

1.1. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI DIAGNOZOWANIA ROZWOJU FIZYCZNEGO, WYDOLNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Rozwijanie świadomości swojego ciała.	Oceniamy własny rozwój fizyczny. E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.6 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.7	Uczeń rozwija umiejętność adekwatnej samoceny swoich możliwości fizycznych, zwłaszcza pod kątem zdrowia.	Uczeń wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
2.	Kształtowanie umiejętności diagnozy swojej sprawności fizycznej.	Oceniamy i interpretujemy poziom własnej sprawności fizycznej. E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.2.3	Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samoceny swoich możliwości psychofizycznych. Wymienia przyczyny i skutki otyłości.	Uczeń wymienia testy i narzędzia do pomiaru własnej sprawności fizycznej.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń dokonuje pomiarów masy i wysokości ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki, określa BMI.	7 Uczeń wykorzystuje zasoby elektroniczne i internetowe (np. aplikacje, kalkulatory) do oceny swojego rozwoju fizycznego.	8 Odpowiedzialność za wartości witalne – za rozwój fizyczny, masę i wysokość ciała.
Uczeń wybiera testy do oceny własnej sprawności fizycznej (spośród poznanych wcześniej). Przygotowuje karty badań sprawności fizycznej. Poszukuje i wybiera metodę badań zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.	Uczeń określa wybór programów internetowych, aplikacji i urządzeń elektronicznych do oceny poszczególnych zdolności motorycznych.	Odpowiedzialność za wartości witalne – za poziom swoich zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

1	2	3	4	5
		E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.7		
3.	Kształtowanie odpowiedzialności w ocenie i samooce- nie wykonywanego sprawdzianu.	Przeprowadzamy próbę i oceniamy swoją szybkość. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.7	Uczeń będzie potrafił zbadać i ocenić swoją szybkość biegową na podstawie testu.	Uczeń wie, jak posługi- wać się stoperem i jak mierzyć czas biegu kolegi; wie, jak wykonać prawi- dło rozgrzewkę w celu bezpiecznego i prawidło- wego wykonania próby szybkościowej.
4.	Rozpoznawanie swoich mocnych i słabych stron.	Przeprowadzamy próbę i oceniamy swoją wytrzyma- łość w biegu długim. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.7	Uczeń potrafi zbadać i ocenić swoją wytrzyma- łość w biegu na 800-1000 m.	Uczeń przypomina znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych oraz prawidłową regula- cję oddechu podczas i po wysiłku fizycznym.
5.	Ekspozowanie rzetelności oceny swojej sprawności fizycznej.	Przeprowadzamy próbę oraz oceniamy swoją zwinność, równowagę i gibkość. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3	Uczeń wykazuje umiejęt- ność adekwatnej samo- oceny swoich możliwości psychofizycznych. Wy-	Uczeń wymienia zasoby elektroniczne do oceny swojej sprawności moto- rycznej (np. aplikacje).

6	7	8
<p>Uczeń organizuje próbę szybkości (linię startu, mety, stoper, oczyszcza bieżnię). Wspólnie z kolegą/koleżanką przeprowadza próbę szybkości biegowej i/lub małej motoryki. Samodzielnie wykonuje ćw. kształtujące, przygotowujące do zaplanowanych prób.</p>	<p>Uczeń ocenia swoją szybkość na podstawie wybranych prób, porównuje wyniki z wynikami z lat poprzednich oraz z normami ogólnopolskimi.</p>	<p>Umiejętności życiowe – budowanie swojej samoświadomości (samooceny sprawności swojej i kolegi/koleżanki).</p>
<p>Uczeń wspólnie z kolegami przygotowuje miejsce oraz odpowiednie narzędzia do pomiaru wytrzymałości, przeprowadza próbę oraz ocenia swoją wytrzymałość, porównuje wynik z wynikiem z poprzednich lat.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej (np. aplikacje, kalkulatory sprawności fizycznej).</p>	<p>Umiejętności życiowe – umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach.</p>
<p>Uczeń przypomina sposoby badania swojej sprawności fizycznej: zwinnosci, równowagi i gibkości; wybiera odpowiednią próbę do badania wybranych zdolności motorycznych.</p>	<p>Uczeń będzie umiał dokonać samooceny poziomu swojej sprawności fizycznej porównując swój wynik z wynikiem z lat poprzednich.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – zwinnosci, równowagi, gibkości.</p>

1	2	3	4	5
		E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.7	mienia przyczyny i skutki otyłości.	
6.	Ekspozowanie rzetelności oceny swojej sprawności fizycznej.	Przeprowadzamy próbę oraz oceniamy swoją siłę mięśni brzucha oraz siłę mięśni ramion. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.7	Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samoceny swoich możliwości psychofizycznych. Wymienia przyczyny i skutki otyłości.	Uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które ma wpływ.
7.	Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z piłkami lekarskimi.	Przeprowadzamy próbę oraz oceniamy swoją siłę podczas rzutu piłką lekarską. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.7	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń z piłkami lekarskimi.	Uczeń wymienia poznane sposoby pomiaru siły mięśniowej.
8.	Kształtowanie rzetelności w realizacji pomiaru swojej mocy.	Przeprowadzamy próbę oraz oceniamy swoją skoczność. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.7	Uczeń będzie potrafił zbadać i ocenić swoją skoczność na podstawie wybranej próby; zorganizuje miejsce sprawdzianu skoczności.	Uczeń wie, jak postęgiwać się miarą centymetrową i jak mierzyć długość skoku kolegi; wie jak wykonać prawidłowo rozgrzewkę w celu przy-

6	7	8
<p>Przeprowadza próbę, ocenia i interpretuje swoją zwinnność, równowagę oraz gibkość.</p> <p>Uczeń przypomina sposoby badania swojej sprawności fizycznej: siły mięśni brzucha oraz siły mięśni ramion. Wybiera odpowiednią próbę do badania wybranych zdolności motorycznych. Przeprowadza próbę, ocenia i interpretuje swoją zwinnność, gibkość, siłę mięśni brzucha oraz siłę mięśni ramion.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje zasoby elektroniczne i internetowe do oceny swojej sprawności motorycznej (np. aplikacje, kalkulatory sprawności fizycznej).</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – siły.</p>
<p>Uczeń rozwija swoją siłę oraz skoczność w ćwiczeniach z piłkami lekarskimi w różnych pozycjach niskich i wysokich.</p> <p>Uczeń określi swoją siłę w rzucie piłką lekarską w przód nad głowę; porównuje swój wynik z wynikiem z poprzedniego roku.</p>	<p>Uczeń ocenia swoją siłę w rzucie piłką lekarską w przód nad głowę.</p>	<p>Odpowiedzialność za bezpieczną organizację zajęć ruchowych.</p>
<p>Uczeń dokonuje pomiaru swojej skoczności oraz siły mięśni nóg; samodzielnie wykonuje ćwic. kształtujące, przygotowujące do sprawnego działania mocy.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje zasoby elektroniczne i internetowe do oceny swojej sprawności motorycznej (np. aplikacje, kalkulatory sprawności fizycznej).</p>	<p>Umiejętności życiowe – budowanie swojej samoświadomości (samooceeny sprawności swojej i kolegi/koleżanki).</p>

1	2	3	4	5
9.	Kształtowanie sa- modyscypliny i wytrwałości, nie- zbędnych podczas długotrwałych wysiłeków.	Przygotowujemy się do marszowo-biegowego Testu Coopera. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń uczy się pokony- wać swoje słabości oraz rozwija poczucie opano- wania odruchów, np. zniecierpliwienia i gniewu.	gotowania organizmu do skoku w dal z miejsca. Uczeń określa termin „wydolność tlenowa” oraz jej znaczenie dla funkcjo- nowania w życiu codzien- nym.
10.	Kształtowanie rze- telności w ocenie i samooценie wyko- nywanego zadania ruchowego.	Sprawdzamy swoją wydol- ność tlenową za pomocą Testu Coopera. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń kształtuje odpo- wiedzialność, pomaga w organizacji i przeprowa- dzeniu Testu Coopera, liczy i notuje okrażenia pokonane przez współ- ćwiczącego.	Uczeń określa swoje zdrowie oraz dyspozycje przed rozpoczęciem Te- stu Coopera. Pamięta o konieczności przepro- wadzenia rozgrzewki przed testem.
11.	Kształtowanie wy- trwałości, niezbęd- nej przy pokonywa- niu długotrwałych wysiłeków.	Kontrolujemy swoją wydol- ność organizmu, organizując BEEP TEST wahadłowy na 20 m. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2	Uczeń rozwija swoją wy- trwałość i pokonywanie trudności podczas wydol- nościowego biegu waha- dłowego – Beep Testu.	Uczeń wymienia metody oceny swojej wydolno- ści oraz dokonuje próby określenia metod kształt-

6	7	8
<p>Uczeń kształtuje swoją wydolność tlenową podczas pokonywania w biegu i/lub marszobiegu jak najdłuższego dystansu w ciągu kilku/killkunastu minut.</p>	<p>Uczeń wie, że pokonując w biegu i/lub marszobiegu długi dystans pracuje nad wydolnością swojego organizmu.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – zdolności wykonywania długotrwałej, intensywnej i efektywnej pracy.</p>
<p>Uczeń sprawdza swoją wydolność tlenową podczas pokonywania w biegu i/lub marszobiegu jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Uczeń z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</p>	<p>Uczeń określa możliwości wysiłku tlenowego swojego organizmu, porównując swój wynik (dystans) do zakresów odniesienia, określonych w badaniach ogólnopolskich.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego, bez głębszych zaburzeń homeostazy i uwarunkowanych przez nie objawów zmęczenia.</p>
<p>Uczeń wykonuje Beep Test, czyli bieg wahadłowy na odcinku 20 m między pachotkami; biegnie tam i z powrotem w stale rosnącym tempie, aż do momentu odmowy. Tempo biegu nadaje odpowiedni sygnał testu.</p>	<p>Uczeń wymienia metody, nagrania, aplikacje, możliwe do wykorzystania diagnozy własnej sprawności fizycznej.</p>	<p>Świadomość własnych możliwości – własnej wydolności fizycznej.</p>

1	2	3	4	5
		<p>E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7</p>		<p>towania wytrzymałości biegowej.</p>
12.	<p>Rozwijanie świadomości własnego ciała (zwłaszcza w II krytycznym okresie posturogenezy).</p>	<p>Kontrolujemy swoją postawę ciała. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.11 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.6</p>	<p>Uczeń rozwija świadomość dotyczącą budowy swojego ciała (ułożenia poszczególnych części) w danym okresie rozwoju ontogenetycznego.</p>	<p>Uczeń poznaje elementy charakteryzujące postawę ciała we wszystkich płaszczyznach. Dowiaduje się, gdzie szukać pomocy w przypadku obserwacji jakiegokolwiek deformacji.</p>
13.	<p>Rozwijanie świadomości własnego ciała (stanu funkcjonalnego wybranej grupy mięśniowej).</p>	<p>Kontrolujemy funkcjonalność tylnej i przedniej grupy mięśniowej. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.11 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8</p>	<p>Uczeń rozwija swoją świadomość dotyczącą stanu funkcjonalnego mięśni tylnej ściany kończyn dolnych (kulszowogoleniowych), przedniej (zginaczy stawu biodrowego) oraz przysródkowej (przywodzicieli).</p>	<p>Uczeń doświadcza, jakie są konsekwencje ograniczonej elastyczności mięśni tylnej, przedniej i przysródkowej ściany ud.</p>

6	7	8
<p>Uczeń przed lustrem (lub uczniowie w parach) kontroluje ułożenie poszczególnych części swojego ciała (względem siebie i w odniesieniu do wzorca), w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej. Swoje obserwacje zapisuje w karcie badań.</p>	<p>Uczeń porównuje swoje obserwacje z poprzednimi społeczeństwi. Określa poprawę lub pogorszenie się postawy ciała.</p>	<p>Odpowiedzialność za wartości vitalne – za budowę i postawę ciała.</p>
<p>Uczeń sprawdza funkcjonalność wybranych partii mięśniowych kończyn dolnych, przeprowadzając testy; wykonuje ćwiczenia zwiększające elastyczność tych partii mięśniowych; razem ze współwiczającym zapisuje swoje obserwacje w karcie badań.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne (zasoby internetowe i aplikacje) do kontroli swojej sprawności funkcjonalnej.</p>	<p>Odpowiedzialność za wartości vitalne – za funkcjonalność (elastyczność) mięśni kończyn dolnych.</p>

1	2	3	4	5
14.	Rozwijanie świadomości swojego ciała (obciążania kończyn dolnych).	Kontrolujemy symetryczność obciążania kończyn dolnych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.11 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8	Uczeń rozwija swoją świadomość dotyczącą symetryczności obciążania kończyn dolnych.	Uczeń poznaje konsekwencje niesymetrycznego obciążania stóp.

Inne zadania związane z diagnozą rozwoju fizycznego, wydolności i sprawności fizycznej są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń wykonuje „Test dwóch wag”. Współ- ćwiczający odczytuje wynik na każdej wadze. Uczeń oblicza Wskaźnik Symetryczności i porównuje go z wynikiem poprzedniego badania.</p>	<p>Uczeń sam kontroluje syme- tryczność obciążania kończyn dolnych.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradno- ści życiowej – diagnozowania obciążania stóp.</p>

1.2. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI KONDYCYJNEJ

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie samoświadomości usprawniania swojego ciała pod kątem dbałości o zdrowie	Prezentujemy metody kształtowania wytrzymałości. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości kształtowania wytrzymałości.	Uczeń poznaje różne metody kształtowania wytrzymałości.
2.	Eksponowanie rzetelności i sprawiedliwości w samoocenie i ocenie realizacji wybranych zadań.	Prezentujemy metody kształtowania skoczności. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń wykazuje się odważnością i śmiałością podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.	Uczeń omawia konsekwencje zdrowotne braku przygotowania organizmu do kształtowania skoczności. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów.

w zakresie

umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń prezentuje metody kształtowania wytrzymałości, np. w biegu terenowym, w biegach ciągłych na dłuższych dystansach, w wykonywaniu ćwiczeń z dużą liczbą powtórzeń, poprzez zwiększony czas wykonywania zadania, itd.	7 Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania wytrzymałości i innych zdolności motorycznych.	8 Przejawy ruchowej zaradności życiowej – kształtowania swojej wytrzymałości organizmu poprzez bezpieczne pokonywanie przeszkód.
Uczeń prezentuje metody kształtowania skoczności np. poprzez: skoki jednonóż, obunóż, wieloskoki, różnego rodzaju skoki z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych, skoki przez przeszkody, z asekuracją i bez asekuracji.	Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania skoczności i innych zdolności motorycznych.	Przejawy ruchowej zaradności życiowej – możliwość maksymalnego przemieszczania swojego ciała na odległość.

1	2	3	4	5
3.	Zachęcanie do świadomego i zorganizowanego samokształcenia opartego na nowoczesnych technologiach.	Prezentujemy metody rozwijania siły. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń przestrzega zasady bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń siłowych, szczególnie z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	Uczeń zapoznaje się z różnymi przyborami i przyrządami, możliwymi do wykorzystania przy kształtowaniu siły, typowymi, nietypowymi i nowoczesnymi.
4.	Kształtowanie samodyscypliny, wytrwałości i poczucia opóźnienia negatywnych odruchów.	Prezentujemy metody kształtowania szybkości. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń ma świadomość swoich słabych stron, nad którymi musi pracować. Poznaje znaczenie szybkości w codziennych czynnościach.	Uczeń wie, do czego potrzebna jest szybkość biegowa oraz w jakich sytuacjach życiowych może wykorzystać wykonywane ruchy z maksymalną szybkością.
5.	Kształtowanie odporności na różne sytuacje życiowe.	Prezentujemy metody kształtowania zwinności. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń wykazuje kreatywność w układaniu toru przeszkód oraz w poszukiwaniu rozwiązań różnych sytuacji problemowych.	Uczeń wie, jak kształtować zwinność, niezbędność przy pokonywaniu trudności w czynnościach dnia codziennego.

Inne zadania związane z kształtowaniem sprawności kondycyjnej są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń prezentuje metody kształtowania siły, np. w ćwiczeniach wzmacniających mięśnie ramion i obręczy barkowej, mięśnie nóg, stóp i pasa biodrowego oraz mięśnie tułowia z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.</p>	<p>Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania siły i innych zdolności motorycznych.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – możliwość maksymalnego rzutu przedmiotem na odległość.</p>
<p>Uczeń prezentuje metody kształtowania szybkości, np. poprzez wykonywanie ruchów z maksymalną szybkością; szybkie zmiany pozycji ciała; biegi na krótkich odcinkach po prostej i po łuku; przyspieszania na określonym odcinku lub na dany sygnał.</p>	<p>Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania szybkości i innych zdolności motorycznych.</p>	<p>Świadomość własnych możliwości – rozpoznawania swoich mocnych oraz słabych stron, nad którymi należy pracować.</p>
<p>Uczeń prezentuje metody kształtowania zwinności, np. poprzez łączenie różnych czynności ruchowych; szybkie zmiany pozycji; pokonywanie przeszkód różnymi sposobami (przez przetoczenia, ominięcia, zwody, obiegnięcia).</p>	<p>Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania zwinności i innych zdolności motorycznych.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej -umiejętności bezpiecznego kształtowania zwinności swojego organizmu.</p>

1.3. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI KOORDYNACYJNEJ

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i zdolności ruchowych.	Prezentujemy metody kształtowania orientacji przestrzennej. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8	Uczeń poznaje znaczenie orientacji przestrzennej dla zdrowia; kształtowania umiejętności dostrzegania sytuacji problemowych.	Uczeń wymienia przykłady ćwiczeń i zadań ruchowych, w których ma możliwość kształtowania orientacji przestrzennej podczas wykonywania czynności życiowych.
2.	Kształtowanie odpowiedzialności za swoje ciało i za swoje zdrowie.	Prezentujemy metody kształtowania równowagi. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń definiuje swoje słabe strony, nad którymi musi pracować. Zauważa, że należy wzmocnić mięśnie głębokie, aby poprawić równowagę.	Uczeń dowiadyuje się, że ćwiczenia równowagi są niezbędne dla kształtującego się kręgosłupa oraz konieczne w drugim krytycznym okresie rozwoju motorycznego i rozwoju postawy ciała.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 <p>Uczeń prezentuje metody kształtowania orientacji przestrzennej, np. wykorzystując ćwiczenia rozwijające umiejętność wzrokowej i słuchowej oceny dystansu osób i przedmiotów; rozpoznawania zmian w ich usytuowaniu.</p>	7 <p>Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania orientacji przestrzennej i innych zdolności motorycznych.</p>	8 <p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – zdolność orientowania się w zmiennych warunkach otoczenia.</p>
<p>Uczeń prezentuje metody kształtowania równowagi, np. poprzez ćwiczenia na zmiennym podłożu (niestabilnym i stabilnym); ćwiczenia o różnej płaszczyźnie podparcia, z wykorzystaniem nowoczesnych przyborów i przyrządów.</p>	<p>Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania równowagi i innych zdolności motorycznych.</p>	<p>Świadomość własnego ciała – utrzymanie stabilności ciała.</p>

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie umiejętności samokontroli i samooceny podczas wykonywania zadań czucia ciała.	Prezentujemy ćwiczenia kształtujące czucie ciała. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.10	Uczeń kształtuje świadomość własnego ciała, ułożenia poszczególnych części ciała podczas ruchu oraz podczas próby zachowania równowagi na wąskim lub niestabilnym podłożu.	Uczeń zna zasadę wykonywania ćwiczeń czucia ciała w oparciu o bodźce: wzrokowe, słuchowe, dotykowe i proprioceptywne.

Inne zadania związane z kształtowaniem sprawności koordynacyjnej są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń prezentuje metody rozrywania uczucia ciała, np. podczas wykonywania ćwiczeń z kontrolą wzrokową lub bez, ćwiczenia odczuwania ułożenia poszczególnych części ciała w miejscu i w ruchu; z wykorzystaniem różnych bodźców.</p>	<p>Uczeń ma możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii informatycznych do kształtowania uczucia ciała i innych zdolności motorycznych.</p>	<p>Umiejętności życiowe – budowanie swojej samoświadomości, samokontroli i samooceny wykonywanych zadań i czynności dnia codziennego.</p>

1.4. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FUNKCJONALNEJ

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie umiejętności dbania o własne ciało i zdrowie.	Kontrolujemy utrzymanie prawidłowej postawy. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.11 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10	Uczeń dba o swoje zdrowie poprzez dążenie do ułożenia swojego ciała według wzorca.	Uczeń zna zasady wykonywania poszczególnych ruchów i ćwiczeń według wzorca ruchowego. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za właściwą postawę.
2.	Kształtowanie samodyscypliny i wytrwałości w pracy nad własną postawą ciała.	Demonstrujemy ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.8 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10	Uczeń dba o swoje ciało, dostrzega wady, świadomie poprawia swoją sylwetkę; korzysta z pomocy nauczyciela w celu wykonania ćwiczenia według wzorca ruchowego.	Uczeń określa cel każdego ćwiczenia poprawiającego ułożenie jego ciała, zgodnie z wzorcem.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń sam koryguje swoją postawę oraz postawę kolegi, poprawia ułożenie głowy, barków, ręk, łopatek, miednicy w różnych płaszczyznach; ustawia prawidłowo nogi i stopy; wychwytyuje błędy i koryguje swoją postawę oraz postawę kolegi.	7 Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne (zasoby internetowe, aplikacje) do kształtowania swojej postawy ciała.	8 Świadomość własnego ciała – dotyczące budowy oraz wyobrażenia na temat wzorca własnego ciała.
Uczeń sam wykonuje ćwiczenia wzmacniające rozciągnięte partie mięśniowe oraz rozciągające przykurczone mięśnie, według zestawu ćwiczeń wyszukanego w materiałach metodycznych.	Uczeń zna ćwiczenia poprawiające jego postawę ciała, wskazuje miejsca, gdzie można wesprzeć się podczas rozwijania swojej postawy ciała.	Odpowiedzialność za siebie oraz za współwiczającego – prawidłowa postawa ciała.

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie umiejętności samokontroli bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.	Rozwijamy umiejętność samostrowania swoim rozwojem. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.11 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.6	Uczeń chce świadomie kierować swoim rozwojem; dba o bezpieczeństwo swoje i innych; organizuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń.	Uczeń wie, jak precyzyjnie wykonać dany ruch ukierunkowany na określony cel; wie, jak kontrolować swoje ruchy względem siebie oraz względem środowiska zewnętrznego.
4.	Kształtowanie umiejętności dbania o własną postawę ciała.	Kontrola umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących postawę ciała. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8	Uczeń sam dobiera ćwiczenia kształtujące postawę ciała; rozumie cel wykonywania ćwiczeń zapobiegających powstawaniu wad postawy.	Uczeń wie, jakie ćwiczenia mają wpływ na kształtowanie jego postawy ciała.
5.	Kształtowanie odpowiedzialności za współwiczającego podczas ćwiczeń przeciwdziałających przeciążeniom kręgosłupa.	Odciążamy kręgosłup podczas wykonywania zadań ruchowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.3	Uczeń współpracuje z kolegą w celu skutecznej i bezpiecznej realizacji zadania ruchowego. Motywuje do ćwiczeń szczególnie osoby	Uczeń doskonali pozycje do ćwiczeń odciażających kręgosłup od ucisku osiowego. Wie, jak ustawić poszczególne części ciała, aby zmniejszyć obciążenie

6	7	8
<p>Uczeń poznaje umiejętność wykonywania ćwiczeń ze zmniejszonym wydatkiem energetycznym, które zapewniają skuteczność oraz precyzję, a przy tym są bezpieczne. Wykonuje ćwiczenia w niskich pozycjach izolowanych, stopniowo rozwijając pozycje wyższe.</p>	<p>Uczeń pamięta o wykonywaniu ćwiczeń oraz czynności dnia codziennego zgodnie z wzorcami ruchowymi.</p>	<p>Odpowiedzialność za siebie – bezpieczne wykonanie ćwiczeń.</p>
<p>Uczeń rozwija umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących postawę ciała; wykonuje (przygotowane wcześniej) ćwiczenia mięśni grzbietu, brzucha, pośladków, mięśni głębokich, stabilizujących miednicę i kręgosłup.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie w usprawnianiu swojego ciała pod kątem poprawy swojej postawy.</p>	<p>Umiejętności życiowe – budowanie pozytywnego obrazu własnego ciała.</p>
<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia odciążające kręgosłup od ucisku osiowego – w parach, w pozycjach niskich; wzmacnia mięśnie głębokie odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa; pamięta o skorygowaniu pozycji wyjściowej przed rozpoczęciem ćwiczenia.</p>	<p>Uczeń wie, jakie pozycje odciążające kręgosłup wykonywać w zajęciach lekcyjnych.</p>	<p>Świadomość swojego ciała – dotycząca budowy, wyobrażenia na temat swojego ciała, odciążania kręgosłupa, kompensacji i korekcji.</p>

1	2	3	4	5
		<p>E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10</p>	<p>o specjalnych potrzebach funkcjonalnych.</p>	<p>osiowe kręgosłupa oraz wykonać ćwiczenie ekonomicznie i bezpiecznie.</p>
6.	<p>Kształtowanie współodpowiedzialności za swoje zdrowie i za zdrową postawę ciała.</p>	<p>Chronimy swoje ciało przed ewentualnymi kontuzjami (urazami). E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.6 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10</p>	<p>Uczeń kształtuje umiejętności ochrony swojego ciała przed przeciążeniami. Omawia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego oddychania się.</p>	<p>Uczeń wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych; omawia sposoby zapobiegania im.</p>
7.	<p>Kształtowanie odpowiedzialności za siebie oraz za współćwiczącego.</p>	<p>Wykonujemy ćwiczenia funkcjonalne na niestabilnym podłożu. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.11 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10</p>	<p>Uczeń kształtuje świadomość własnego ciała, ułożenia poszczególnych części ciała podczas ruchu.</p>	<p>Uczeń poznaje zasadę wykonywania ćwiczeń zabezpieczających poszczególne stawy. Przypomina o ustawieniu miednicy i kręgosłupa w pozycji neutralnej podczas ćwiczeń.</p>

6	7	8
<p>Uczeń wykonuje w parach ćwiczenia treningu poprawiającego stabilizację poszczególnych stawów, z wykorzystaniem bosu i dysku sensorycznego; wszystkie ruchy poszczególnych części ciała wykonuje według wzorca ruchowego.</p>	<p>Uczeń pamięta o wykonywaniu danych ruchów według wzorca ruchowego; kontroluje poprawność wykonywanego ruchu.</p>	<p>Świadomość własnego ciała – wykonywania ćwiczeń według wzorca ruchowego. Wzorce ruchowe – dotyczące ludzkiego ciała.</p>
<p>Wykonuje izolowane ruchy w stawie biodrowym i barkowym, przy utrzymaniu neutralnej pozycji tułowia. Współćwiczący kontroluje izolowany ruch oraz zachowanie neutralnego ustawienia miednicy i krzyżnicy kregostupa.</p>	<p>Uczeń zna technikę wykonywania ćwiczeń celem zabezpieczenia swojego ciała przed przeciążeniami.</p>	<p>Świadomość własnego ciała – sprawność funkcjonalna układu ruchu.</p>

1	2	3	4	5
8.	Kształtowanie odpowiedzialności za siebie oraz za współćwiczącego.	<p>Demonstrujemy ćwiczenia funkcjonalne z wybranym przyborem.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8</p>	<p>Uczeń angażuje do pracy mięśnie głębokie (centralny gorset mięśniowy), wzmacniając mięśnie tułowia zarówno z przodu, jak i z tyłu, odciażając tym samym kręgosłup. Wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych.</p>	<p>Uczeń dowiaduje się, że do ćwiczeń funkcjonalnych może wykorzystać różne rodzaje sprzętu, np. TRX, piłki lekarskie, płotki, drabinki koordynacyjne, oporniki, bosu, dyski sensoryczne, taśmy, piłki BodyBall, OvoBall, kettlebells i inne.</p>
9.	Kształtowanie świadomości własnego ciała (funkcjonalność wybranych partii mięśniowych).	<p>Zwiększamy elastyczność wybranych partii mięśniowych.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8</p>	<p>Uczeń kształtuje czucie ciała, niezbędne do zwiększenia funkcjonalności mięśni posturalnych.</p>	<p>Uczeń poznaje zasadność uelastyczniania mięśni celem zwiększenia ich funkcjonalności.</p>

Inne zadania związane z kształtowaniem sprawności funkcjonalnej są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawiające równowagę mięśniową, stabilność stawów, wzmacniające praktycznie wszystkie grupy mięśniowe oraz poprawiające postawę ciała; wykonuje ćwiczenia zarówno na górne, jak i dolne części ciała. Obciążenie dostosowuje do swoich możliwości.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje wybrane przez siebie przybory lub inne środki do demonstracji zestawów ćwiczeń funkcjonalnych.</p>	<p>Świadomość własnego ciała – funkcjonalność ćwiczeń, czyli ich użyteczność imitująca ruchy codziennego życia.</p>
<p>Uczeń poprawia elastyczność wybranych grup mięśniowych. Wybiera metodę poprawy elastyczności wybranych partii mięśniowych.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie do wyboru określonej metody uelastyczniania wybranych partii mięśniowych.</p>	<p>Świadomość własnych możliwości ruchowych – konieczności poprawiania elastyczności mięśni.</p>

2.1. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWYCH

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie szacunku do wysiłku innych ludzi.	Wyjaśniamy ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.1.6 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-1.1	Uczeń wykazuje swoją pomysłowość w przedstawieniu idei olimpijskiej, paraolimpiad i olimpiad specjalnych. Wyraża szacunek do wysiłku sportowców – olimpijczyków.	Uczeń zdobywa wiedzę na temat idei olimpijskiej, paraolimpiad i olimpiad specjalnych.
2.	Kształtujemy sprawiedliwość i rzetelność w respektowaniu ustalonych przepisów.	Stosujemy przepisy w różnych konkurencjach i dyscyplinach sportowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-1.1	Uczeń uzasadnia, dlaczego należy stosować i respektować ustalone przepisy i zasady różnych konkurencji oraz dyscyplin sportowych. Podporządkowuje się regułom i zasadom.	Uczeń wie, że przestrzeganie ustalonych zasad jest miarą bezpiecznego ćwiczenia, przeciwdziałania wypadkom i urazom oraz warunkiem osiągnięcia założonego celu.

zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Jczeń przygotowuje materiały i przedstawia najistotniejsze informacje dotyczące tej olimpijskiej, paraolimpijskiej i olimpiad specjalnych. Prezentuje swój pomysł na ciawostki w wybranej postaci: gazetki, ulotki, lakatu, prezentacji multimedialnej.	7 Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne do prezentacji swoich pomysłów na wybrany temat.	8 Ekspozowanie swoich zdolności prezentacyjnych i swoich pomysłów.
Jczeń stosuje przepisy w poszczególnych konkurencjach i dyscyplinach sportowych raz w wybranych grach i zabawach rekreacyjnych; podporządkowuje się regułom zasadom w trakcie rywalizacji sportowej.	Uczeń ustala kryteria oraz priorytety postępowania podczas zajęć ruchowych.	Etyka normatywna – stosowanie i respektowanie reguł i przepisów zabaw i gier.

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie umiejętności właściwych zachowań w sytuacji zwycięstwa i porażki.	Organizujemy i uczestniczymy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych z wybranych gier zespołowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.2	Uczeń stosuje zasadę „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Uczeń planuje zasady rozgrywek systemem pucharowym i/lub systemem „każdy z każdym”. Przygotowuje się do roli uczestnika i/lub sędziego.
4.	Kształtowanie śmiałości i odwagi (podczas podejmowania działań stymulujących rozwój sprawności i umiejętności).	Poznajemy wybrane formy aktywności fizycznej innych kultur spoza Europy. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.10	Uczeń podporządkowuje się zasadom i regułom zabaw i gier. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i specjalnych potrzebach edukacyjnych.	Uczeń opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. Podaje możliwości wykorzystania wybranych zabaw i gier w aktywności pozalekcyjnej.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności sportowych są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń organizuje i uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych, np. w rozgrywkach klasowych, międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych lub rekreacyjnych).</p>	<p>Uczeń wybiera sobie dyscyplinę (grę), w której uczestniczy podczas rozgrywek międzyszkolnych.</p>	<p>Etyka normatywna – kultura uczestnictwa oraz kultura kibicowania.</p>
<p>Uczeń poznaje nowoczesne formy aktywności fizycznej (zabawy i/lub gry) innych kultur spoza Europy, np. hinduskie <i>kabaddi</i>, brazylijską <i>capoeira</i>, kanadyjskie <i>lacrosse</i>, japońskie <i>sumo</i>, azjatycką grę w <i>sepak takraw</i>, ćwiczenia <i>tai-chi</i>, afrykańskie gry i zabawy <i>juksei</i> lub inne wybrane.</p>	<p>Uczeń prezentuje możliwość wykorzystania nowo poznanych zabaw i/lub gier innych kultur spoza Europy w aktywności pozalekcyjnej.</p>	<p>Etyka normatywna – kultura uczestnictwa w nowoczesnych formach aktywności fizycznej.</p>

2.2. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI Z KOSZYKÓWKI

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie umiejętności wyrażania radości w ćwiczeniach i zabawach z piłkami.	Wyrażamy radość w ćwiczeniach i zabawach z piłkami. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń angażuje się w zabawę z piłką; pełni rolę organizatora- pomocnika, przestrzega zasadę „fair-play”.	Uczeń wymienia zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw z piłkami.
2.	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych mocnych i słabych stron.	Doskonalamy kożłowanie piłki ze zmianą ręki, tempa i kierunku. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń wykazuje się inwencją w doborze ćwiczeń kształtujących; sam kontroluje swoją sprawność w ćwiczeniach z piłkami.	Uczeń wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń wykonuje rozgrzewkę z piłkami np. podrzucanie piłki ze zmianą pozycji z wysokiej do niskiej i odwrotnie, podrzucanie piłki zza pleców przed siebie, oplatanie piłką nóg (ósemkę) stojąc w rozkroku itp. Uczestniczy w zabawach oswajających z piłką.	7 Uczeń organizuje i przeprowadza zabawę ruchową z piłką koszykową.	8 Wartości hedonistyczne – wyrażania emocji, radości, zadowolenia z wykonywanych zadań.
Uczeń organizuje miejsce do ćwiczeń. Doskonali kozłowanie ze zmianą kierunku, tempa i ręki kozłującej, rozpoczynając każde ćwiczenie zwodem ciałem i piłką. Wykonuje podanie z biegu po kozłowaniu.	Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich umiejętności kozłowania piłki w ćwiczeniach.	Wartości osobowościowe – właściwy stosunek do pozytywnych i negatywnych emocji.

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie sprawiedliwości w samokontroli, samoocenie i ocenie realizacji zadań ruchowych.	Doskonalamy chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.7	Uczeń pełni rolę pomocnika w organizacji zabaw szybkościowo-zwinnościowych, np. „Piłka goni piłkę”, „Berek z podaniami” oraz wyścigów rzędów z podaniami.	Uczeń omawia wpływ ruchu, zabawy i gry na samopoczucie; pamięta o higienie osobistej przed, w czasie i po wysiłku fizycznym.
4.	Kształtowanie poczucia przydatności i przynależności (do zespołu – podczas realizacji określonego zadania).	Uczymy się rzutu z biegu do kosza po kozłowaniu i podaniu. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.7	Uczeń współdziała w grupie w celu skutecznej realizacji zadania ruchowego.	Uczeń wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii komputerowych do kontroli wykonywanych zadań ruchowych z korzyškami.
5.	Kształtowanie umiejętności współpracy z innymi w celu dokładnej i skutecznej realizacji zadań ruchowych.	Doskonalamy podanie z biegu po kozłowaniu. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.9	Uczeń pełni rolę sędziego podczas gry szkolnej; uważa błędy popełnione przez grających; stosuje prawidłową mechanikę sędziowania.	Uczeń określa mechanikę sędziowania.

6	7	8
<p>Uczeń rozwija swoją zwinność, zręczność, szybkość oraz orientację przestrzenną w zabawach doskonalących umiejętność chwytów i podañ piłki oburącz oraz jednorącz w ruchu w dwójkach, w trójkach, w układzie kilkuosobowym; uczestniczy w zabawach i w grze uproszczonej.</p>	<p>Uczeń stosuje przepisy gry w formie uproszczonej.</p>	<p>Wartości moralne – w stosunku dziecka do samego siebie, koleżanki/kolegi, nauczyciela i otoczenia.</p>
<p>Uczeń doskonali technikę rzutu z biegu (po dwutakcie) po kozłowaniu oraz po podaniu. Prowadzi piłkę w dwójkach oraz w trójkach w pasach działania oraz ze zmianą w pasach, zakończone rzutem na kosz.</p>	<p>Uczeń określa swoją umiejętność rzutu z biegu po kozłowaniu oraz po podaniu w ćwiczeniach.</p>	<p>Wartości osobowościowe – posiadania poczucia przydatności i przynależności oraz umiejętności współpracy w grupie.</p>
<p>Uczeń wykonuje prowadzenie piłki w dwójkach z podaniem po kozłowaniu do zbierającego -zakończone rzutem na kosz oraz zbiórką piłki z tablicy; uczestniczy w grze szkolnej.</p>	<p>Uczeń określa „czucie piłki” w kozłowaniu z zasłoniętymi oczami.</p>	<p>Wartości osobowościowe – umiejętność współpracy w układach dwójkowych oraz w małej grupie.</p>

1	2	3	4	5
6.	Kształtowanie do- kładności i rzetelno- ści w wykonywaniu zadań ruchowych.	Dokonalimy elementy tacticzne - obronę indywi- dualną. E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-I.9	Uczeń rozwija swoją wytrwałość podczas pracy oraz odporność na trudności życiowe. Współpracuje w parach oraz trójkach w trakcie realizacji zadań w ataku i w obronie.	Uczeń zna zasady po- ruszania się w obronie, krycia koźlującego, krycia rzucającego, pomocy w obronie.
7.	Kształtowanie od- powiedzialności za realizację zadania ruchowego.	Rzucamy do kosza z różnych pozycji. E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-I.9	Uczeń dba o bezpieczeń- stwo podczas wykonywa- nia ćwiczeń z piłkami na małej przestrzeni. Okazu- je szacunek dla rywala.	Uczeń wymienia przepisy związane z wykonaniem rzutów do kosza.
8.	Kształtowanie umiejętności współ- pracy z innymi podczas realizacji zadań.	Organizujemy różne konkur- sy z piłkami. E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-I.9	Uczeń angażuje się w pomoc nauczycielowi przy organizacji konkur- sów. Pełni rolę sędziego np. liczy punkty zdobyte przez grupy i zaznacza punktację.	Uczeń omawia, jaki jest wpływ ruchu na adapta- cję organizmu do wysiłku (wymienia wpływ na układ ruchowy, oddycha- nia, krążenia, nerwowy).

6	7	8
<p>Uczeń wykonuje krycie „każdy swego” w ćwiczeniach 1x1 bez piłki przez całe boisko (z zachowaniem pozycji do kosza), 1x1 z piłką; stosuje obronę indywidualną w małych grach 2x2 i 3x3 na jeden kosz.</p>	<p>Uczeń sam ocenia swoje umiejętności taktyczne z obrony indywidualnej podczas małych gier 1x1, 2x2, 3x3.</p>	<p>Wartości moralne – w stosunku do samego siebie, do nauczyciela, kolegów/koleżanek.</p>
<p>Uczeń doskonali technikę rzutów do kosza z różnych pozycji. Pracuje nad skutecznością rzutów. Wykonuje rzuty osobiste do kosza. Doskonali zbiórkę piłki z tablicy.</p>	<p>Uczeń demonstruje ćwiczenia kształtujące, przygotowujące do zadania głównego lekcji.</p>	<p>Odpowiedzialność wartości witalne – bezpieczeństwo podczas wykonywanych zadań.</p>
<p>Uczeń wspólnie z kolegami z grupy przeprawada rozgrzewkę z dowolnym przyborem; bierze udział w konkursach i doskonali: rzut z biegu po kozłowaniu, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, podanie z biegu po kozłowaniu, rzuty osobiste do kosza, skuteczność rzutów.</p>	<p>Uczeń wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p>	<p>Wartości osobowościowe – umiejętność współpracy w małej grupie.</p>

1	2	3	4	5
9.	Kształtowanie zdyscyplinowania i karności podczas wykonywania trudnych zadań.	Doskonalamy umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych w czasie gry. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.9	Uczeń stosuje zasadę „czystej gry”, respektowania przepisów, podporządkowania się decyzjom sędziego, szacunku do rywala, podziękowania za wspólną grę.	Uczeń zna zasady kulturalnego uczestnictwa oraz kulturalnego kibicowania w czasie gry szkolnej. Poznaje i umie zinterpretować mechanikę sędziowania.
10.	Kształtowanie umiejętności organizacyjnych – rekreacyjno-sportowych.	Organizujemy i uczestniczymy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w koszykówce. (co najmniej 4 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.3	Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, dyplomy i/lub nagrody.	Uczeń zna zasady bezpiecznej organizacji rozgrywek klasowych i/lub międzyklasowych, stosuje zasadę „czystej gry”.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności z koszykówki są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń doskonali padania i chwytę oburącz i jednorącz w ruchu, kozłowanie ze zmianą ręki i kierunku kozłowania, rzut piłki do kosza z biegu.</p> <p>Uczeń wykorzystuje poznane elementy techniczne i taktyczne (z ataku i obrony) w grze szkolnej.</p>	<p>Uczeń przestrzega ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p>	<p>Wartości osobowościowe – właściwy stosunek do własnych pozytywnych i negatywnych emocji.</p>
<p>Uczeń pełni rolę uczestnika i/lub kibica podczas rozgrywek klasowych i/lub międzyszkolnych w koszykówce, z zachowaniem zasad kulturalnego uczestnictwa i kulturalnego kibicowania.</p>	<p>Uczeń okazuje szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego; potrafi zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Etyka normatywna – eksponowanie zasad i reguł moralnego postępowania podczas usprawniania się w gronie rówieśników.</p>

2.3. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI Z SIATKÓWKI

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie umiejętności współpracy z kolegą/koleżanką w celu dokładnego wykonania zadania ruchowego.	Doskonalamy odbicia spodem górnym i dolnym pojedynczo, w parach oraz grupach kilkuosobowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.9	Uczeń współdziała ze współpracującym w celu dokładnego i efektywnego wykonania zadania.	Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do analizy wykonywanego elementu technicznego z siatkówki.
2.	Kształtowanie dyscyplinowania i karności, które składają się do pracy nad sobą.	Doskonalamy zagrywkę spodem górnym i/lub dolnym. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1	Uczeń dba o sprzęt sportowy; szanuje przybory oraz przyrządy do ćwiczeń.	Uczeń zna przepisy dotyczące wykonania zagrywki w siatkówce. Wie, że musi pracować nad swoim zdyscyplinowaniem i karnością, aby skutecznie zrealizować zadanie ruchowe.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń będzie wykonywał odbicia piłki sposobem górnym i dolnym pojedynczo, w parach oraz grupach kilkuosobowych; pamięta o pracy rąk i nóg podczas wykonywania odbić sposobem górnym i dolnym; przypomina przepisy gry.	7 Uczeń współpracuje podczas odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Współuczestniczy w organizacji zabawy „Do dziesięciu odbić”.	8 Wartości osobowościowe – umiejętność współpracy w układach dwójkowych i/lub grupie kilkuosobowej.
Uczeń wzmocnienia mm ramion i obręczy barkowej (np. przez ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem dostępnych przyborów). Wykonuje zagrywkę sposobem górnym i/lub dolnym dowolną ręką do współuczniacza oraz przez siatkę. Doskonali odbiór piłki po zagrywce kolegi.	Uczeń wykonuje zagrywkę sposobem górnym i/lub dolnym. Zdobywa określoną liczbę punktów w zabawie „Traf w odpowiednie miejsce”.	Świadomość własnych możliwości – własnych umiejętności ruchowych.

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie umiejętności współpracy w parach oraz w grupach kilkuosobowych.	Doskonalimy współpracę podczas nauki zbitcia i odbioru piłki. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1	Uczeń współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych; wykazuje empatię i asertywność.	Uczeń wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.
4.	Kształtowanie sprawności w samokontroli, samoocenie i ocenie realizacji zadań ruchowych.	Doskonalimy poznane elementy techniczne. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.3	Uczeń aktywnie uczestniczy we współzawodniczynie w grupach; wspólnie działa z kolegami w celu skutecznej realizacji zadania ruchowego.	Uczeń wyjaśnia wymagania higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie podczas większego wysiłku fizycznego.
5.	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania swoich pozytywnych i negatywnych emocji.	Wykonujemy i stosujemy w grze elementy taktyczne. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1	Uczeń współpracuje z kolegą, wspólnie przeprowadzają rozgrzewkę oraz rozwiązują zadania problemowe.	Uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wskazuje te, na które może mieć wpływ.

6	7	8
<p>Uczeń wykonuje zagrywkę sposobem górnym i dolnym; próbuje przyjąć prawidłową pozycję w celu odebrania piłki po zagrywce. Doskonali swoją zwinność, orientację przestrzenną i szybkość reakcję w ćwiczeniach z piłką siatkową.</p>	<p>Uczeń respektuje reguły gry w siatkówce.</p>	<p>Odpowiedzialność za wartości vitalne – zdrowie, sprawność fizyczną.</p>
<p>Uczeń doskonali poznane elementy techniczne z siatkówki; współorganizuje zabawy doskonalące elementy z siatkówki, np. „Traf do celu”, „Zagrywka do celu”, „Sztafeta z podbijaniem piłki”.</p>	<p>Uczeń pamięta o kulturalnym uczestnictwie oraz kulturalnym kibicowaniu.</p>	<p>Wartości moralne – w stosunku dziecka do siebie, koleżanki/kolegi, do nauczyciela.</p>
<p>Uczeń doskonali elementy techniczne oraz taktyczne gry: ustawianie się na boisku w ataku i w obronie oraz rozegranie piłki „na trzy”. Kształtuje różne zdolności motoryczne, niezbędne do przygotowania organizmu do zadań lekcji.</p>	<p>Uczeń razem z kolegą rozwiązuje zadanie problemowe otrzymane na kartce od nauczyciela, np. sprawdź swoją skoczność w wyskoku dosiężnym do piłki siatkowej.</p>	<p>Edukacja prozdrowotna – rozpoznanie własnych mocnych i słabych stron; radzenie sobie w sytuacjach trudnych.</p>

1	2	3	4	5
6.	Kształtowanie roz- tropności i umiarkowania w respektowaniu zasad obowiązują- cych w grze.	Wykorzystujemy poznane elementy techniczne z siat- kówki w grze. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.1	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych; korzysta ze wskazówek nauczyciela i przygotowuje miejsce do gry.	Uczeń przypomina zasady kulturalnego kibicowania, respektu- je przepisy gry, stosuje zasady „czystej gry”, podporządkowuje się decyzjom sędziego, pełni rolę sędziego.
7.	Kształtowanie umiejętności dez- aprobaty wobec obojętności (np. w sytuacjach kon- fliktowych).	Sami dla siebie organizujemy miniturnieje w siatkówce. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-11.3	Uczeń aktywnie uczest- niczy w czynnościach organizacyjnych – przy- gotowujących do całości- ciowego dbania o swoją aktywność ruchową.	Uczeń wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać usta- lonych reguł i szacunku do rywala w trakcie roz- grywek; omawia zasady kulturalnego kibicowania.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności z siatkówki są i mogą być treścią lekcji podanych w pozo-
stałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń doskonali poznane elementy techniczne gry: odbicia piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym), zagrywkę sposobem dolnym i górnym z odległości 6 m. Wykorzystuje poznane elementy techniczne z siatkówki w grze.</p>	<p>Uczeń będzie umiał ocenić wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych w grze szkolnej i właściwej.</p>	<p>Wartości osobowościowe – właściwy stosunek do pozytywnych i negatywnych emocji.</p>
<p>Uczeń współorganizuje miniturnieje w siatkówce; razem z kolegami ustala reguły gry związane z rywalizacją, organizacją, systemem gry i kibicowaniem; przydziela role, przygotowuje miejsce do gry, sprzęta po zakończeniu rozgrywek.</p>	<p>Uczeń eksponuje swoje umiejętności organizacji – dbania o swoją aktywność fizyczną. Zachowuje zasadę „czystej gry”.</p>	<p>Etyka normatywna – eksponowanie reguł i zasad ustalonych podczas przygotowań gry ruchowej.</p>

2.4. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI RĘCZNEJ

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie szacunku do przyborów, przyrządów oraz miejsca do ćwiczeń.	Doskonalamy chwyt i podania piłki jednorącz w ruchu. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-1.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-1.1	Uczeń określa sposób okazywania szacunku do przyborów, przyrządów do ćwiczeń oraz szacunku do kolegi/koleżanki.	Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia pojawiające się w okresie dojrzewania.
2.	Kształtowanie sprawności wiedliwości w samoocenie i samokontroli wykonywanych zadań ruchowych.	Doskonalamy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-1.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-1.1	Uczeń ocenia własną postawę i aktywność na lekcji. Sam kontroluje poprawność wykonywanych zadań z piłkami. Potrafi zachować się w sytuacji zwycięstwa.	Uczeń wymienia wymogi higieny dotyczące odpowiedniego ubioru w zależności od miejsca ćwiczeń oraz od warunków atmosferycznych.
3.	Kształtowanie umiejętności wyrażania dezaprobaty wobec wyzysku	Doskonalamy umiejętność rzutu piłki do bramki z wyskoku.	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń rzutnych. Wie, jak bezpiecznie poruszać się	Uczeń omawia przepisy gry dotyczące wykonywania rzutów na bramkę.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń wykonuje chwyt i podania piłki jednorącz w ruchu (w parach i trójkach); bierze udział w sztafetach wahałowych z piłkami, wykonując podania, chwyt, kozłowanie, podrzucanie.	7 Uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego; dba o niego.	8 Wartości osobowościowe – szacunek do otoczenia (przyborów i przyrządów do ćwiczeń).
Uczeń wykonuje kozłowanie w biegu ręką lewą i prawą i na przemian, bieg z kozłowaniem ze zmianą kierunku biegu oraz bieg z kozłowaniem zakończony rzutem na bramkę. Każde ćwiczenie rozpoczyna zводом piłką i/lub ciałem.	Uczeń współuczestniczy w organizacji ćwiczeń doskonałych element techniczny.	Świadomość własnych możliwości – wykonywania umiejętności ruchowych.
Uczeń będzie doskonalił swoją skoczność oraz siłę w ćwiczeniach z piłkami o różnym ciężarze. Uczeń będzie wykonywał rzuty do	Uczeń będzie dbał o bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćwiczeń z piłkami.	Wartości moralne – w stosunku do koleżanki/kolegi.

1	2	3	4	5
	słabszych przez mocniejszych.	E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IL.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1	oraz bezpiecznie ustawić podczas ćwiczeń rzutnych z pikami.	
4.	Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie kilkuosobowej.	Doskonalamy prowadzenie piłki w grupach kilkuosobowych zakończone rzutem na bramkę. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IL.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.9	Uczeń samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące oraz dobiera ćwiczenia relaksacyjne po wysiłku fizycznym.	Uczeń przypomina mechanikę sędziowania w piłce ręcznej; omawia konieczność współpracy w grupie w celu skutecznej realizacji zadania ruchowego.
5.	Kształtowanie doświadczeń i rzetelności w wykonywaniu zadań ruchowych.	Doskonalamy elementy taktyczne - obronę indywidualną oraz obronę strefową. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IL.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IL.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.9	Uczeń rozwija swoją wytrwałość podczas pracy oraz odporność na trudności życiowe. Współpracuje w parach oraz trójkach w trakcie realizacji zadań w ataku i w obronie.	Uczeń zna zasady poruszania się w obronie, krycia koźlującego, krycia rzucającego, pomocy w obronie.
6.	Kształtowanie karnej i dyscypliny, niezbędnych w skutecznej	Doskonalamy elementy taktyczne – współpracę dwóch i trzech atakujących.	Kształtowanie szacunku do drugiej osoby, umiejętności podporządkowania się decyzjom kolegi	Uczeń omawia znaczenie dobrych relacji między ludźmi, szczególnie

6	7	8
<p>bramki z wyskoku oraz z biegu po kozłowaniu oraz po podaniu.</p>		
<p>Uczeń wykonuje prowadzenie piłki w dwójkach – kozłowanie piłki i podanie do partnera na wprost, kozłowanie i podanie poprzeczne; prowadzenie piłki podaniami w grupie kilkusobowej zakończone dowolnym rzutem na bramkę.</p>	<p>Uczeń współpracuje w grupie, szanując umiejętności kolegi, jego wysiłek, z uwzględnieniem jego słabszej sprawności lub specjalnych potrzeb psychofizycznych.</p>	<p>Umiejętności życiowe – współpracy w grupie.</p>
<p>Uczeń wykonuje krycie „każdy swego” w ćwiczeniach 1x1 bez piłki przez całe boisko, 1x1 z piłką; stosuje obronę indywidualną w małych grach 2x2 i 3x3 oraz obronę strefową.</p>	<p>Uczeń sam ocenia swoje umiejętności taktyczne z obrony indywidualnej podczas małych gier 1x1, 2x2, 3x3.</p>	<p>Wartości moralne – w stosunku do samego siebie, do nauczyciela, kolegów/koleżanek.</p>
<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia wyprzedzania ataku szybkiego; doskonalili współpracę atakujących podczas ćwiczeń w parach</p>	<p>Uczeń wymienia nowości technologiczne, możliwe do wykorzystania podczas reali-</p>	<p>Wartości osobowościowe - właściwy stosunek do własnych pozytywnych i negatywnych emocji.</p>

1	2	3	4	5
	realizacji zadań grupowych.	E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.9	w celu skutecznej realizacji zadań taktycznych.	podczas wykonywania wspólnych zadań.
7.	Kształtowanie roztropności i umiarkowania w respektowaniu zasad obowiązujących w grze.	Dokonalimy umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych w czasie gry. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.9	Uczeń wykorzystuje wiedzę zdobytą w szkole do rozwijania własnych zainteresowań i doskonalenia swoich umiejętności w gronie kolegów.	Uczeń korzysta z niezbędnych wiadomości dotyczących zasad organizacji rozgrywek w piłkę ręczną.
8.	Kształtowanie umiejętności organizacyjnych – rekreacyjno-sportowych.	Organizujemy i uczestniczymy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w szczypiorniaku. (co najmniej 4 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1	Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, dyplomy i/lub nagrody.	Uczeń zna zasady bezpiecznej organizacji rozgrywek klasowych i/lub międzyklasowych, stosuje zasadę „czystej gry”.

6	7	8
<p>i w trójkach bez obrońców oraz z obroną indywidualną i strefową.</p>	<p>zacji określonych celów lekcji wychowania fizycznego.</p>	
<p>Uczeń doskonali poznane elementy techniczne oraz umiejętności ruchowe z piłki ręcznej. Uczeń współuczestniczy w organizacji rozgrywek klasowych i międzyklasowych w piłce ręcznej.</p>	<p>Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych i międzyklasowych w roli zawodnika i organizatora.</p>	<p>Umiejętności życiowe – rekreacyjno-sportowe, organizacyjne.</p>
<p>Uczeń pełni rolę uczestnika i/lub kibica podczas rozgrywek klasowych i/lub międzyklasowych w szczypiorniaka, z zachowaniem zasad kulturalnego uczestnictwa i kulturalnego kibicowania.</p>	<p>Uczeń okazuje szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego; potrafi zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Etyka normatywna – eksponowanie zasad i reguł moralnego postępowania podczas usprawniania się w gronie rówieśników.</p>

1	2	3	4	5
		E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.3		

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności z piłki ręcznej są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

2.5. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI NOŻNEJ

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego rozumowania oraz podejmowania decyzji.	Doskonalamy prowadzenie piłki nogą lewą i prawą. E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-1.9	Uczeń rozwija swoją umiejętność podporządkowywania się w celu osiągnięcia sukcesu przez zespół; współdziała w parach i w grupie. Podejmuje odpowiednie decyzje.	Uczeń omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
2.	Rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów i motywacji do usprawniania się.	Doskonalamy strzały piłką nożną z różnych pozycji i w określone miejsce. E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-1.1	Uczeń pełni rolę sędziego podczas zabawy (mierzy czas wykonania przez kolegę określonego zadania).	Uczeń poznaje, jaki wpływ mają ćwiczenia i zabawy na rozwijanie zdolności taktycznych.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
<p>6</p> <p>Uczeń rozwija swoją szybkość i zwinność; doskonali prowadzenie piłki nogą lewą i prawą po prostej i ślalomem, zakończone podaniem i strzałem na bramkę; współuczestniczy w organizacji ćwiczeń w parach zakończonych strzałem do celu.</p>	<p>7</p> <p>Uczeń stosuje określone reguły i zasady podczas zabaw z elementami piłki nożnej.</p>	<p>8</p> <p>Umiejętności życiowe – radzenie sobie z problemem zadania ruchowego – logicznego rozumowania.</p>
<p>Uczeń rozwija swój refleks, orientację przestrzenną, celność strzału; wykonuje strzały z różnych pozycji do bramki bez bramkarza i z bramkarzem oraz strzały w określone miejsce w zabawach.</p>	<p>Uczeń do realizacji zadań lekcji wybiera materiały dydaktyczne spośród propozycji podanej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii informatycznych.</p>	<p>Wartości osobowościowe – odpowiedzialność za sprawowanie swojego ciała.</p>

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie umiejętności współpracy w parach oraz grupach kilkuosobowych.	Prowadzimy piłkę w dwójkach oraz grupach kilkuosobowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.1.9	Uczeń przestrzega reguły gry; współpracuje w zespole w celu skutecznej realizacji zadania ruchowego. Szanuje godność innych osób.	Uczeń zna prawidłową terminologię elementów technicznych i umiejętności ruchowych w piłce nożnej.
4.	Kształtowanie dyscypliny i karności (niezbędnych do pracy nad sobą)	Dokonalimy elementy taktyczne – przyjmowanie odpowiedniej pozycji wyjściowej w obronie. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.6	Uczeń współdziała w grupie w doskonaleniu umiejętności; samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące.	Uczeń poznaje przykłady różnych form aktywności ruchowej; poznaje nowe zabawy z piłką.
5.	Kształtowanie tolerancji i wyrozumiałości wobec braków i niedoskonałości kolegi/koleżanki.	Dokonalimy podstawowe elementy techniczne piłki nożnej w ćwiczeniach i materiałach. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.2.2	Uczeń potrafi kulturalnie uczestniczyć w różnych formach aktywności ruchowej. Jest otwarty na pomoc innym, słabszym lub o specjalnych potrzebach.	Uczeń zna zasady postępowania indywidualnego i grupowego w czasie zajęć ruchowych. Omawia zasady kulturalnego kibicowania.

6	7	8
<p>Uczeń rozwija swoją szybkość oraz zwinność; uczy się szybkiego reagowania na działania współpartnerów; wykonuje prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach i czwórkach, bez zmiany miejsc oraz ze zmianą miejsc, zakończone strzałem na bramkę nogą prawą i lewą.</p>	<p>Uczeń współorganizuje grę uproszczoną, pełniąc rolę sędziego oraz zawodnika.</p>	<p>Umiejętności ruchowe i rekreacyjno-sportowe – organizacja gry ruchowej z zachowaniem zasad „czystej gry”.</p>
<p>Uczeń kształtuje swoją szybkość i wytrzymałość; wykonuje rozgrzewkę z piłkami; doskonali grę ciałem, blokowanie piłki, poprawne ustawienie się w stosunku do bramki i do piłki, wychodzenie do odbioru piłki.</p>	<p>Uczeń współuczestniczy w organizacji zabaw z elementami piłki nożnej oraz doskonałymi zdolności motoryczne.</p>	<p>Świadomość własnych możliwości – dotyczących konieczności motorycznego oraz technicznego (z piłki nożnej) usprawniania się.</p>
<p>Uczeń kształtuje koordynację ruchową, szybkość reakcji, wyobraźnię przestrzenną; doskonali przyjęcia i podania piłki nogą lewą i prawą, uderzenia piłki nogą lewą i prawą w biegu zewnętrznym i wewnętrznym podbiegiem oraz zakończenie akcji – uderzenie na bramkę.</p>	<p>Uczeń rozumie potrzeby i niedoskonałości kolegi/koleżanki (o różnej sprawności i odmiennych potrzebach edukacyjnych).</p>	<p>Wartości moralne – stosunek ucznia do koleżanki/kolegi.</p>

1	2	3	4	5
		E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.1		
6.	Kształtowanie umiejętności podporządkowywania się ustalonym zasadom i regułom.	Respektujemy zasady podczas realizacji zadań taktycznych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.6	Uczeń respektuje zasady w trakcie sportowej rywalizacji. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie przynależności.	Uczeń omawia wpływ zabaw i gier na rozwijanie zdolności taktycznych; stwierdza znaczenie współdziałania w zespołach w ataku i w obronie zespołowej.
7.	Kształtowanie rzetelności i wytrwałości w stymulowaniu własnego rozwoju.	Samodzielnie sterujemy swoim rozwojem. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-I.8	Uczeń rozwija umiejętność podejmowania działań stymulujących rozwój swoich cech motorycznych i umiejętności ruchowych w piłce nożnej.	Uczeń wymienia znane technologie, programy i aplikacje, które można wykorzystać do usprawniania swojego ciała i doskonalenia elementów technicznych i taktycznych piłki nożnej.

6	7	8
<p>Uczeń rozwija swoją szybkość, zwinnosć i wytrzymałość; doskonalili poprawne ustawianie się w stosunku do bramki i do piłki, wychodzenie na wolną pozycję, odebranie piłki przez wyprzedzenie lub wybicie oraz grę ciałem (blokowanie piłki).</p>	<p>Uczeń stosuje określone reguły i zasady gry podczas ćwiczeń taktycznych. Przyjmuje odpowiednią pozycję wyjściową w ataku i w obronie.</p>	<p>Etyka normatywna – reguły i zasady, według których uczeń ma postępować.</p>
<p>Uczeń rozwija swoje zdolności motoryczne niezbędne w doskonaleniu umiejętności ruchowych z piłki nożnej; wykonuje zadania ruchowe (doskonalące elementy techniczne i taktyczne) przedstawione graficznie oraz z instruktazem ich wykonania.</p>	<p>Uczeń sam ocenia swoją pracę w trakcie jej wykonywania. Rozwija swoje kompetencje takie, jak: kreatywnosć, innowacyjnosć i przedsiębiorczość.</p>	<p>Odpowiedzialnosć za wartosći witalne – za sprawnosć i bezpieczne wykonywanie zadań ruchowych.</p>

1	2	3	4	5
8.	Kształtowanie umiejętności porządkowania swej indywidualności dobru zespołu.	Wykonujemy i stosujemy w grze elementy techniczne i taktyczne. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych; rozpoznaje własne mocne i słabe strony.	Uczeń poznaje zasady kulturalnego uczestniczenia i kibicowania w czasie gry szkolnej i właściwej; umie zinterpretować mechanikę sędziowania.
9.	Kształtowanie umiejętności organizacyjnych – rekreacyjno-sportowych.	Organizujemy i uczestniczymy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w piłce nożnej. (co najmniej 4 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.3	Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, dyplomy i/lub nagrody.	Uczeń zna zasady bezpiecznej organizacji rozgrywek klasowych i/lub międzyklasowych, stosuje zasadę „czystej gry”.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności z piłki ręcznej są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń doskonali prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku; prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód, strzał do bramki w ruchu.</p> <p>Uczeń będzie umiał ocenić wykorzystanie elementów technicznych w grze szkolnej i właściwej.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje poznane elementy techniczne i umiejętności ruchowe w grze.</p>	<p>Umiejętności ruchowe i rekreacyjno-sportowe – wykorzystanie zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjnej i sportowej, z zachowaniem zasad „czystej gry”.</p>
<p>Uczeń pełni rolę uczestnika i/lub kibica podczas rozgrywek klasowych i/lub międzyszkolnych w piłce nożnej, z zachowaniem zasad kulturalnego uczestnictwa i kulturalnego kibicowania.</p>	<p>Uczeń okazuje szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego; potrafi zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Etyka normatywna – eksponowanie zasad i reguł moralnego postępowania podczas usprawniania się w gronie rówieśników.</p>

2.6. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI LEKKOATLETYCZNYCH

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie szacunku do miejsca ćwiczeń.	Wykonujemy biegi na krótkich dystansach ze startu niskiego. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń poznaje zasady wyrażania szacunku do nauczyciela, kolegów, siebie oraz miejsca do ćwiczeń.	Uczeń wymienia zasady dyscypliny na lekcji. Wyjaśnia wymogi higieny zależne od różnych warunków atmosferycznych.
2.	Kształtowanie odpowiedzialności w stymulowaniu własnego rozwoju.	Wykonujemy skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.10 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń współpracownicy w rozwijaniu swojej sprawności i dbania o bezpieczeństwo współpracującego – pomaga mu przy wykonywaniu ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal.	Uczeń zna zasób ćwiczeń kształtujących skoczność i szybkość. Wie, jak przygotować swój organizm do ćwiczeń skocznościowych.

w zakresie

umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń wykonuje ćwiczenia biegowe (różnego rodzaju) skipy oraz bieg z przyspieszeniem na odcinku 10-60 m); start niski na komendy startera z przyspieszeniem na odcinku startowym. Pracuje nad techniką biegową.	7 Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości szybkościowych.	8 Wartości moralne – okazywanie szacunku do siebie, kolegi/koleżanki oraz do miejsca ćwiczeń.
Uczeń doskonali swoją szybkość, skoczność i koordynację ruchową; wykonuje ćwiczenia kształtujące moc (np. przeskoki przez współwiczającego, wieloskoki); odmierza rozbieg do skoku w dal oraz wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu.	Uczeń potrafi wykonać skok w dal techniką naturalną, wymierzyć rozbieg. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości skocznościowych.	Przejawy ruchowej zaradności życiowej – umiejętności maksymalnego przemieszczenia swojego ciała na odległość.

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie uczuciowości i rzetelności podczas pomiarów długości skoków w dal.	Organizujemy zawody klasowe w skoku w dal. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.10 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń uczestniczy w organizacji zawodów klasowych w skoku w dal; dokonuje pomiaru długości skoków, pomaga w wyłonieniu zwycięzców.	Uczeń zna zasady dokonywania pomiaru długości skoku w dal; wie, jak wyłonić zwycięzcę w konkursie skoków.
4.	Kształtowanie odpowiedzialności podczas ćwiczeń rzutnych.	Uczymy się techniki rzutów wybranym przyborem. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.7	Uczeń samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące, przygotowujące do zadania lekcji wykorzystując do ćwiczeń dowolny przybór.	Uczeń wie, jak pomóc sobie i kolegom w trakcie realizacji zadania lekcji; wie, jak należy dbać o bezpieczeństwo swoje i kolegi.
5.	Kształtowanie sprawności w ocenie realizacji zadania ruchowego.	Konkurs rzutów wybranym przyborem na odległość. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8	Uczeń kontroluje własną koncentrację na lekcji; wspólnie z kolegami organizuje konkurs rzutów.	Uczeń wymienia wartości, którymi winien się kierować podczas organizacji konkursu rzutowego. Określa zasady bezpieczeństwa podczas zawodów rzutowych.

6	7	8
<p>Uczeń samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące przygotowujące do zadania lekcji. Odmierza rozbieg do skoku w dal, wykonuje 3 skoki konkursowe z dowolnego rozbiegu.</p>	<p>Uczeń sam ocenia swoją skoczność i technikę wykonania skoku w dal sposobem naturalnym. Wykorzystuje tabele lekkoatletyczne do oceny swojej skoczności.</p>	<p>Wartości moralne – w stosunku do samego siebie oraz do kolegi/koleżanki.</p>
<p>Uczeń rozwija siłę i koordynację ruchową; wykonuje rzut przyborem np. piłeczką palantową, oszczepem i/lub dyskiem z rozbiegu, akcentując pozycję wyrzutną.</p>	<p>Uczeń ocenia swoją technikę rzutów wybranym przyborem.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – bezpiecznego ustania się podczas wykonywania ćwiczeń rzutnych.</p>
<p>Uczeń organizuje oraz bierze udział w konkursie rzutów wybranym przyborem (piłeczką palantową, oszczepem lub dyskiem), z rozbiegu i na odległość, wykonuje 3 próby rzutu.</p>	<p>Uczeń ocenia wynik własnego rzutu na odległość wybranym przyborem. Wykorzystuje tabele lekkoatletyczne do oceny swojej skoczności.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – umiejętności przemieszczania przedmiotu na odległość.</p>

1	2	3	4	5
6.	Kształtowanie odpowiedzialności za wartości moralne (w stosunku do koleżanki/kolegi).	Doskonalimy umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.8 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.9 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.7	Uczeń potrafi współdziałać z partnerem w celu skutecznej realizacji zadania.	Uczeń omawia sposoby odpoczynku czynnego po zmęczeniu umysłowym (w trakcie nauki i po nauce) w celu wyrównania niedotlenienia organizmu.
7.	Kształtowanie umiejętności panowania nad emocjami – kulturalnego zachowania się podczas kibicowania.	Bierze udział w biegu sztafetowym z przekazywaniem pałeczki. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.8 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-II.2.9 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-I.7	Uczeń wspólnie z nauczycielem organizuje zawody w sztafetowych biegach przełajowych. Respektuje reguły w trakcie rywalizacji sportowej.	Uczeń wymienia testy i narzędzia do pomiaru swojej sprawności fizycznej – skoczności.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności lekkoatletycznych są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń będzie umiał wykonać bieg z pałeczką sztafetową oraz przekazywać ją w truchcie i w biegu sposobem od góry i/lub od dołu; bierze udział w wyścigach rzędów z przekazywaniem pałeczki sztafetowej.</p>	<p>Sprawdzamy i oceniamy technikę przekazywania pałeczki sztafetowej podczas realizowanych zadań.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – zdolności skoordynowania ruchów w czasie, zdolności do zmiany pozycji w przestrzeni z odpowiednią szybkością, dokładnością i efektywnością.</p>
<p>Uczeń wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; bierze udział w sztafetowych biegach przełajowych; organizuje klasowe lub międzyklasowe sztafetowe biegi przełajowe.</p>	<p>Uczeń ocenia swoją umiejętność przekazywania pałeczki w zawodach oraz umiejętność kulturalnego kibicowania.</p>	<p>Umiejętności życiowe – właściwy stosunek do własnych pozytywnych i negatywnych emocji.</p>

2.7. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI GIMNASTYCZNYCH

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Eksponowanie indywidualnych możliwości – inwencji własnej w doborze ćwiczeń kształtujących.	Wykonujemy ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne – przewrót w tył. E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-1.2.5 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV-1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8	Uczeń rozwija inwencję własną w doborze ćwiczeń kształtujących z dowolnym przyborem (ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego lekcji).	Uczeń omawia wpływ ćwiczeń gimnastycznych na estetykę ruchu. Pamięta o prawidłowym ułożeniu rąk oraz ciała (samoasekuracji) podczas przewrotu w tył.
2.	Rozwijanie umiejętności pokonywania barier (podczas prób wykonywanie przewrotów w przód).	Doskonalimy przewroty w przód z określonych pozycji. E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.5 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV-1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8	Uczeń rozwija swoją inwencję w prowadzeniu ćwiczeń gimnastycznych z wybranym przyborem. Rozwija odwagę i śmiałość podczas wykonywania zadań zwinnościowo-akrobatycznych; dba	Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie, jak ułożyć ręce i głowę podczas przewrotów.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń prowadzi ćwiczenia kształtujące z dowolnym przyborem; wykonuje przewrót w tył z postawy stojącej przez siad w nogach prostych do różnych pozycji np. do pozycji rozkroczonej w podporze lub do podporu o nogach prostych złączonych.	7 Uczeń demonstruje ćwiczenia przygotowujące go do zadania głównego lekcji.	8 Świadomość własnych możliwości – konieczności przygotowania swojego ciała do zadania ruchowego.
Uczeń naśladuje ruchy prowadzącego podczas ćwiczeń przy muzyce; wykonuje przewroty w przód z naskoku z marszu oraz przez przeszkodę np. trzy części skrzyni. Uczeń pomaga nauczycielowi w asekuracji.	Uczeń wykorzystuje zasoby internetowe i/lub aplikacje telefoniczne do prowadzenia ćwiczeń przy muzyce. Uczeń sam ocenia swoją odwagę w trudniejszych ćwiczeniach.	Umiejętności życiowe – podejmowanie decyzji; ochrona i samoochrona, asekuracja i samoasekuracja podczas wykonywania zadań życiowych.

1	2	3	4	5
			o bezpieczeństwo swoje i kolegi.	
3.	Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, zachowań sprzyjających zdrowiu i świadomości zagrożeń.	Dokonalimy umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania stania na rękach. E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-11.2.5 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-11.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.8	Uczeń wykazuje kreatywność w przygotowaniu organizmu do wykonywania określonego zadania ruchowego. Wymienia przyczyny i skutki otyłości.	Uczeń wie, jakie są zasady zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń stania na rękach (jak ułożyć i obciążyć ręce, ustabilizować ciało).
4.	Kształtowanie zachowań sprzyjających zdrowiu i świadomości zagrożeń.	Wykonujemy ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne - przerzut bokiem. E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-11.2.5 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-11.1 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-11.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.6	Uczeń kształtuje swoją odpowiedzialność w trakcie wykonywania zadań ruchowych. Ma świadomość swoich mocnych i słabych stron, nad którymi trzeba pracować.	Uczeń wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych; omawia sposoby zapobiegania im.
5.	Kształtowanie odporności na różne trudności życiowe.	Wykonujemy ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – skok przez skrzynię. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III-11.1.3	Uczeń pomaga nauczycielowi w asekuracji podczas ćwiczeń na przyrządach. Wykazuje możliwość wykorzystania	Uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; szczególnie dotyczące

6	7	8
<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z asekuracją i samoasekuracją; wykonuje stanie na rękach z postawy stojącej lub z uniku podpartego. Prowadzi ćwiczenia kształtujące wolne w różnych pozycjach wysokich i niskich, z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.</p>	<p>Uczeń potrafi asekurować swoje ciało podczas wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.</p>
<p>Uczeń demonstrowuje ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego lekcji. Uczeń będzie umiał wykonać na miękkim podłożu przetrzut bokiem z miejsca i z marszu.</p>	<p>Uczeń demonstrowuje ćwiczenia przygotowujące do określonego zadania lekcji.</p>	<p>Odpowiedzialność za wartości vitalne – umiejętność asekuracji i samoasekuracji.</p>
<p>Uczeń doskonali swoją szybkość, zwinność, skoczność, równowagę oraz umiejętność organizacji zwinnościowo-akrobatycznego toru przeszkód.</p>	<p>Uczeń wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>	<p>Przejawy ruchowej zaradności życiowej – radzenie sobie w sytuacjach trudnych.</p>

1	2	3	4	5
		<p>E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-II.2.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.8</p>	<p>nowoczesnych technologii do nauki bezpiecznego wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobacyjnych.</p>	<p>asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania czynności dnia codziennego.</p>
6.	<p>Odpowiedzialność za bezpieczne i skuteczne wykonanie określonych zadań ruchowych.</p>	<p>Sprawdzamy technikę wykonywania poznanych elementów gimnastycznych.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.2.5 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.8</p>	<p>Uczeń zna zasady zabezpieczania swojego ciała podczas wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Uczeń wie, jak zabezpieczyć organizm przed doświadczeniem obrażeń oraz wie, jak poprawnie, precyzyjnie i bezpiecznie wykonać poszczególne elementy gimnastyczne.</p>
7.	<p>Kształtowanie umiejętności porządkowania swojej indywidualności dobru kolegi/koleżanki.</p>	<p>Przygotowujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.2.5 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.2.6 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.8</p>	<p>Uczeń stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji, dostrzega różnic w organizacji zajęć ruchowych. Wykazuje kreatywność w tworzeniu małych układów gimnastycznych.</p>	<p>Uczeń wie, jak zabezpieczyć organizm przed doświadczeniem obrażeń oraz wie, jak poprawnie wykonać ćwiczenia zwinnościowo-akrobacyjne oraz jak zadbać o bezpieczeństwo wykonania przez kolegę/koleżankę.</p>

6	7	8
<p>Uczeń wykonuje przeskok kuczny przez 4-5 skrzyni z asekuracją; potrafi wykonać naskok na odskocznię, odbicie oraz prawidłowe ułożenie rąk do przeskoku przez skrzynię.</p>		
<p>Uczeń sprawdza umiejętność wykonania poszczególnych elementów gimnastycznych: przewrotów w przód, przewrotów w tył, przeskoku kucznego przez skrzynię, stania na rękach, przerzutu bokiem.</p>	<p>Ocena poprawnego, precyzyjnego i bezpiecznego wykonania poszczególnych elementów technicznych.</p>	<p>Wartości osobowościowe – poczucie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.</p>
<p>Uczeń przygotowuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny pojedynczo lub w parach, z podkładem muzycznym lub bez. Wykorzystuje wybrane elementy gimnastyczne, np. przewroty w przód, przewroty w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem.</p>	<p>Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas wykonywania układu gimnastycznego.</p>	<p>Wartości osobowościowe – umiejętność udzielania pomocy koledze/koleżance.</p>

1	2	3	4	5
8.	Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, asekuracji i samoasekuracji.	Rozwijamy inwencję własną w tworzeniu małych statycznych układów gimnastycznych - piramidy. (co najmniej 2 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III.2.5 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III.2.6 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.9	Uczeń organizuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń; współpracuje w grupie w celu bezpiecznego wykonania zadania gimnastycznego – piramid.	Uczeń demonstrowuje bezpieczne podnoszenie współwciążącego; sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania układów piramidowych.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności gimnastycznych są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń planuje i wykonuje w zespole kilku- osobowym małe układy statyczne – piramidy trójkowe i/lub czwórkowe i/lub wieloosobo- we – wykorzystując do tego podkład mu- zyczny lub nowoczesne formy aktywności fizycznej.</p>	<p>Uczeń rozwija inwencję własną w tworzeniu piramid, zachowu- jąc wszelkie zasady bezpieczeń- stwa.</p>	<p>Umiejętności życiowe – po- dejmowania decyzji (podczas tworzenia małego statycznego układu gimnastycznego - pi- ramid).</p>

2.8. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI TANECZNYCH

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie odwagi pomocnej w pokonywaniu nieśmiałości.	Rozwijamy poczucie rytmu i estetyki ruchu w czasie ćwiczeń przy muzyce. E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.1.4 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.2.7 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.10	Uczeń wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.	Uczeń wyjaśnia pozytywny wpływ ćwiczeń przy muzyce na zdrowie i samopoczucie.
2.	Zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samousprawniania się, np. z wykorzystaniem muzyki.	Opracowujemy w parze lub w zespole małe układy tańca. (co najmniej 2 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.1.4 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.2.7 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.10	Uczeń rozwija swoją śmiałość i odwagę podczas wykonywania różnych kroków tanecznych przy muzyce; rozwija swoją wrażliwość na piękno, estetykę i harmonię ruchów.	Uczeń omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie w sposób konstruktywny.

w zakresie

umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń wykonuje ćwiczenia w zmiennym tempie z wybranym podkładem muzycznym, indywidualnie i/lub grupowo.	7 Uczeń wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie internetowe, np. just dance.	8 Wartości osobowościowe – odwaga w eksponowaniu swoich emocji.
Uczeń opracowuje i wykonuje, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.	Uczeń eksponuje swoją pomysłowość podczas tworzenia matych układów tanecznych.	Odpowiedzialność za wartości vitalne – za zdrowie, urodę i estetykę ruchów.

1	2	3	4	5
3.	Rozbudzanie ciekawości poznawczej ucznia.	<p>Eksponujemy swoją pomysłowość w konkursie tanecznym.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.1.4 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.2.7 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.10</p>	Uczeń przeżywa ruchem wrażeń muzycznych; razem ze swoją grupą przygotowuje się do konkursu tańca.	Uczeń wie, jaki strój może przygotować do danego układu tanecznego; zna zasady punktacji.
4.	Rozwijanie kompetencji, takich jak kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość.	<p>Dostosowujemy własne ruchy do rytmu muzyki.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.1.4 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.2.7 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.10</p>	Uczeń wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.	Uczeń wymienia miejsca i obiekty, gdzie można rozwijać swoje umiejętności taneczne.

Inne zadania związane z tańcem są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczniowie w małych grupach wykonują przygotowane przez siebie małe układy tańeczne do wybranej przez siebie muzyki. Kulturalnie kibicują innym grupom tańczącym.</p>	<p>Uczeń eksponuje swoje możliwości w przygotowanym układzie tanecznym.</p>	<p>Wartości osobowościowe – odwaga w eksponowaniu swoich wartości.</p>
<p>Uczeń rozwija ekspresję ruchową przy muzyce. Dostosowuje swój ruch do rytmu muzyki, wykorzystując do tego np. just dance.</p>	<p>Uczeń rozwija ekspresję ruchową do wybranej muzyki.</p>	<p>Świadomość własnych możliwości – rozwoju i samousprawniania.</p>

2.9. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI ZE SPORTÓW ZIMOWYCH

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Rozwijanie wartości osobowościowych (odpowiedzialności, umiejętności współpracy w parach).	Doskonalamy technikę jazdy na łyżwach – zachowania równowagi. E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.1.2 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.8	Uczeń dobiera ćwiczenia kształtujące, przygotowujące organizm do jazdy na łyżwach.	Uczeń wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
2.	Kształtowanie wartości witalnych i osobowościowych.	Doskonalamy technikę jazdy na łyżwach – przeplatanki przodem. E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-II.1.2 E2-PODST-WF-2.0- KLVIIVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIIVIII-IV.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.8	Uczeń rozwija umiejętność usprawniania się podczas ćwiczeń na lodowisku. Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.	Uczeń wymienia sposoby unikania sytuacji zagrożenia życia i zdrowia swojego i innych podczas ćwiczeń na lodowisku.
3.	Kształtowanie odpowiedzialności za	Organizujemy wyścigi w jeździe szybkiej na lodzie.	Uczeń angażuje się w organizację bezpiecz-	Uczeń omawia reguły i zasady wyścigów

w zakresie

umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
<p>6</p> <p>Uczeń kształtuje umiejętność zachowania równowagi na łóżkach, bezpiecznego upadku, wstawania z upadku.</p>	<p>7</p> <p>Uczeń potrafi zachować się w sytuacji upadku na lodzie.</p>	<p>8</p> <p>Wartości osobowościowe – bezpieczeństwo podczas zabaw zimowych.</p>
<p>Uczeń doskonali koordynację ruchu oraz równowagę; doskonali jazdę w przód i po okręgu. Uczy się nowego elementu technicznego – przeplatanki przodem.</p>	<p>Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas jazdy przodem po prostej i po łuku przeplatanką; pamięta samoasekuracji.</p>	<p>Wartości osobowościowe – poczucie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń na lodowisku.</p>
<p>Uczeń wykorzystuje poznane elementy jazdy na łyżwach w celu skutecznego uczestnictwa</p>	<p>Uczeń stosuje zasady kulturalnego kibicowania podczas</p>	<p>Etyka normatywna – stosowanie ustalonych zasad i reguł</p>

1	2	3	4	5
	bezpieczną organizację zabaw na świeżym powietrzu.	E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.1 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.1	nego toru wyciągowego; pełni rolę zawodnika oraz organizatora.	w jeździe szybkiej na lodzie – czynniki mogące wpływać na zdrowie.
4.	Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczną organizację zabaw.	Uczymy się, jak można wykonać sanka podczas zabaw na śniegu. E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.1 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.10	Uczeń organizuje zabawy na śniegu; rozwija swoją odpowiedzialność oraz dbałość o bezpieczeństwo.	Uczeń definiuje zasady hartowania organizmu; określa element ubioru do zabaw na śniegu.
5.	Kształtowanie odpowiedzialności w stymulowaniu własnego rozwoju.	Rozwijamy swoją wyobraźnię w budowaniu figur śniegowych. E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-1.1.2 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.1 E2-PODST-WF-2.0- KLVIII-III-2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.10	Uczeń rozwija swoją wyobraźnię w celu stworzenia ciekawego „dzieła”; angażuje się w organizowanie oraz uczestniczenie w konkursie budowania figur śniegowych.	Uczeń określa, jakie walory mają zabawy na śniegu. Wymienia czynniki, które mają pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności ze sportów zimowych mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>w wyścigach; przygotowuje tory do jazdy szybkiej, wyznacza linię startu i mety, ustala system zawodów.</p>	<p>zawodów klasowych. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>	<p>w trakcie rywalizacji sportowej.</p>
<p>Uczeń rozwija swoją siłę oraz zwinność. Uczeń rozwija swoją kreatywność – przygotowuje i organizuje bezpieczne zabawy zimowe na śniegu z wykorzystaniem sanek.</p>	<p>Uczeń organizuje zabawy na sankach po zajęciach lekcyjnych.</p>	<p>Odpowiedzialność za wartości vitalne – sprawność i odporność ustroju.</p>
<p>Uczeń rozwija swoją pomysłowość, inwencję twórczą w budowaniu figur śniegowych oraz zręczność w organizowaniu miejsca zabawy. Uczeń uczestniczy w konkursie budowania figur śniegowych.</p>	<p>Uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, po zajęciach lekcyjnych.</p>	<p>Umiejętności rekreacyjno-sportowe – wykorzystania opanowanych form ruchu w aktywności rekreacyjno-sportowej.</p>

2.10. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI Z TENISA STOŁOWEGO

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie postawy otwartej wobec aktywności w życiu społecznym i odpowiedzialności za innych.	Doskonalamy umiejętności techniczne związane z serwisem i uderzeniami w tenisie stołowym. (co najmniej 2 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.6	Uczeń wykazuje odpowiadającą postawę w ćwiczeniach i zabawach z elementami technicznymi tenisa stołowego.	Uczeń przypomina podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego.
2.	Kształtowanie umiejętności organizacyjnych, przygotowujących do całościowej aktywności fizycznej.	Organizujemy i uczestniczymy w grach turniejowych w ping-ponga. (co najmniej 2 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.12 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.2	Uczeń rozwija swoją pozytywną postawę do ćwiczeń ruchowych, przygotowuje miejsce do gier (rozstawia stoły, przygotowuje sprzęt,	Uczeń wykorzystuje wiedzę zdobytą na lekcjach do rozwijania swoich zainteresowań; respektuje zasadę „czystej gry”.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń doskonali podstawowe umiejętności techniczne: serwis i uderzenia piłeczki; organizuje ćwiczenia w parach, trójkach przy stole tenisowym.	7 Uczeń zna zasady bezpiecznej organizacji ćwiczeń po zajęciach lekcyjnych.	8 Wartości osobowościowe – bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
Uczeń przygotowuje swój organizm do turnieju; doskonali swoje umiejętności organizacyjne, a także doskonali umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych w grach turniejowych w tenisa stołowego.	Uczeń potrafi zorganizować wśród rówieśników gry turniejowe, z zachowaniem ustalonych zasad.	Umiejętności życiowe (rekreacyjno-sportowe) – spędzanie czasu wolnego.

		<i>E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.1</i> <i>E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.2</i> <i>E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-I.3</i>	ustala system gier, nagrody).	
--	--	---	-------------------------------	--

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności z tenisa stołowego mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

3.1. KSZTAŁTOWANIE PO CZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania		
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy	
1	2	3	4	5	
1.	Rozwijanie inwencji własnej, przygotowania i bezpiecznego przeprowadzenia zabaw.	Cieszymy się z samodzielnie-prowadzenia zabaw w terenie. E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.2	Uczeń angażuje się w przygotowanie, organizację i prowadzenie 3 zabaw ruchowych w terenie; ocenia swoją pracę w tym zakresie.	Uczeń wymienia najczęstsze przyuczony oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.	
2.	Kształtowanie umiejętności bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej.	Przygotowujemy szybko-skocznościowy tor przeszkód. E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.2	Uczeń kształtuje dbałość o bezpieczeństwo swoje i innych. Stosuje zasady samoasekuracji podczas wykonywanych zadań ruchowych.	Uczeń prawidłowo rozumie pojęcia szybkość, siła, wytrzymałość, skoczność.	

w zakresie

umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń rozwija umiejętność organizowania bezpiecznego miejsca do ćwiczeń. Organizuje i przeprowadza 3 zabawy ruchowe w terenie (zabawy przygotowane w grupach 2-3 osobowych).	7 Uczeń inicjuje i współorganizuje aktywność fizyczną, wykonywując wiedzę i umiejętności zdobyte podczas zajęć wychowania fizycznego.	8 Umiejętności życiowe – współpracy i odpowiedzialności za realizację zadań.
Uczeń przygotowuje przybory i organizuje skocznościowo-szybkościowy tor przeszkód wykorzystując stojaki, skakanki, obręcze, płotki, materace, skrzynię, ławeczki gimnastyczne, itp.	Uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Umiejętności rekreacyjne – bezpieczna organizacja miejsca do ćwiczeń; bezpieczeństwo podczas pokonywania przeszkód.

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie samodyscypliny i wytrwałości (w samodoskonaleniu się).	Stosujemy zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.2	Uczeń opanowuje umiejętność podejmowania działań stymulujących rozwój swoich cech motorycznych, psychomotorycznych.	Uczeń wymienia sposoby dokonywania samoochrony i samoasekuracji podczas doskonalenia sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.
4.	Poznawanie wartości hedonistycznych podczas bezpiecznych zabaw i gier rekreacyjnych (regionalnych).	Bezpiecznie uczestniczymy w wybranych zabawach i grach rekreacyjnych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.6	Uczeń omawia znaczenie dobrych relacji z innymi, w tym z rodzicami, z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Uczeń poznaje nowe zabawy i gry rekreacyjne (regionalne), te znane i nowo powstałe.
5.	Kształtowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania czynności ruchowych.	Stosujemy asekurację i samoasekurację podczas wykonywania zadań ruchowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1	Uczeń rozwija odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych podczas wykonywania trudnych zadań ruchowych.	Uczeń wymienia zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.

6	7	8
<p>Uczeń rozwija swoje zdolności motoryczne, psychomotorykę i doskonali określone umiejętności z gier zespołowych, wykonując zadania ruchowe przedstawiane przy pomocy rysunków i informacji słownej.</p>	<p>Uczeń pełni rolę kreatora swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.</p>	<p>Umiejętności ruchowe i rekreacyjno-sportowe – wykorzystania poznanych elementów technicznych w aktywności rekreacyjnej i sportowej.</p>
<p>Uczeń cieszy się z organizacji oraz uczestnictwa w wybranej (nowej) zabawie lub grze rekreacyjnej (regionalnej); stosuje przepisy w formie uproszczonej.</p>	<p>Uczeń poznaje nowe formy aktywności ruchowej możliwe do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych.</p>	<p>Wartości osobowościowe – pod kątem troski o swoją sprawność fizyczną i zdrowie.</p>
<p>Uczeń poznaje sposoby bezpiecznych upadków, zeskoków, podczas ćwiczeń i zabaw problemowych, doskonalących umiejętność programowego usprawniania się.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje nowoczesne metody do samousprawniania się. Pamięta o asekuracji i samoasekuracji w czynnościach dnia codziennego.</p>	<p>Odpowiedzialność za wartości vitalne – za bezpieczne i poprawne zachowanie zasad samoochrony i samoasekuracji w czasie wykonywania zadań ruchowych.</p>

1	2	3	4	5
		E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-IV.2.3 <i>E2-PODST-WF-2.0-KLVIVIII-I.6</i>		

Inne zadania związane z kształtowaniem poczucia bezpieczeństwa zawsze są i muszą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

3.2. KSZTAŁTOWANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ŻYCIE I ZDROWIE WŁASNE I DRUGIEGO CZŁOWIEKA

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie umiejętności pełnienia odpowiedzialnych funkcji.	Organizujemy zabawę ruchową w gronie rówieśników. E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.10	Uczeń pełni rolę organizatora, sędziego lub prowadzącego zabawę ruchową.	Uczeń wie, jak pomóc sobie i kolegom w trakcie realizacji otrzymanego zadania. Pomaga potrzebującym.
2.	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności.	Kształtujemy odpowiedzialność za bezpieczną organizację gry „Rzucanka” E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLIVIII-1.8	Uczeń pełni rolę sędziego, rzetelnie i sprawiedliwie ocenia zdobyte punkty podczas gry. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań problemowych.	Uczeń wymienia zasady przewidywania zagrożeń – bezpiecznego uczestniczenia w grze wieloma piłkami; stosuje unik, asekurację i samoasekurację.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 Uczeń rozwija umiejętność współdziałania w grupach, wspólnie z kolegami rozwija umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach, organizując w małych grupach zabawę lub grę rekreacyjną o określonym oddziaływaniu.	7 Uczeń umie dobrać i przeprowadzić zabawę o określonym oddziaływaniu, np. uczącą współodpowiedzialności, współpracy, pomocy drugiemu.	8 Umiejętności życiowe – pełnienie odpowiedzialnych funkcji.
Uczeń wzmocnia mm ramion i obręczy barkowej (np. w podporach, półzwisach, zwisach) oraz wzmocnia mm nóg (np. w ćwiczeniach w półprzysiadach, wypadach i unikach). Organizuje grę „Rzucanka”, zarówno z jedną piłką jak i wieloma piłkami.	Uczeń potrafi zorganizować grę rekreacyjną, stosując przepisy gry.	Umiejętności rekreacyjno-sportowe – wykorzystania opanowanych form ruchu w aktywności rekreacyjno-sportowej.

1	2	3	4	5
3.	Zachęcanie do zorganizowanego i świadomego dbania o swoje zdrowie, planując rozkład dnia.	Oceniamy swoje propozycje rozkładu dnia. (co najmniej 2 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.1	Uczeń prezentuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych.	Uczeń zna sposoby przewidywania zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.
4.	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za siebie oraz za otaczające środowisko.	Uczymy się współpracy celem bezpiecznej realizacji zadań ruchowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10	Uczeń współpracuje oraz jest współodpowiedzialny podczas realizacji zadań ruchowych w parach oraz w grupie kilkusobowej.	Uczeń wymienia sposoby wykorzystania naturalnych warunków środowiskowych i klimatycznych do organizacji różnego typu zajęć ruchowych.
5.	Kształtowanie odpowiedzialności za swoje zdrowie – utrzymanie swojego ciała w bezpiecznej pozycji.	Stosujemy zasady bezpieczeństwa podczas realizacji zadań ruchowych. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.2.5 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.1.3 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.8	Uczeń organizuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń; wspólnie z nauczycielem układa tor zwinnościowy i równoważny.	Uczeń dowiaduje się, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie na przyrządach równoważnych; uczy się szanować przyrządy oraz przybory do ćwiczeń.

6	7	8
<p>Uczeń prezentuje opracowany przez siebie i kolegów rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym. Oceniamy swoje pomysły.</p>	<p>Uczeń rozumie rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu czynności dnia codziennego.</p>	<p>Umiejętności życiowe - spędzanie czasu wolnego.</p>
<p>Uczeń poznaje sposoby przewidywania zagrożeń związanych z wykonywaniem wybranych zadań ruchowych. Uczestniczy w zabawach przygotowanych przez kolegę/koleżankę.</p>	<p>Uczeń jest współodpowiedzialny za udzielanie pomocy współwiczającemu, uczy się udzielania pomocy potrzebującym i słabszym.</p>	<p>Umiejętności ruchowe i rekreacyjno-sportowe – współpraca oraz współodpowiedzialność.</p>
<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem stabilnego i niestabilnego podłoża. Doskonali poznane umiejętności ruchowe na torze równoważnym i zwinnościowym.</p>	<p>Uczeń zna ćwiczenia poprawiające stabilność jego postawy ciała.</p>	<p>Wartości osobowościowe – pod kątem dbałości o swoje ciało.</p>

1	2	3	4	5
6.	Kształtowanie samodzielności, odpowiedzialności oraz umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.	<p>Uczeń rozwija umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.8</p>	<p>Uczeń opanowuje umiejętność podejmowania działań stymulujących rozwój. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>	<p>Uczeń poznaje sposoby dokonywania samokontroli i samooceny sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych; wymienia sposoby organizacji czasu wolnego w życiu codziennym.</p>
7.	Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych.	<p>Omawiamy zasady organizowania i uczestnictwa w zajęciach ruchowych w czasie wakacji i ferii.</p> <p>E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-1.6</p>	<p>Uczeń wykazuje się inicjatywą i chęcią w przygotowaniu i prowadzeniu zabaw i gier rekreacyjno-sportowych. Opisuje zasady bezpiecznej zabawy lub gry.</p>	<p>Uczeń wymienia sposoby zapobiegania występowaniu wypadków i urazów; przewidywania zagrożeń związanych z uczestnictwem w grze lub zabawie ruchowej.</p>

Inne zadania związane z kształtowaniem poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.

6	7	8
<p>Uczeń rozwija swoje zdolności podejmowania decyzji oraz umiejętności rozwiązywania problemów, wykonując zadania metodą problemową oraz programowego usprawniania się. Doskonali swoją sprawność fizyczną oraz wybrane elementy techniczne gier zespołowych.</p>	<p>Uczeń sam ocenia swoją pracę w trakcie jej wykonywania.</p>	<p>Umiejętności życiowe - spędzanie czasu wolnego.</p>
<p>Uczeń uczestniczy w organizacji zabaw i gier na świeżym powietrzu oraz w pomieszczeniach zamkniętych. Uczeń uczestniczy w zabawach i grach np. w „Unihokeja”, „Piłka graniczna”, „Dwa ognie usportowione”, „Cztery ognie”, „Ringo”, „In-dyaca” itp.</p>	<p>Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas zabaw i gier; zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach podczas wypoczynku zimowego i letniego.</p>	<p>Wartości osobowościowe – poczucia bezpieczeństwa i odpowiedzialności.</p>

3.3. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI BEZPIECZNEJ ORGANIZACJI ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Lp.	Cele aksjologiczne	Temat lekcji	Realizowane zadania	
			kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej	wiedzy
1	2	3	4	5
1.	Kształtowanie umiejętności zwalczania złych przyzwyczajzeń.	Wykorzystujemy poznaną grę „Dwa ognie usportowione” do bezpiecznej organizacji zajęć. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.2	Uczeń stosuje zasady i przepisy gier celem zachowania bezpieczeństwa uczestnika i organizatora.	Uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które ma wpływ.
2.	Kształtowanie szacunku do podjętych działań.	Organizujemy grę rekreacyjną „Ringo”. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.2	Uczeń pełni rolę organizatora; podporządkowuje się regułom gry; respektuje przepisy; pełni rolę sędziego lub uczestnika.	Uczeń omawia zasady przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących, przygotowania organizmu do zadania głównego lekcji.

w zakresie		
umiejętności i sprawności	Efekty realizacji	Uzyskiwane wartości
6 <p>Uczeń wykonuje rzuty piłką (o odpowiednim i bezpiecznym ciężarze) do celu. Organizuje i przeprowadza grę w „Dwa ognie usportowane” z zadaniem dodatkowym (np. osoba zbita wykonuje zadanie dodatkowe, a po wykonaniu zadania wraca do gry).</p>	7 <p>Uczeń wykorzystuje naturalne warunki środowiskowe do organizacji gier rekreacyjnych.</p>	8 <p>Odpowiedzialność za wartości witalne – za własne zdrowie.</p>
<p>Uczeń będzie rozwijał swoją koordynację ruchową, sportowagawczość oraz orientację przestrzenną; uczestniczy i/lub sędziuje grę rekreacyjną „Ringo”.</p>	<p>Uczeń potrafi przygotować swój organizm do wysiłku; dobrać ćwiczenia kształtujące do realizacji zadań lekcji.</p>	<p>Etyka normatywna – reguły i zasady, według których należy postępować.</p>

1	2	3	4	5
3.	Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczne uczestnictwo podczas zajęć ruchowych.	Korzystamy bezpiecznie ze sprzętu podczas gry rekreacyjnej „Kwadrant”. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.2	Uczeń organizuje bezpieczne (dla siebie i innych) miejsce do ćwiczeń i zabawy, pełni rolę organizatora-pomocnika.	Uczeń wymienia zasady organizacji zabawy oraz przypomina system nagród i kar w grze „Kwadrant”.
4.	Kształtowanie umiejętności współpracy w zespole klasowym.	Poznajemy gry i zabawy pochodzące z kraju spoza Europy. (co najmniej 3 godz. lekcyjne) E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-II.2.4 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.2 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10	Uczeń współpracuje w grupie w celu skutecznej i bezpiecznej realizacji zadania.	Uczeń omawia przepisy, zasady i reguły nowej gry lub zabawy.
5.	Kształtowanie umiejętności samousprawniania się.	Wykorzystujemy naturalne warunki środowiskowe do organizacji różnego typu zajęć. E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-III.2.2	Uczeń angażuje się w zabawę z wybranym przyborem; rozwija własne zainteresowania i umiejętności doskonala swoją sprawność	Uczeń korzysta z niezbędnych wiadomości dotyczących organizacji czasu wolnego. Przygotowuje wcześniejsze prace w rozkład dnia,

6	7	8
<p>Uczeń rozwija swoją szybkość, zwinność, umiejętność odbicia piłki kijem palantowym, chwytu piłki oburącz lub jednorącz, szybką reakcję i rzut piłeczką palantową na odległość. Organizuje grę „Kwadrant”.</p>	<p>Uczeń zna zasady zachowania bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu w grze rekreacyjnej.</p>	<p>Odpowiedzialność za wartości życiowe – bezpieczeństwo swoje i kolegi/koleżanki.</p>
<p>Uczeń przygotowuje i organizuje (w parach lub małych grupach) wybraną grę lub zabawę pochodzącą z kraju spoza Europy.</p>	<p>Uczeń wykorzystuje poznany zasób zabaw lub gier rekreacyjnych do bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych.</p>	<p>Umiejętności życiowe – współpraca z kolegami/koleżankami w celu skutecznej realizacji zadania ruchowego.</p>
<p>Uczeń doskonalili swoją sprawność fizyczną oraz umiejętności ruchowe w ćwiczeniach (wzg inwencji własnej) z ulubionym przyborem zorganizowanym na lekcję wychowania fizycznego.</p>	<p>Uczeń wykazuje się inwencją własną w organizacji ćwiczeń sprawnościowych.</p>	<p>Świadomość własnych możliwości – konieczności usprawniania ciała.</p>

1	2	3	4	5
		E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-IV.1.1 E2-PODST-WF-2.0-KLVIII-I.10	fizycznej w terenie naturalnym.	uwzględniający proporcje pomiędzy pracą a wypadkami.

Inne zadania związane z kształtowaniem umiejętności bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych są i mogą być treścią lekcji podanych w pozostałych blokach tematycznych.