

PLAN PRACY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KL.IV A SZKOŁA PODSTAWOWA

rok szkolny 2018/2019

opracowanie: Artur Lehmann

Rozkład materiału zgodny z podstawą programową z wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego wg Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.(Dz . U. z 2017r., poz. 356) na podstawie : Programu nauczania "Magia ruchu" Urszuli Białek i Joanny Wolfart-Piech.

Klasa IV					
Lekkoatletyka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Lekcja organizacyjna. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa na lekcji wf i z PSO.				
Lekkoatletyka					
1.	Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1.2.1	4.2.1	Uczeń buduje poczucie własnej wartości - akceptuje wyniki pomiarów rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, wskazując pozytywne wyniki pomiaru.
2.	Nauka umiejętności interpretacji pomiaru wysokości i masy ciała na podstawie siatek centylowych		1.2.1		
3.	Nauka umiejętności pomiaru tętna na tętnicy szyjnej i promieniowej		1.2.2		
4.	Nauka umiejętności interpretacji wyniku pomiaru tętna z pomocą nauczyciela przed wysiłkiem i po wysiłku.		1.1.2		
5.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.		1.1.1		
6.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.		1.1.1		
7.	Poznajemy metody kształtowanie wytrzymałości, siły, szybkości (do wyboru jedna zdolność motoryczna)		1.2.4		
8.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne.		1.1.3		
9.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne.		1.1.3		
10.	Uczymy dostosować się tempo biegu do swoich możliwości w teście Coopera.		1.2.2		
S	Uczeń nazywa ćwiczenia gimnastyczne, posługując się prawidłową terminologią. Uczeń określa poziom swojego rozwoju fizycznego za pomocą siatki centylowej.				
1.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe uczące startu z różnych pozycji.	Aktywność fizyczna	2.2.7		Uczeń dokonuje samooceny swoich
2.	Nauka umiejętności startu niskiego z bloków startowych.		2.1.5		
3.	Poznajemy zabawy ruchowe w terenie kształtujące zdolności motoryczne.		2.1.1		
4.	Poznajemy zabawy ruchowe w terenie kształtujące zdolności		2.1.1		

	motoryczne.				możliwości fizycznych – sprawdza wyniki osiągnięć trójboju lekkoatletycznego z tabelami.
5.	Nauka umiejętności skoku w dal techniką naturalną z odbicia ze strefy.		2.2.10		
6.	Nauka umiejętności rzutu piłeczką palantową z miejsca i rozbiegu.		2.2.9		
7.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące wytrzymałość o różnej intensywności.		2.2.8		
8.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące wytrzymałość o różnej intensywności.		2.2.8		
9.	Nauka umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej.		2.1.4		
S	Sprawdzian umiejętności technicznych - start niski z bloku, rzut piłeczką palantową, skok w dal z rozbiegu. Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń.				
1.	Poznajemy gry i zabawy lekkoatletyczne z przyborami	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.2.1	4.1.4	Uczeń wykazuje kreatywność w poszukiwaniu sytuacji problemowych – właściwie posługuje się przyborami i przyrządami sportowymi w trakcie wykonywania ćwiczeń.
2.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion z piłką lekarską.		3.2.3		
3.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion z piłką lekarską.		3.2.4		
4.	Nauka pokonywania zwinnościowych torów przeszkód.		3.2.4		
5.	Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji zabaw w terenie.		3.2.2		
S	Uczeń wymienia numery telefonów alarmowych.				
Minikoszykówka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Poznajemy gry i zabawy z piłkami do minikoszykówki.	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.1.1	Uczeń uczestniczy w grach i zabawach jako zawodnik – akceptuje wybór współgraczy dokonany przez nauczyciela.
2.	Poznajemy gry i zabawy z piłkami do minikoszykówki.		2.2.1		
	Nauka umiejętności poruszania się po boisku bez piłki i z piłką.		2.1.1		
3.	Nauka chwytów i podań w miejscu i w biegu.		2.2.1		
4.	Nauka umiejętności kozłowania w miejscu, marszu i biegu.		2.2.1		
5.	Nauka umiejętności kozłowania po prostej, po łuku i slalomem.		2.2.1		
6.	Nauka umiejętności rzutu do kosza z miejsca.		2.2.1		
7.	Nauka umiejętności rzutu do kosza z miejsca.		2.1.1		
8.	Nauka umiejętności rzutu do kosza z miejsca.		2.1.1		
9.	Nauka Obrony „Každy swego” w mini koszykówce.		2.2.2		
11.	Doskonalenia umiejętności technicznych w grach uproszczonych („żywy kosz”, gra do pięciu podań)		2.1.3		
12.	Doskonalenia umiejętności technicznych w grach uproszczonych („żywy		2.1.3		

	kosz”, gra do pięciu podań)			
13.	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłki do koszykówki.		2.2.2	
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych w mini koszykówce – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do koszykówki.			

Minipiłka siatkowa					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Nauka postawy siatkarskiej.	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.2.1	Uczeń pełni rolę kibica – podczas gier uproszczonych kulturalnie dopinguje grające drużyny
2.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe doskonalące postawę siatkarską.		2.1.1		
3.	Poznajemy gry i zabawy ruchowe doskonalące postawę siatkarską.		2.1.1		
4.	Nauka umiejętności odbicia piłki oburącz górą i dołem.		2.2.1		
5.	Nauka zagrywki oburącz górą.		2.2.2		
6.	Nauka umiejętności przebiccia piłki przez siatkę.		2.1.4		
7.	Doskonalenia umiejętności odbić sposobem górnym i dolnym.		2.2.3		
8.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące odbicia górne i dolne.		2.2.3		
9.	Poznajemy przepisy gry „rzucanka siatkarska”		2.2.4		
10.	Doskonalimy umiejętności techniczne w grach i zabawach siatkarskich.		2.1.3		
11.	Doskonalimy umiejętności techniczne w grach i zabawach siatkarskich.		2.1.3		
12.	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmenty rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do siatkówki.		2.2.2		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z minipiłki siatkowej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do siatkówki. – kreatywność w doborze ćwiczeń.				
Minipiłka ręczna					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące chwyt i podania.	A < + >	2.2.1		

2.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące chwyt i podania.		2.2.1	4.2.2	Uczeń stosuje zasady czystej gry – przestrzega przepisów gier i zabaw, okazuje szacunek dla rywala.
3.	Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki.		2.2.2		
4.	Nauka umiejętności rzutu jednorącz półgórno i mini piłce ręcznej.		2.1.1		
5.	Nauka kozłowania po prostej i po łuku w mini piłce ręcznej.		2.1.1		
6.	Nauka umiejętności rzutu do bramki z miejsca i biegu.		2.2.1		
7.	Nauka umiejętności rzutu po podaniu.		2.2.1		
8.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłki ręczną.		2.2.2		
9.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłki ręczną.		2.2.2		
10.	Uczymy się techniki gry bramkarza w mini piłce ręcznej.		2.1.1		
11.	Doskonalenie umiejętności technicznych w mini piłce ręcznej w grach uproszczonych.		2.1.3		
12.	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmenty rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki ręcznej ręcznej.		2.1.1		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z minipiłki ręcznej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do piłki ręcznej. – kreatywność w doborze ćwiczeń.				
Minipiłka nożna.					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w mini piłce nożnej.	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.1.4	Uczeń akceptuje potrzebę współpracy – dokładnie wykonuje ćwiczenia, jest odpowiedzialny za dokładne podanie piłki.
2.	Nauka umiejętności prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej i ze zmianą kierunku biegu.		2.2.1		
3.	Nauka umiejętności podań i przyjęć piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.		2.2.1		
4.	Nauka umiejętności strzału do bramki.		2.2.1		
5.	Nauka umiejętności wykonywania stałych elementów gry Rzutu wolnego, rzutu karnego, rzutu różnego, wrzutu z autu - do wyboru)		2.1.1		
6.	Uczymy się techniki gry bramkarza w mini piłce nożnej		2.1.1		
7.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące technikę indywidualną.		2.1.3		
8.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące technikę indywidualną.		2.1.3		

9.	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmenty rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki ręcznej nożnej.		2.1.1		
10.	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmenty rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki ręcznej nożnej.		2.1.1		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z minipiłki nożnej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do piłki nożnej. – kreatywność w doborze ćwiczeń.				

Gimnastyka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	1.2.3	4.2.2	Uczeń akceptuje konieczność pomocy i asekuracji – pomaga współwiczącemu przy wykonywaniu ćwiczeń rozciągających.
2.	Poznajemy ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.		1.2.5		
3.	Nauka zabaw kształtujących zdolności motoryczne.		1.2.4		
4.	Nauka zabaw kształtujących zdolności motoryczne.		1.2.4		
S	Uczeń przedstawia po dwa ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną lub ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.				
1.	Nauka umiejętności przewrotu w przód z przysiadu podpartego.	Aktywność fizyczna	2.2.5	4.2.2	Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swojej sprawności fizycznej – wskazuje swoje mocne i słabe strony.
2.	Nauka umiejętności przewrotu w tył z przysiadu podpartego.		2.2.5		
3.	Nauka umiejętności łączenia przewrotów w przód i tył		2.2.5		
4.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące równowagę		2.2.6		
5.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące równowagę		2.2.6		
6.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi.		2.1.1		
7.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi.		2.1.1		
8.	Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń gimnastycznych w prosty układ na ścieżce gimnastycznej.		2.2.6		
9.	Nauka umiejętności wykonania układy gimnastycznego wg inwencji nauczyciela		2.2.6		

10.	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmenty rozgrzewki gimnastycznej		2.1.1		
S	Uczeń wykonuje prosty układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela. Uczeń wymienia pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych – posługuje się prawidłową terminologią.				
1.	Nauka umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		4.1.1	Uczeń uczestniczy w czynnościach związanych z bezpieczeństwem – podczas wykonywania ćwiczeń przez innych uczniów czeka na swoją kolejkę.
2.	Nauka umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię.				
3.	Nauka umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła.				
4.	Nauka umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła.				
5.	Nauka umiejętności pokonania gimnastycznego toru przeszkód.				
6.	Nauka umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.				
S	Sprawdzian umiejętności technicznych – odbicie obunóż z odskoczni po rozbiegu i lądowaniu na materacu. Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki gimnastycznej z zachowaniem toku ćwiczeń.				

Gry rekreacyjne					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Nauka umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).	Aktywność fizyczna	2.1.2	4.1.3	Uczeń współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi – wykazuje empatię poprzez aktywne uczestnictwo w zaproponowanej grze lub zabawie.
2.	Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.1.3		
3.	Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.4		
4.	Doskonalenia poznanych elementów technicznych w grach rekreacyjnych.		2.1.4		
5.	Doskonalenia poznanych elementów technicznych w grach rekreacyjnych.		2.1.4		
S	Uczeń wymienia podstawowe zasady i przepisy wybranej gry rekreacyjnej.				
1.	Poznajemy zasady bezpiecznego udziału w wybranej grze rekreacyjnej	B e z p i e c z e n s t w o	3.1.2		

	(ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).			4.1.4	Uczeń akceptuje poziom aktywności ruchowych kolegów i koleżanek – podczas gier i zabaw rekreacyjnych pomaga im poprzez udzielenia dobrych rad . dąży do zwycięstwa angażując najbliższych współgraczy do aktywnej gry.
2.	Nauka umiejętności stosowania zasady czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.1		
3.	Nauka sędziowanie fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.2.1		
4.	Nauka sędziowanie fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.2.1		
S	Uczeń opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.				
Taniec					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Poznajemy różne formy aktywności ruchowej przy muzyce.	Aktywność fizyczna	2.1.1	4.2.2	Uczeń odpowiednio zachowuje się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną – akceptuje wybór partnera do tańca dokonany przez nauczyciela.
2.	Poznajemy różne formy aktywności ruchowej przy muzyce.		2.1.1		
3.	Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca wg. Inwencji nauczyciela.		2.2.6		
4.	Nauka umiejętności wykonania prostego układu tanecznego.		2.26		
5.	Kontrolujemy nasze umiejętności taneczne.		2.23		
S	Uczeń prezentuje prosty układ taneczny wg inwencji nauczyciela.				

Fakultet

Piłka nożna:

1. Ćwiczenia oswajające z piłką.
2. Gry i zabawy kopne.
3. Prowadzenie po slalomie zakończone uderzeniem piłki do bramki.
4. Przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy.
5. Małe gry zadaniowe.
6. Zmiana tempa biegu i sposobu prowadzenia piłki.
7. Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem.
8. Gry pomocnicze w piłce nożnej.
9. Gry i zabawy – wyścigi rzędów.
10. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.
11. Gry i zabawy kopne.
12. Podania piłki bez przyjęcia zakończone uderzeniem piłki do bramki.
13. Gra pressingiem, żonglerka.
14. Rzut z autu.
15. Walka o piłkę w powietrzu.
16. Strzały głową.
17. Gra na jeden i dwa kontakty.
18. Gra właściwa.
19. Gra właściwa.
20. Małe gry 1:1, 2:2.
21. Wykorzystanie umiejętności technicznych w grze.
22. Podanie piłki w parach, trójkach zakończone uderzeniem piłki do bramki.
23. Uderzenie prostym podbiciem.
24. Wykop bramkarski.
25. Gra szkolna.
26. Gra szkolna.
27. Gra szkolna.
28. Gra szkolna.

29. Gra szkolna.

30. Gra szkolna.

Nauczyciel zastrzega sobie prawo do nielicznych zmian w planie pracy dydaktycznej z powodu zmiennych warunków pogodowych i lokalizacyjnych w czasie realizacji planu oraz zmian w organizacji szkoły.