|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 | Liczba zasobów | Dział | Podrozdział | Podstawa programowa | |  | 1 | 1 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zasady bezpieczeństwa oraz WZO | [0](javascript:showHideZasoby(8612823)) |  |  | [III.1.2](javascript:void(0);) | |  | 2 | 2 | 1 | temat właściwy | Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem | [0](javascript:showHideZasoby(8612824)) | Rozwój | LA | [I.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 3 | 3 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności interpretacji pomiaru wysokości i masy ciała na podstawie siatek centylowych | [0](javascript:showHideZasoby(8612825)) | Rozwój | LA | [I.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 4 | 4 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności pomiaru tętna na tętnicy szyjnej i promieniowej | [0](javascript:showHideZasoby(8612826)) | Rozwój | LA | [I.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 5 | 5 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności interpretacji wyniku pomiaru tętna z pomocą nauczyciela przed wysiłkiem i po wysiłku | [0](javascript:showHideZasoby(8612827)) | Rozwój | LA | [I.1.2, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 6 | 6 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne | [0](javascript:showHideZasoby(8612828)) | Rozwój | LA | [I.1.1, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 7 | 7 | 1 | temat właściwy | Poznajemy metody kształtowania wytrzymałości, siły, szybkości (do wyboru jedna zdolność motoryczna) | [0](javascript:showHideZasoby(8612829)) | Rozwój | LA | [I.2.4, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 8 | 8 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne | [0](javascript:showHideZasoby(8612830)) | Rozwój | LA | [I.1.3, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 9 | 9 | 1 | temat właściwy | Uczymy się dostosować tempo biegu do swoich możliwości w teście Coopera | [0](javascript:showHideZasoby(8612831)) | Rozwój | LA | [I.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 10 | 10 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy ruchowe nauczające starty z różnych pozycji | [0](javascript:showHideZasoby(8612832)) | Aktywność | LA | [II.2.7, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 11 | 11 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności startu niskiego z bloków startowych | [0](javascript:showHideZasoby(8612833)) | Aktywność | LA | [II.1.5, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 12 | 12 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zabawy ruchowe w terenie kształtujące zdolności motoryczne | [0](javascript:showHideZasoby(8612834)) | Aktywność | LA | [II.1.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 13 | 13 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności skoku w dal techniką naturalną z odbicia ze strefy | [0](javascript:showHideZasoby(8612835)) | Aktywność | LA | [II.2.10, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 14 | 14 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu | [0](javascript:showHideZasoby(8612836)) | Aktywność | LA | [II.2.9, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 15 | 15 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące wytrzymałość o różnej intensywności | [0](javascript:showHideZasoby(8612837)) | Aktywność | LA | [II.2.8, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 16 | 16 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej | [0](javascript:showHideZasoby(8612838)) | Aktywność | LA | [II.1.4, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 17 | 17 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy lekkoatletyczne z przyborami | [0](javascript:showHideZasoby(8612839)) | Bezpieczeństwo | LA | [III.2.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 18 | 18 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion z piłką lekarską | [0](javascript:showHideZasoby(8612840)) | Bezpieczeństwo | LA | [III.2.3, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 19 | 19 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód | [0](javascript:showHideZasoby(8612841)) | Bezpieczeństwo | LA | [III.2.4, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 20 | 20 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji zabaw w terenie | [0](javascript:showHideZasoby(8612842)) | Bezpieczeństwo | LA | [III.2.2, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 21 | 21 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy z piłkami do minikoszykówki | [0](javascript:showHideZasoby(8612843)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.2.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 22 | 22 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności poruszania się po boisku bez piłki i z piłką | [0](javascript:showHideZasoby(8612844)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.2.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 23 | 23 | 1 | temat właściwy | Nauka chwytów i podań w parach w miejscu i w biegu | [0](javascript:showHideZasoby(8612845)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.1.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 24 | 24 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności kozłowania w miejscu, w marszu i w biegu | [0](javascript:showHideZasoby(8612846)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.2.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 25 | 25 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności kozłowania po prostej, po łuku i slalomem | [0](javascript:showHideZasoby(8612847)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.2.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 26 | 26 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do kosza z miejsca | [0](javascript:showHideZasoby(8612848)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.2.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 27 | 27 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do kosza po kozłowaniu | [0](javascript:showHideZasoby(8612849)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.1.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 28 | 28 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do kosza po podaniu | [0](javascript:showHideZasoby(8612850)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.1.1, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 29 | 29 | 1 | temat właściwy | Nauka obrony "każdy swego" w minikoszykówce | [0](javascript:showHideZasoby(8612851)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.2.2, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 30 | 30 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności technicznych w grach uproszczonych (żywy kosz, gra do 5 podań) | [0](javascript:showHideZasoby(8612852)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.1.3, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 31 | 31 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłki do koszykówki | [0](javascript:showHideZasoby(8612853)) | Aktywność | MP. Kosz. | [II.2.2, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 32 | 32 | 1 | temat właściwy | Nauka postawy siatkarskiej | [0](javascript:showHideZasoby(8612854)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.1.1, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 33 | 33 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy ruchowe doskonalące postawę siatkarską | [0](javascript:showHideZasoby(8612855)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.1.1, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 34 | 34 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności odbicia piłki oburącz górą i dołem | [0](javascript:showHideZasoby(8612856)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 35 | 35 | 1 | temat właściwy | Nauka zagrywki oburącz górą | [0](javascript:showHideZasoby(8612857)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 36 | 36 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przebicia piłki przez siatkę | [0](javascript:showHideZasoby(8612858)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.1.4, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 37 | 37 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności odbić sposobem górnym i dolnym | [0](javascript:showHideZasoby(8612859)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.2.3, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 38 | 38 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące odbicia górne i dolne | [0](javascript:showHideZasoby(8612860)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.2.3, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 39 | 39 | 1 | temat właściwy | Poznajemy przepisy gry "rzucanka siatkarska" | [0](javascript:showHideZasoby(8612861)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.2.4, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 40 | 40 | 1 | temat właściwy | Doskonalimy umiejętności techniczne w grach i zabawach siatkarskich | [0](javascript:showHideZasoby(8612862)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.1.3, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 41 | 41 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do siatkówki | [0](javascript:showHideZasoby(8612863)) | Aktywność | MP.Siat. | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) | |  | 42 | 42 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące chwyty i podania | [0](javascript:showHideZasoby(8612864)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.2.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 43 | 43 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki | [0](javascript:showHideZasoby(8612865)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.2.2, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 44 | 44 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu jednorącz półgórnego w minipiłce ręcznej | [0](javascript:showHideZasoby(8612866)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 45 | 45 | 1 | temat właściwy | Nauka kozłowania po prostej i po łuku w minipiłce ręcznej | [0](javascript:showHideZasoby(8612867)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.2.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 46 | 46 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do bramki z miejsca i z biegu | [0](javascript:showHideZasoby(8612868)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.2.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 47 | 47 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rzutu do bramki po podaniu | [0](javascript:showHideZasoby(8612869)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.2.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 48 | 48 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłkę ręczną | [0](javascript:showHideZasoby(8612870)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.2.2, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 49 | 49 | 1 | temat właściwy | Uczymy się techniki gry bramkarza w minipiłce ręcznej | [0](javascript:showHideZasoby(8612871)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 50 | 50 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności technicznych w minipiłce ręcznej w grach uproszczonych | [0](javascript:showHideZasoby(8612872)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.1.3, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 51 | 51 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki ręcznej | [0](javascript:showHideZasoby(8612873)) | Aktywność | MP.Ręcz. | [II.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 52 | 52 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w minipiłce nożnej | [0](javascript:showHideZasoby(8612874)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.2.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 53 | 53 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej i ze zmianą kierunku biegu | [0](javascript:showHideZasoby(8612875)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.2.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 54 | 54 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności podań i przyjęć piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy | [0](javascript:showHideZasoby(8612876)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.2.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 55 | 55 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności strzału do bramki | [0](javascript:showHideZasoby(8612877)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.2.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 56 | 56 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonywania stałych elementów gry (rzutu wolnego, rzutu karnego, rzutu rożnego, wyrzutu z autu - do wyboru) | [0](javascript:showHideZasoby(8612878)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.1.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 57 | 57 | 1 | temat właściwy | Uczymy się techniki gry bramkarza w minipiłce nożnej | [0](javascript:showHideZasoby(8612879)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.1.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 58 | 58 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące technikę indywidualną | [0](javascript:showHideZasoby(8612880)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.1.3, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 59 | 59 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki nożnej | [0](javascript:showHideZasoby(8612881)) | Aktywność | MP.Nożn. | [II.1.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 60 | 60 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu | [0](javascript:showHideZasoby(8612882)) | Rozwój | GIM | [I.2.3, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 61 | 61 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała | [0](javascript:showHideZasoby(8612883)) | Rozwój | GIM | [II.1.5, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 62 | 62 | 1 | temat właściwy | Nauka zabaw kształtujących zdolności motoryczne | [0](javascript:showHideZasoby(8612884)) | Rozwój | GIM | [I.2.4, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 63 | 63 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przewrotu w przód z przysiadu podpartego | [0](javascript:showHideZasoby(8612885)) | Aktywność | GIM | [II.2.5, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 64 | 64 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przewrotu w tył z przysiadu podpartego | [0](javascript:showHideZasoby(8612886)) | Aktywność | GIM | [II.2.5, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 65 | 65 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył | [0](javascript:showHideZasoby(8612887)) | Aktywność | GIM | [II.2.5, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 66 | 66 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące równowagę | [0](javascript:showHideZasoby(8612888)) | Aktywność | GIM | [II.2.6, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 67 | 67 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi | [0](javascript:showHideZasoby(8612889)) | Aktywność | GIM | [II.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 68 | 68 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń gimnastycznych w prosty układ na ścieżce gimnastycznej | [0](javascript:showHideZasoby(8612890)) | Aktywność | GIM | [II.2.6, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 69 | 69 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania układu gimnastycznego wg inwencji nauczyciela | [0](javascript:showHideZasoby(8612891)) | Aktywność | GIM | [II.2.6, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 70 | 70 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki gimnastycznej | [0](javascript:showHideZasoby(8612892)) | Aktywność | GIM | [II.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 71 | 71 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię | [0](javascript:showHideZasoby(8612893)) | Bezpieczeństwo | GIM | [I.2.3, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 72 | 72 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła | [0](javascript:showHideZasoby(8612894)) | Bezpieczeństwo | GIM | [I.2.5, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 73 | 73 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności pokonania gimnastycznego toru przeszkód | [0](javascript:showHideZasoby(8612895)) | Bezpieczeństwo | GIM | [II.1.4, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 74 | 74 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych | [0](javascript:showHideZasoby(8612896)) | Bezpieczeństwo | GIM | [I.2.3, IV.1.1](javascript:void(0);) | |  | 75 | 75 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8612897)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.1.2, IV.1.3](javascript:void(0);) | |  | 76 | 76 | 1 | temat właściwy | Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8612898)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.1.3, IV.1.3](javascript:void(0);) | |  | 77 | 77 | 1 | temat właściwy | Nauka elementów taktycznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8612899)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.2.4, IV.1.3](javascript:void(0);) | |  | 78 | 78 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grach rekreacyjnych | [0](javascript:showHideZasoby(8612900)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.1.4, IV.1.3](javascript:void(0);) | |  | 79 | 79 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zasady bezpiecznego udziału w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8612901)) | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | [III.1.2, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 80 | 80 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8612902)) | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | [III.1.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 81 | 81 | 1 | temat właściwy | Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8612903)) | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | [III.2.1, IV.1.4](javascript:void(0);) | |  | 82 | 82 | 1 | temat właściwy | Poznajemy różne formy aktywności ruchowej przy muzyce | [0](javascript:showHideZasoby(8612904)) | Aktywność | Taniec | [II.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 83 | 83 | 1 | temat właściwy | Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca wg inwencji nauczyciela | [0](javascript:showHideZasoby(8612905)) | Aktywność | Taniec | [II.2.6, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 84 | 84 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania prostego układu tanecznego | [0](javascript:showHideZasoby(8612906)) | Aktywność | Taniec | [II.2.6, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | 85 | 85 | 1 | temat właściwy | Kontrolujemy nasze umiejętności taneczne | [0](javascript:showHideZasoby(8612907)) | Aktywność | Taniec | [II.2.3, IV.2.2](javascript:void(0);) | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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.