej | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.2 |
|  | 69 | 69 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania układu gimnastycznego wg inwencji nauczyciela | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.2 |
|  | 70 | 70 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki gimnastycznej | 0 | Aktywność | GIM | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 71 | 71 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | I.2.3, IV.1.1 |
|  | 72 | 72 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | I.2.5, IV.1.1 |
|  | 73 | 73 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności pokonania gimnastycznego toru przeszkód | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | II.1.4, IV.1.1 |
|  | 74 | 74 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | I.2.3, IV.1.1 |
|  | 75 | 75 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.1.2, IV.1.3 |
|  | 76 | 76 | 1 | temat właściwy | Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.1.3, IV.1.3 |
|  | 77 | 77 | 1 | temat właściwy | Nauka elementów taktycznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.4, IV.1.3 |
|  | 78 | 78 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grach rekreacyjnych | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.1.4, IV.1.3 |
|  | 79 | 79 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zasady bezpiecznego udziału w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | III.1.2, IV.1.4 |
|  | 80 | 80 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | III.1.1, IV.1.4 |
|  | 81 | 81 | 1 | temat właściwy | Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | III.2.1, IV.1.4 |
|  | 82 | 82 | 1 | temat właściwy | Poznajemy różne formy aktywności ruchowej przy muzyce | 0 | Aktywność | Taniec | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 83 | 83 | 1 | temat właściwy | Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca wg inwencji nauczyciela | 0 | Aktywność | Taniec | II.2.6, IV.2.2 |
|  | 84 | 84 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania prostego układu tanecznego | 0 | Aktywność | Taniec | II.2.6, IV.2.2 |
|  | 85 | 85 | 1 | temat właściwy | Kontrolujemy nasze umiejętności taneczne | 0 | Aktywność | Taniec | II.2.3, IV.2.2 |
|  |

 |

Kolorem zaznaczono dostosowanie wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania do indywidualnych potrzeb psychologicznych i edukacyjnych uczniów u których stwierdzono zaburzenia rozwoju lub specyficzne trudności w uczeniu się umożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym.