

Plan pracy dydaktycznej opracowany na podstawie programu nauczania „Magia ruchu” dla II etapu edukacji – wykaz tematów do realizacji na lekcjach wychowania fizycznego

w Zespole Szkół w Krzywiniu w roku 2018/2019 klasa Vb

opracowanie: Lidia Walczak

Rozkład Przedstawia realizację 132 godzin lekcyjnych w V klasie z uwzględnieniem 15 godzin lekcyjnych do dyspozycji nauczyciela.

Klasa V					
Lekkoatletyka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1.1.2	4.1.2	Uczeń uczestniczy w samokontroli sprawności motorycznej – poszukuje najlepszych rozwiązań i sposobów wykonywania ćwiczeń lekkoatletycznych jako pozytywnych mierników zdrowia
2.	Doskonalenie umiejętności rozwijania wytrzymałości w teście Coopera.		1.2.1		
3.	Nauka umiejętności interpretacji wyników teście Coopera.		1.1.1		
4.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące szybkość biegową		1.2.3		
5.	Poznajemy podstawy techniki biegowej.		1.1.3		
6.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną (np. szybkość, wytrzymałość, siłę) wykorzystując warunki naturalne.		1.2.2	4.2.3	Uczeń troszczy się o swoje zdrowie – tempo biegu dostosowuje do swojego tętna wysiłkowego.
7.	Doskonalenie umiejętności startów z różnych pozycji wyjściowych.		1.1.3		
8.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni nóg		1.2.2		
9.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni nóg		1.2.2		
10.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni brzucha		1.2.1		
11.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni brzucha		1.2.1		

12.	Poznajemy próby oceniające siłę mięśni brzucha i gibkości danego odcinka kręgosłupa.		1.1.2		
S	Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne. Uczeń wykonuje start niski z bloków startowych.				
1.	Doskonalenie umiejętności startu niskiego – bieg na 60 m.	Aktywność fizyczna	2.1.11	4.2.2	Uczeń angażuje się w samoocenę – odczytane wyniki sprawności fizycznej odnosi do obowiązujących norm, identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.
2.	Doskonalenie techniki i taktyki biegów w biegach długich i krótkich.		2.2.7		
3.	Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do rozgrzewki lekkoatletycznej.		2.2.14		
4.	Nauka umiejętności kształtowanie wytrzymałości w biegach terenowych.		2.2.10		
5.	Nauka umiejętności kształtowanie wytrzymałości w biegach terenowych.		2.2.10		
6.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal technika naturalną.		2.2.13		
7.	Doskonalenie umiejętności rozbiegu, odbicia i lądowania d skoku w dal.		2.2.10		
8.	Doskonalenie umiejętności rzutu piłeczką palantową.		2.2.12		
9.	Doskonalenie umiejętności rozbiegu do rzutu piłeczką palantową.		2.2.14		
S	Sprawdzian umiejętności technicznych w konkurencji lekkoatletycznych i technika indywidualna.				

1.	Nauka umiejętności przekazania pałeczki sztafetowej.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.2.1	4.1.3	Uczeń współpracuje w grupie – szanuje wysiłki kolegów, wykazuje asertywność i empatię.
2.	Nauka umiejętności skoku w wyż techniką nożycową.		3.1.3		
3.	Nauka umiejętności skoku w wyż techniką nożycową.		3.1.3		
4.	Nauka umiejętności pchnięcia kulą.		3.1.1		
5.	Nauka umiejętności pchnięcia kulą.		3.1.1		
6.	Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do tworzenia lekkoatletycznych torów przeszkód.		3.1.4		
7.	Nauka u umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki lekkoatletycznej.				
S	Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń. Uczeń wymienia konkurencje lekkoatletyczne z podziałem na biegi rzuty i skoki.				

Koszykówka

Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności podań i chwytów w miejscu i biegu.	Aktywność fizyczna	2.1.1		
2.	Nauka umiejętności podań i chwytów w ataku.		2.2.1		
3.	Doskonalenie umiejętności rzutów do kosza z miejsca.		2.1.5		
4.	Doskonalenie rzutów do kosza po kozłowaniu.		2.2.1		
5.	Doskonalenie rzutów do kosza po kozłowaniu.		2.2.1		

6.	Doskonalenie rzutów do kosza po podaniu.		2.2.4	4.2.3	Uczeń uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika – stosuje zasady czystej gry. Akceptuje decyzje sędziego. Potrafi przyznać się do błędu.
7.	Doskonalenie rzutów do kosza po podaniu.		2.2.4		
8.	Doskonalenie umiejętności kozłowania po prostej i po łuku.		2.2.11		
9.	Doskonalenie umiejętności kozłowania slalomem.		2.2.14		
10.	Doskonalenie umiejętności kozłowania ze zmianą tempa i kierunku biegu.		1.1.3		
11.	Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku bez piłki.		1.2.3		
12.	Doskonalenie obrony „każdy swego” w minikoszykówce.		3.2.1		
13.	Nauka umiejętności obrony strefą w mini koszykówce.		3.1.1		
14.	Doskonalenie umiejętności technicznych w grze „żywy kosz”		2.1.1		
15.	Doskonalenie elementów technicznych w minikoszykówce.		2.1.5		
16.	Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie podczas gry w minikoszykówkę.		2.1.3		
17.	Nauka ataku szybkiego w minikoszykówce.		3.2.3		
18.	Nauka ataku pozycyjnego w minikoszykówce.		3.2.3		
19.	Uczymy się umiejętności rozegrania piłki w małych fragmentach gry		3.2.2		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z koszykówki – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki – kreatywność w doborze ćwiczeń.				
Piłka siatkowa					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w minipiłce siatkowej.	Aktywność fizyczna	2..1	4.2.2	Uczeń uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika – przestrzega zasad i przepisów gry
2.	Doskonalenie postawy siatkarskiej w obronie i ataku.		2.1.2		
3.	Doskonalenie umiejętności odbić oburącz górą i dołem.		2.2.1		
4.	Doskonalenie umiejętności odbić oburącz górą i dołem.		2.2.1		
5.	Nauka umiejętności przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.		3.2.3		
6.	Nauka umiejętności przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.		3.2.3		
7.	Nauka zagrywki tenisowej		2.2.1		
8.	Nauka umiejętności rozegrania piłki w ataku w mini piłce siatkowej.		2.2.14		
9.	Nauka umiejętności zbitcia piłki po prostej.		3.2.1		
10.	Doskonalenie techniki i indywidualnej podczas gry w minipiłkę siatkową.		2.2.2		
11.	Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłkę siatkową.		2.2.2		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych z piłki siatkowej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę piłką do siatkówki. – kreatywność w doborze ćwiczeń.				

Piłka ręczna					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki.	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.1.1	Uczeń uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika – potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz podziękować za wspólną grę.
2.	Doskonalenie umiejętności podań jednorącz półgórnych.		2.2.2		
3.	Doskonalenie umiejętności podań i chwytów w mini piłce ręcznej.		2.1.6		
4.	Doskonalenie umiejętności rzutu piłki do bramki z miejsca.		2.2.12		
5.	Doskonalenie umiejętności rzutu piłki do bramki z biegu i wyskoku.		2.2.12		
6.	Doskonalenie ataku szybkiego i pozycyjnego w minipiłce ręcznej		2.1.3		
7.	Doskonalenie umiejętności obrony „każdy swego” i obrony strefą.		2.1.3		
8.	Nauka umiejętności technicznych bramkarza.		2.2.14		
9.	Doskonalenie umiejętności gry „piłka na linię”		2.2.3		
10.	Poznajemy zabawy doskonalące grę w minipiłkę ręczną.		2.2.2\4		
11.	Poznajemy zabawy doskonalące grę w minipiłkę ręczną.		2.2.4		
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.				
Piłka nożna.					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności poruszania z piłką i bez piłki	Aktywność fizyczna	2.2.1	4.1.4	Uczeń wciela się w rolę arbitra - sędziuje fragmenty gry. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
2.	Doskonalenie umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy.		3.2.1		
3.	Doskonalenia umiejętności strzału do bramki z miejsca i biegu		1.2.3		
4.	Doskonalenia ataku szybkiego i pozycyjnego w grze w minipiłkę nożną.		2.1.3		
5.	Doskonalenie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze w minipiłkę nożną.		3.1.3		
6.	Doskonalenie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze w minipiłkę nożną.		3.1.3		
7.	Poznajemy grę uproszczone doskonalące umiejętność gry w minipiłkę nożną.		2.2.2		
8.	Poznajemy grę uproszczone doskonalące umiejętność gry w minipiłkę nożną.		2.2.2		
S	Sprawdzian wybranych umiejętności technicznych w mini piłce nożnej – poziom opanowania umiejętności technicznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę 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 rozwijające zdolności koordynacyjne.	Bezpieczeństwo w aktywności i fizycznej	1.2.3	4.2.1	Uczeń rozumie konieczność dbałości o prawidłową postawę ciała – przyjmuje bezpieczne pozycje do ćwiczeń kształtujących.
2.	Poznajemy ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.		1.2.3		
3.	Nauka umiejętności kształtowania gibkości.		1.2.2		
4.	Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych.		1.1.3		
S	Uczeń prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną – zachowuje tok ćwiczeń.				
1.	Nauka umiejętności przewrotów w przód łączonych.	Aktywność fizyczna	2.2.5	4.2.1	Uczeń troszczy się o swoje zdrowie – przestrzega zasad korzystania z urządzeń sportowych oraz przestrzega regulaminu Sali gimnastycznej.
2.	Nauka umiejętności przewrotów w przód łączonych.		2.2.5		
3.	Nauka umiejętności przewrotów w tył z różnych pozycji wyjściowych.		2.2.7		
4.	Nauka umiejętności przewrotów w tył z różnych pozycji wyjściowych.		2.2.7		
5.	Doskonalenie umiejętności przewrotów łączonych z elementami gimnastycznymi.		2.2.6		
6.	Doskonalenie umiejętności kształtowania gibkości.		2.2.7		
7.	Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych w dowolny układ gimnastyczny z przyborem i bez przyboru.		2.2.7		
8.	Nauka umiejętności stania na rękach z asekuracją nauczyciela.		2.2.6		
9.	Nauka umiejętności stania na głowie z asekuracją nauczyciela.		2.2.6		
10.	Doskonalenie umiejętności skoku przez skrzynię z odbicia z odskoczni z asekuracją nauczyciela.		3.1.3		
11.	Doskonalenie umiejętności skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją nauczyciela.		2.2.8		
12.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją nauczyciela.		2.2.8		
13.	Nauka układu równoważnego na ławeczce wg. inwencji nauczyciela.		1.2.3		
S	Uczeń przedstawia dowolny układ gimnastyczny na ścieżce wg. inwencji nauczyciela. Uczeń przedstawia dowolny układ równoważny na ławeczce wg. inwencji nauczyciela.				
1.	Nauka umiejętności asekuracji podczas wykonywania wybranych ćwiczeń gimnastycznych.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.2.1	4.2.2.	Uczeń rozwija swoją inwencję twórczą - proponuje krótki układ gimnastyczny. Dobiera ćwiczenia do umiejętności i możliwości fizycznych własnych oraz swoich kolegów i koleżanek.
2.	Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.		3.2.1		
3.	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń w układzie gimnastycznym do poziomu swoich umiejętności.		3.1.3		
4.	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń w układzie gimnastycznym do poziomu swoich umiejętności.		3.1.3		

5.	Doskonalenie umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód z elementami gimnastyki.		3.1.2		
6.	Doskonalenie umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód z elementami gimnastyki.		3.1.2		
S	Uczeń układa zwinnościowy tor przeszkód dostosowany do poziomu umiejętności i sprawności klasy – kreatywność w doborze przyrządów ¹⁾ i przyborów. Uczeń prezentuje układ gimnastyczny z elementami akrobatycznymi według inwencji nauczyciela.				
Gry rekreacyjne					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).	Aktywność fizyczna	2.2.2	4.2.3	Uczeń wykazuje zainteresowanie wybraną grą rekreacyjną – aktywnie uczestniczy w roli zawodnika i sędziego w grze rekreacyjnej zaproponowanej przez nauczyciela oraz koleżanki i kolegów.
2.	Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.1		
3.	Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.1		
4.	Nauka umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.14		
5.	Nauka umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.14		
S	Sprawdzian techniki indywidualnej wybranej grze rekreacyjnej - ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate				
1.	Poznajemy zasady organizacji wybranej gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.1.1	4.1.5	Uczeń angażuje się w odpowiedzialności za zdrowie innych – podporządkowuje się decyzjom sędziego, nauczyciela. Wybiera bezpieczne miejsce na boisku podczas gry.
2.	Doskonalenia umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.2		
3.	Doskonalenia umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.2		
4.	Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.3		
5.	Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.3		
S	Uczeń prowadzi wybraną grę rekreacyjną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.				

Taniec					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca.	Aktywność fizyczna	2.2.9	4.2.1	Uczeń angażuje się w rozwijanie inwencji twórczej – proponuje własną choreografię taneczną. Wybiera muzykę do opracowania prostych układów tanecznych
2.	Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca.		2.2.9		
3.	Nauka umiejętności łączenia podstawowych kroków tanecznych w prosty układ taneczny.		2.2.14		
4.	Nauka układu choreograficznego według inwencji nauczyciela		2.1.4		
5.	Sprawdzamy nasze umiejętności taneczne – pokazy taneczne.		2.2.9		
6	Nauka układu tanecznego na muzyki w formie zumbi aerobiku.		2.2.7		
S	Uczeń przedstawia swój układ taneczny według inwencji nauczyciela.				

Fakultety

PIŁKA SIATKOWA:

PS- Postawa siatkarska, zabawy

PS- Rzuty jednoręcz i oburącz

PS- Krok dostawny

PS- Odbicia oburącz górne – nauczanie

PS- Odbicia oburącz dolne – nauczanie

PS – Odbicia górne – zabawy

PS – Odbicia dolne – zabawy

PS – Odbicia po przemieszczeniu

PS - Ćwiczenia przy ścianie

PS - Ściana twój trener

PS – Współpraca w parach

PS – Odbicia – doskonalenie

PS – Gra szkolna

PS – Małe gry 3x3

PIŁKA KOSZYKOWA

PK - Ćwiczenia oswajające z piłką, postawa koszykarska.

PK - Podania i chwyt w miejscu, w marszu i w biegu.

PK - Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po prostej, slalomem, ze zmianą kierunku biegu.

PK - Rzutu do kosza jednorącz z miejsca – zabawy rzutne.

PK - Poruszanie się po boisku ze zmianą kierunku biegu z piłką i bez piłki.

PK - Nauka dwutaktu z prawej i lewej strony.

PK – Doskonalenie dwutaktu z prawej i lewej strony.

PK - Doskonalenie techniki w grach 2x2 i 3x3.

PK - Rzut do kosza po zatrzymaniu.

PK - Przepisy gry i sędziowanie.

PK - Gra szkolna.

PK - Sprawdzian umiejętności.

Piłka nożna:

PN - Ćwiczenia oswajające z piłką.

PN - Gry i zabawy kopne.

PN - Przyjęcia i podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.

PN - Doskonalenie poznanych elementów w grze.

PN - Strzał do bramki prawą i lewą nogą.

PN - Prowadzenie piłki w slalomie zakończone strzałem.

PN - Zasady fair play, poszanowanie przeciwnika, zdrowa rywalizacja.

PN - Gra szkolna.

Piłka ręczna:

PR - Zabawy i gry oswajające z piłką ręczną.

PR - Podania i chwyt piłki w miejscu, w marszu, w biegu.

PR - Kozłowanie ręką prawą, lewą w marszu i biegu w różnych pozycjach.

PR - Poruszanie się po boisku krokiem odstawno – dostawnym.

PR - Podrzut i chwyt piłki i rzut na bramkę po kozłowaniu.

PR - Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grze szkolnej bez bramkarza.

PR - Gra szkolna.