|  |  |
| --- | --- |
|  | **Etap: Szkoła podstawowa 4-8, Poziom: 5 Liczba tematów lekcji: 96, Liczba godzin lekcyjnych 96 (w tym 96 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 | Zapoznajemy się z zasadami oceniania w klasie V | 0 |  |  | III.1.3 |
|  | 2 | 2 | 1 | temat właściwy | Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem | 0 | Rozwój | LA | I.1.2, IV.1.2 |
|  | 3 | 3 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rozwijania wytrzymałości w teście Coopera | 0 | Rozwój | LA | I.2.1, IV.1.2 |
|  | 4 | 4 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności interpretacji wyników testu Coopera | 0 | Rozwój | LA | I.1.1, IV.1.2 |
|  | 5 | 5 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące szybkość biegową | 0 | Rozwój | LA | I.1.3, IV.1.2 |
|  | 6 | 6 | 1 | temat właściwy | Poznajemy podstawy techniki biegowej | 0 | Rozwój | LA | I.1.3, IV.1.2 |
|  | 7 | 7 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną (np. szybkość, wytrzymałość, siłę) wykorzystując warunki naturalne | 0 | Rozwój | LA | I.2.2, IV.2.3 |
|  | 8 | 8 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności startów z różnych pozycji wyjściowych | 0 | Rozwój | LA | I.1.3, IV.2.3 |
|  | 9 | 9 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni nóg | 0 | Rozwój | LA | I.2.2, IV.2.3 |
|  | 10 | 10 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni brzucha | 0 | Rozwój | LA | I.2.1, IV.2.3 |
|  | 11 | 11 | 1 | temat właściwy | Poznajemy próby oceniające siłę mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa | 0 | Rozwój | LA | I.1.2, IV.2.3 |
|  | 12 | 12 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności startu niskiego - bieg na 60 metrów | 0 | Aktywność | LA | II.2.11, IV.1.4 |
|  | 13 | 13 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki i taktyki biegu w biegach długich i krótkich | 0 | Aktywność | LA | II.2.10, IV.1.4 |
|  | 14 | 14 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do rozgrzewki lekkoatletycznej | 0 | Aktywność | LA | II.2.14, IV.1.4 |
|  | 15 | 15 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności kształtowania wytrzymałości w biegach terenowych | 0 | Aktywność | LA | II.2.10, IV.1.4 |
|  | 16 | 16 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną | 0 | Aktywność | LA | II.2.13, IV.1.4 |
|  | 17 | 17 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rozbiegu, odbicia i lądowania do skoku w dal | 0 | Aktywność | LA | II.2.10, IV.1.4 |
|  | 18 | 18 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rzutu piłeczką palantową | 0 | Aktywność | LA | II.2.12, IV.1.4 |
|  | 19 | 19 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rozbiegu do rzutu piłeczką palantową | 0 | Aktywność | LA | II.2.14, IV.1.4 |
|  | 20 | 20 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.2.1, IV.1.3 |
|  | 21 | 21 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności skoku wzwyż techniką nożycową | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.1.3, IV.1.3 |
|  | 22 | 22 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności pchnięcia kulą | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.1.1, IV.1.3 |
|  | 23 | 23 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do tworzenia lekkoatletycznych torów przeszkód | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.2.2, IV.1.3 |
|  | 24 | 24 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki lekkoatletycznej | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.1.4, IV.1.3 |
|  | 25 | 25 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności podań i chwytów w miejscu i w biegu | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.1.1, IV.2.3 |
|  | 26 | 26 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności podań i chwytów w ataku | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.2.1, IV.2.3 |
|  | 27 | 27 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rzutów do kosza z miejsca | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.1.5, IV.2.3 |
|  | 28 | 28 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rzutów do kosza po kozłowaniu | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.2.1, IV.2.3 |
|  | 29 | 29 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rzutów do kosza po podaniu | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.2.4, IV.2.3 |
|  | 30 | 30 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kozłowania po prostej i po łuku | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.2.11, IV.2.3 |
|  | 31 | 31 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kozłowania slalomem | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.2.14, IV.2.3 |
|  | 32 | 32 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kozłowania ze zmianą tempa i kierunku biegu | 0 | Aktywność | MP.Kosz | I.1.3, IV.2.3 |
|  | 33 | 33 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku bez piłki | 0 | Aktywność | MP.Kosz | I.2.3, IV.2.3 |
|  | 34 | 34 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" w minikoszykówce | 0 | Aktywność | MP.Kosz | III.2.1, IV.2.3 |
|  | 35 | 35 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności obrony strefą w minikoszykówce | 0 | Aktywność | MP.Kosz | III.1.1, IV.2.3 |
|  | 36 | 36 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności technicznych w grze "żywy kosz" | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.1.1, IV.2.3 |
|  | 37 | 37 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie elementów technicznych w minikoszykówce | 0 | Aktywność | MP.Kosz | II.1.5, IV.2.3 |
|  | 38 | 38 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie podczas gry w minikoszykówkę | 0 | Aktywność | MP.Kosz | I.1.3, IV.2.3 |
|  | 39 | 39 | 1 | temat właściwy | Uczymy się umiejętności rozegrania piłki w małych fragmentach gry | 0 | Aktywność | MP.Kosz | III.2.2, IV.2.3 |
|  | 40 | 40 | 1 | temat właściwy | Nauka ataku pozycyjnego w minikoszyówce | 0 | Aktywność | MP.Kosz | III.2.3, IV.2.3 |
|  | 41 | 41 | 1 | temat właściwy | Nauka ataku szybkiego w minikoszykówce | 0 | Aktywność | MP.Kosz | III.2.3, IV.2.3 |
|  | 42 | 42 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w minipiłce siatkowej | 0 | Aktywność | MP. Siat. | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 43 | 43 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie postawy siatkarskiej w obronie i w ataku | 0 | Aktywność | MP. Siat. | II.1.2, IV.2.2 |
|  | 44 | 44 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności odbić oburącz górą i dołem | 0 | Aktywność | MP. Siat. | II.2.1, IV.2.2 |
|  | 45 | 45 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym | 0 | Aktywność | MP. Siat. | III.2.3, IV.2.2 |
|  | 46 | 46 | 1 | temat właściwy | Nauka zagrywki tenisowej | 0 | Aktywność | MP. Siat. | II.2.1, IV.2.2 |
|  | 47 | 47 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności rozegrana piłki w ataku w minipiłce siatkowej | 0 | Aktywność | MP. Siat. | II.2.14, IV.2.2 |
|  | 48 | 48 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności zbicia piłki po prostej | 0 | Aktywność | MP. Siat. | III.2.1, IV.2.2 |
|  | 49 | 49 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej podczas gry w minipiłkę siatkową | 0 | Aktywność | MP. Siat. | II.2.2, IV.2.2 |
|  | 50 | 50 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłkę siatkową | 0 | Aktywność | MP. Siat. | II.2.2, IV.2.2 |
|  | 51 | 51 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku bez piłki i z piłką | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.2.1, IV.1.1 |
|  | 52 | 52 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności podań jednorącz półgórnych | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.2.2, IV.1.1 |
|  | 53 | 53 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności podań i chwytów w minipiłce ręcznej | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.1.6, IV.1.1 |
|  | 54 | 54 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rzutu piłki do bramki z miejsca | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.2.12, IV.1.1 |
|  | 55 | 55 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rzutu piłki do bramki w biegu i z wyskoku | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.2.12, IV.1.1 |
|  | 56 | 56 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku szybkiego i pozycyjnego w minipiłce ręcznej | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.1.3, IV.1.1 |
|  | 57 | 57 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.1.3, IV.1.1 |
|  | 58 | 58 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności technicznych bramkarza | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.2.14, IV.1.1 |
|  | 59 | 59 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności gry "piłka za linię" | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.2.3, IV.1.1 |
|  | 60 | 60 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zabawy doskonalące grę w minipiłkę ręczną | 0 | Aktywność | MP. Ręcz. | II.2.4, IV.1.1 |
|  | 61 | 61 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.2.1, IV.1.4 |
|  | 62 | 62 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności podań i przyjęć piłki wewnętrzną częścią stopy | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | III.2.1, IV.1.4 |
|  | 63 | 63 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności strzałów do bramki z miejsca i w biegu | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | I.2.3, IV.1.4 |
|  | 64 | 64 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku szybkiego i pozycyjnego w grze w minipiłkę nożną | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.1.3, IV.1.4 |
|  | 65 | 65 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze w minipiłkę nożną | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | III.1.3, IV.1.4 |
|  | 66 | 66 | 1 | temat właściwy | Poznajemy gry uproszczone doskonalące umiejętność gry w minipiłkę nożną | 0 | Aktywność | MP.Nożn. | II.2.2, IV.1.4 |
|  | 67 | 67 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne | 0 | Rozwój | GIM | I.2.3, IV.2.1 |
|  | 68 | 68 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności kształtowania gibkości | 0 | Rozwój | GIM | I.2.2, IV.2.1 |
|  | 69 | 69 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych | 0 | Rozwój | GIM | I.1.3, IV.2.1 |
|  | 70 | 70 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przewrotów w przód łączonych | 0 | Aktywność | GIM | II.2.5, IV.2.1 |
|  | 71 | 71 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności przewrotów w tył z różnych pozycji wyjściowych | 0 | Aktywność | GIM | II.2.7, IV.2.1 |
|  | 72 | 72 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przewrotów łączonych z elementami gimnastycznymi | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.1 |
|  | 73 | 73 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania gibkości | 0 | Aktywność | GIM | II.2.7, IV.2.1 |
|  | 74 | 74 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych w dowolny układ gimnastyczny z przyborem i bez przyboru | 0 | Aktywność | GIM | II.2.7, IV.2.1 |
|  | 75 | 75 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności stania na rękach z asekuracją nauczyciela | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.1 |
|  | 76 | 76 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności stania na głowie z asekuracją nauczyciela | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.1 |
|  | 77 | 77 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku przez skrzynię z odbicia z odskoczni z asekuracją nauczyciela | 0 | Aktywność | GIM | III.1.3, IV.2.1 |
|  | 78 | 78 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją nauczyciela | 0 | Aktywność | GIM | II.2.8, IV.2.1 |
|  | 79 | 79 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją nauczyciela | 0 | Aktywność | GIM | II.2.8, IV.2.1 |
|  | 80 | 80 | 1 | temat właściwy | Nauka układu równoważnego na ławeczce według inwencji nauczyciela | 0 | Aktywność | GIM | I.1.3, IV.2.1 |
|  | 81 | 81 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | III.2.1, IV.2.2 |
|  | 82 | 82 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności asekuracji podczas wykonywania wybranych ćwiczeń gimnastycznych | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | III.2.1, IV.2.2 |
|  | 83 | 83 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń w układzie gimnastycznym do poziomu swoich umiejętności | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | III.1.3, IV.2.2 |
|  | 84 | 84 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód z elementami gimnastyki | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | III.1.2, IV.2.2 |
|  | 85 | 85 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.2, IV.2.3 |
|  | 86 | 86 | 1 | temat właściwy | Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.1, IV.2.3 |
|  | 87 | 87 | 1 | temat właściwy | Nauka elementów taktycznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.1.3, IV.2.3 |
|  | 88 | 88 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.14, IV.2.3 |
|  | 89 | 89 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji wybranej gry rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | III.1.1, IV.1.5 |
|  | 90 | 90 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | III.1.2, IV.1.5 |
|  | 91 | 91 | 1 | temat właściwy | Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | III.1.3, IV.1.5 |
|  | 92 | 92 | 1 | temat właściwy | Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca | 0 | Aktywność | Taniec | II.2.9, IV.2.1 |
|  | 93 | 93 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia podstawowych kroków tanecznych w prosty układ taneczny | 0 | Aktywność | Taniec | II.2.14, IV.2.1 |
|  | 94 | 94 | 1 | temat właściwy | Nauka układu chorograficznego według inwencji nauczyciela | 0 | Aktywność | Taniec | II.1.4, IV.2.1 |
|  | 95 | 95 | 1 | temat właściwy | Sprawdzamy nasze umiejętności taneczne - pokazy taneczne | 0 | Aktywność | Taniec | II.2.9, IV.2.1 |
|  | 96 | 96 | 1 | temat właściwy | Nauka układu tanecznego do muzyki w formie zumby, aerobiku | 0 | Aktywność | Taniec | II.2.7, IV.2.1 |

 |

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.