| Nr tematu | Nr porządkowy lekcji | Liczba godzin | Rodzaj tematu | Temat dnia | Liczba zasobów | Dział | Podrozdział | Podstawa programowa |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 1 | 1 | temat właściwy | Zapoznajemy się z zasadami oceniania w klasie VII | [0](javascript:showHideZasoby(8613100)) |  |  | [III.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 2 | 2 | 1 | temat właściwy | Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem | [0](javascript:showHideZasoby(8613101)) | Rozwój | LA | [I.2.3, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 3 | 3 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności interpretacji wyników pomiaru rozwoju fizycznego | [0](javascript:showHideZasoby(8613102)) | Rozwój | LA | [I.2.3, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 4 | 4 | 1 | temat właściwy | Kontrolujemy zdolności motoryczne wybranym testem sprawności fizycznej | [0](javascript:showHideZasoby(8613103)) | Rozwój | LA | [I.2.2, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 5 | 5 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności posługiwania się kalkulatorem sprawności fizycznej | [0](javascript:showHideZasoby(8613104)) | Rozwój | LA | [II.1.3, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 6 | 6 | 1 | temat właściwy | Poznajemy nowe metody kształtowania zdolności motorycznych | [0](javascript:showHideZasoby(8613105)) | Rozwój | LA | [I.2.4, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 7 | 7 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne | [0](javascript:showHideZasoby(8613106)) | Rozwój | LA | [II.1.5, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 8 | 8 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia o różnej intensywności kształtujące wytrzymałość podczas biegów w terenie | [0](javascript:showHideZasoby(8613107)) | Rozwój | LA | [I.2.4, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 9 | 9 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących wytrzymałość z wykorzystaniem ukształtowania terenu (cross) | [0](javascript:showHideZasoby(8613108)) | Rozwój | LA | [I.2.3, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 10 | 10 | 1 | temat właściwy | Sprawdzamy swoją wytrzymałość biegową - test Coopera | [0](javascript:showHideZasoby(8613109)) | Rozwój | LA | [I.1.2, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 11 | 11 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności posługiwania się mapą podczas biegów w terenie | [0](javascript:showHideZasoby(8613110)) | Aktywność | LA | [II.2.8, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 12 | 12 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości | [0](javascript:showHideZasoby(8613111)) | Aktywność | LA | [II.2.11, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 13 | 13 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian | [0](javascript:showHideZasoby(8613112)) | Aktywność | LA | [II.2.9, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 14 | 14 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki | [0](javascript:showHideZasoby(8613113)) | Aktywność | LA | [II.2.10, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 15 | 15 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną | [0](javascript:showHideZasoby(8613114)) | Aktywność | LA | [I.2.1, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 16 | 16 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania startu niskiego w biegach sprinterskich | [0](javascript:showHideZasoby(8613115)) | Aktywność | LA | [II.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 17 | 17 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej | [0](javascript:showHideZasoby(8613116)) | Aktywność | LA | [II.2.12, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 18 | 18 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności organizowania klasowych zawodów lekkoatletycznych | [0](javascript:showHideZasoby(8613117)) | Bezpieczeństwo | LA | [II.2.2, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 19 | 19 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej w pchnięciu kulą | [0](javascript:showHideZasoby(8613118)) | Bezpieczeństwo | LA | [III.1.2, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 20 | 20 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej w skoku wzwyż | [0](javascript:showHideZasoby(8613119)) | Bezpieczeństwo | LA | [III.2.1, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 21 | 21 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki kozłowania piłką w koszykówce | [0](javascript:showHideZasoby(8613120)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 22 | 22 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki sprzed klatki piersiowej w biegu w koszykówce | [0](javascript:showHideZasoby(8613121)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 23 | 23 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania podań sytuacyjnych | [0](javascript:showHideZasoby(8613122)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 24 | 24 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu | [0](javascript:showHideZasoby(8613123)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.12, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 25 | 25 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej podczas rzutu osobistego | [0](javascript:showHideZasoby(8613124)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 26 | 26 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów z półdystansu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa | [0](javascript:showHideZasoby(8613125)) | Aktywność | Koszyk. | [I.2.3, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 27 | 27 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów do kosza z wyskoku | [0](javascript:showHideZasoby(8613126)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 28 | 28 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się w ataku i w obronie | [0](javascript:showHideZasoby(8613127)) | Aktywność | Koszyk. | [III.1.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 29 | 29 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie | [0](javascript:showHideZasoby(8613128)) | Aktywność | Koszyk. | [III.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 30 | 30 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą w trakcie gry | [0](javascript:showHideZasoby(8613129)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 31 | 31 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku pozycyjnego i ataku szybkiego | [0](javascript:showHideZasoby(8613130)) | Aktywność | Koszyk. | [III.1.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 32 | 32 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności gry 1x1 w ataku i w obronie | [0](javascript:showHideZasoby(8613131)) | Aktywność | Koszyk. | [II.1.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 33 | 33 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności współpracy dwójkowej i trójkowej w kontrataku | [0](javascript:showHideZasoby(8613132)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.3, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 34 | 34 | 1 | temat właściwy | Nauka postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym | [0](javascript:showHideZasoby(8613133)) | Aktywność | Koszyk. | [II.1.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 35 | 35 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym | [0](javascript:showHideZasoby(8613134)) | Aktywność | Koszyk. | [II.2.12, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 36 | 36 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i obronie | [0](javascript:showHideZasoby(8613135)) | Aktywność | P. Siat. | [II.2.1, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 37 | 37 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się na boisku w związku z fazą gry | [0](javascript:showHideZasoby(8613136)) | Aktywność | P. Siat. | [II.2.3, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 38 | 38 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym | [0](javascript:showHideZasoby(8613137)) | Aktywność | P. Siat. | [II.2.1, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 39 | 39 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności sytuacyjnego wystawienia piłki | [0](javascript:showHideZasoby(8613138)) | Aktywność | P. Siat. | [II.2.1, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 40 | 40 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku po prostej i po skosie | [0](javascript:showHideZasoby(8613139)) | Aktywność | P. Siat. | [III.2.1, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 41 | 41 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku przez plasowanie | [0](javascript:showHideZasoby(8613140)) | Aktywność | P. Siat. | [II.1.3, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 42 | 42 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności odbić sytuacyjnych | [0](javascript:showHideZasoby(8613141)) | Aktywność | P. Siat. | [III.2.1, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 43 | 43 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania bloku pojedynczego | [0](javascript:showHideZasoby(8613142)) | Aktywność | P. Siat. | [III.2.2, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 44 | 44 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego | [0](javascript:showHideZasoby(8613143)) | Aktywność | P. Siat. | [I.2.3, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 45 | 45 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie zagrywki sposobem górnym | [0](javascript:showHideZasoby(8613144)) | Aktywność | P. Siat. | [II.2.2, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 46 | 46 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rozegrania piłki "na trzy" | [0](javascript:showHideZasoby(8613145)) | Aktywność | P. Siat. | [II.2.3, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 47 | 47 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki w biegu ze zmianą pozycji po podaniu | [0](javascript:showHideZasoby(8613146)) | Aktywność | P.Ręczna | [III.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 48 | 48 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki | [0](javascript:showHideZasoby(8613147)) | Aktywność | P.Ręczna | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 49 | 49 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce ręcznej | [0](javascript:showHideZasoby(8613148)) | Aktywność | P.Ręczna | [II.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 50 | 50 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie zwodu pojedynczego i podwójnego | [0](javascript:showHideZasoby(8613149)) | Aktywność | P.Ręczna | [II.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 51 | 51 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie rytmu 3 kroków zakończonego podaniem lub rzutem do bramki | [0](javascript:showHideZasoby(8613150)) | Aktywność | P.Ręczna | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 52 | 52 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą | [0](javascript:showHideZasoby(8613151)) | Aktywność | P.Ręczna | [III.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 53 | 53 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności gry w ataku na różnych pozycjach | [0](javascript:showHideZasoby(8613152)) | Aktywność | P.Ręczna | [III.1.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 54 | 54 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w obronie | [0](javascript:showHideZasoby(8613153)) | Aktywność | P.Ręczna | [II.2.2, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 55 | 55 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w ataku | [0](javascript:showHideZasoby(8613154)) | Aktywność | P.Ręczna | [II.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 56 | 56 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku | [0](javascript:showHideZasoby(8613155)) | Aktywność | P.Nożna | [II.2.1, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 57 | 57 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu | [0](javascript:showHideZasoby(8613156)) | Aktywność | P.Nożna | [II.2.2, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 58 | 58 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania strzału do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem | [0](javascript:showHideZasoby(8613157)) | Aktywność | P.Nożna | [II.1.3, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 59 | 59 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności techniki indywidualnej w trakcie gry na różnych pozycjach | [0](javascript:showHideZasoby(8613158)) | Aktywność | P.Nożna | [II.2.11, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 60 | 60 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wyprowadzenia ataku szybkiego i kontrataku | [0](javascript:showHideZasoby(8613159)) | Aktywność | P.Nożna | [II.2.12, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 61 | 61 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie "każdy swego" i obrony strefą | [0](javascript:showHideZasoby(8613160)) | Aktywność | P.Nożna | [II.2.3, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 62 | 62 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności gry na pozycji bramkarza | [0](javascript:showHideZasoby(8613161)) | Aktywność | P.Nożna | [II.2.2, IV.1.4](javascript:void(0);) |
|  | 63 | 63 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania sprawności ogólnej | [0](javascript:showHideZasoby(8613162)) | Rozwój | GIM | [I.2.3, IV.2.3](javascript:void(0);) |
|  | 64 | 64 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rozwijania siły mięśni kształtujących prawidłową postawę ciała | [0](javascript:showHideZasoby(8613163)) | Rozwój | GIM | [I.2.5, IV.2.3](javascript:void(0);) |
|  | 65 | 65 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych | [0](javascript:showHideZasoby(8613164)) | Rozwój | GIM | [I.1.3, IV.2.3](javascript:void(0);) |
|  | 66 | 66 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stania na rękach z asekuracją | [0](javascript:showHideZasoby(8613165)) | Aktywność | GIM | [II.2.5, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 67 | 67 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych | [0](javascript:showHideZasoby(8613166)) | Aktywność | GIM | [II.2.6, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 68 | 68 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył | [0](javascript:showHideZasoby(8613167)) | Aktywność | GIM | [II.2.6, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 69 | 69 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania równowagi z wykorzystaniem różnych przyborów | [0](javascript:showHideZasoby(8613168)) | Aktywność | GIM | [I.2.4, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 70 | 70 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń równoważnych i gimnastycznych w proste układy gimnastyczne | [0](javascript:showHideZasoby(8613169)) | Aktywność | GIM | [I.2.3, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 71 | 71 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności tworzenia piramid dwójkowych i trójkowych | [0](javascript:showHideZasoby(8613170)) | Aktywność | GIM | [III.2.1, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 72 | 72 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię z asekuracją | [0](javascript:showHideZasoby(8613171)) | Aktywność | GIM | [III.2.2, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 73 | 73 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją | [0](javascript:showHideZasoby(8613172)) | Aktywność | GIM | [III.1.1, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 74 | 74 | 1 | temat właściwy | Poznajemy różne systemy ćwiczeń fizycznych (pilates, aerobik, joga, streching, tabata, salsa itp.) | [0](javascript:showHideZasoby(8613173)) | Aktywność | GIM | [II.1.4, IV.2.2](javascript:void(0);) |
|  | 75 | 75 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania skoków przez przyrządy | [0](javascript:showHideZasoby(8613174)) | Bezpieczeństwo | GIM | [III.2.1, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 76 | 76 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i skoków przez przyrządy | [0](javascript:showHideZasoby(8613175)) | Bezpieczeństwo | GIM | [III.1.2, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 77 | 77 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń akrobatycznych do poziomu swoich możliwości fizycznych | [0](javascript:showHideZasoby(8613176)) | Bezpieczeństwo | GIM | [II.2.6, IV.1.2](javascript:void(0);) |
|  | 78 | 78 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8613177)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.1.2, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 79 | 79 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidulanej w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8613178)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.2.1, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 80 | 80 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia w gronie rówieśników wybranej gry (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8613179)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.2.2, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 81 | 81 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej regionalnej i spoza Europy | [0](javascript:showHideZasoby(8613180)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.2.3, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 82 | 82 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej. | [0](javascript:showHideZasoby(8613181)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.2.12, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 83 | 83 | 1 | temat właściwy | Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej. | [0](javascript:showHideZasoby(8613182)) | Aktywność | Gry rekr. | [II.1.3, IV.1.1](javascript:void(0);) |
|  | 84 | 84 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8613183)) | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | [III.2.1, IV.2.1](javascript:void(0);) |
|  | 85 | 85 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | [0](javascript:showHideZasoby(8613184)) | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | [II.1.5, IV.2.1](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.