

# 7. SZCZEGÓŁOWE PLANY PRACY DYDAKTYCZNO WYCHOWAWCZEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## 7.1. KLASA I SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LICZBA GODZIN (97 GODZ.)

| Lp.  | Treści programu wychowania fizycznego  | Liczba godzin | Termin realizacji |
|------|--|---------------|-------------------|
| I.   | Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne  | 24            | IX-VI             |
| II.  | Sprawność motoryczna - ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne   | 16            | XI-II             |
| III. | Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych | 51            | IX-VI             |
| IV.  | Higiena osobista i zdrowie   | 6             | IX-VI             |

| Lp.   | Treści programu   | Kompetencje społeczne                  | Umiejętności   | Sprawność motoryczna                                      | Wiadomości               | Termin realizacji | Liczba godzin |
|---|---|--|--|---|--------------------------|-------------------|---------------|
| <b>I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne: 24 godz.</b> |   |  |  |   |                          |                   |               |
| 1.  | Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, „Reagowanie na ruchy rąk”, „Pająk i muchy”, „Dzieci do domu - dzieci na spacer” [Trzeźniowski 1989, s. 95-97] | Uczeń bierze aktywny udział w zabawach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie         | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw   | IX-VI             | 4             |
| 2.  | Zabawy bieżne: „Lawina”, „Strażak”, „Wiewiórki w dziupli”, „Gęsi i lis” [Trzeźniowski 1989, s. 155-156]   | Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach  | Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu | Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość                  | Uczeń zna przepisy zabaw | IX-VI             | 4             |

| Lp. | Treści programu   | Kompetencje społeczne  | Umiejętności  | Sprawność motoryczna   | Wiadomości   | Termin realizacji | Liczba godzin |
|-----|---|--|---|--|--|-------------------|---------------|
| 3.  | Terenowe zabawy motoryczno- -dydaktyczne: „Szybka historia”, „Utrwalamy części mowy”, „Prawidłowo dodaj lub odejmij”, „Szybciej i lepiej” [Pańczyk, Warchoń 2008, s. 264-265] | Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć                       | Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych | Uczeń kształtuje szybkość  | Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć                         | IX-VI             | 4             |
| 4.  | Marszobiegi terenowe, biegi przełajowe  | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych              | Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości                            | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną                 | Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę        | IX VI             | 2             |
| 5.  | Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Podchody”, „Zabawy w chowanego”, „Piłka graniczna” [Trzeźniowski 1989, s. 341]   | Uczeń utożsamia się z celami drużyny                           | Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód              | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość | Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej | IX-VI             | 4             |
| 6.  | Biegi krótkie: 30-40 m  | Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością      | Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych                            | Uczeń kształtuje szybkość  | Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich                             | IX-VI             | 2             |
| 7.  | Biegi średnie i długie: 200-300 m   | Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu | Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim                                      | Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność                          | Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego                        | IX-VI             | 2             |

| Lp.   | Treści programu   | Kompetencje społeczne   | Umiejętności  | Sprawność motoryczna   | Wiadomości   | Termin realizacji | Liczba godzin |
|---|---|---|---|--|--|-------------------|---------------|
| 8.  | Rzut piłką lekarską (1 kg), piłeczką palantową  | Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów                       | Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej przodem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny            | Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową          | Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów             | IX-VI             | 2             |
| <b>II. Sprawność motoryczna - ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne: 16 godz.</b> |   |   |   |  |  |                   |               |
| 1.  | Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu, przysiadzie, siadzie, leżeniu, podporach [Mazurek 1980, s. 15-22] | Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń             | Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń   | Uczeń kształtuje koordynację ruchową                           | Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń      | XI-II             | 2             |
| 2.  | Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia [Mazurek 1980, s. 22-33]   | Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych               | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące  | Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę     | Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących | XI-II             | 2             |
| 3.  | Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu  | Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi | Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z pomocą lub bez pomocy nauczyciela  | Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość        | Uczeń zna nazwy przewrotów                               | XI II             | 3             |
| 4.  | Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne   | Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego  | Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem | Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych    | XI-II             | 3             |

| Lp.   | Treści programu   | Kompetencje społeczne  | Umiejętności  | Sprawność motoryczna  | Wiadomości  | Termin realizacji | Liczba godzin |
|---|---|--|---|---|---|-------------------|---------------|
| 5.  | Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne  | Uczeń pomaga współwiczającym w zajęciach ruchowych           | Uczeń potrafi wykonać przeskok jednonóż i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np, „wagi” | Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową                 | Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych | XI-II             | 2             |
| 6.  | Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Skoki wróbelka”, „Skoki żabki”, „Ryby w sieci”, „Jeniec”, „Kotki na polowaniu”, „Pieski na spacer - pieski do domu” [Trześniowski 1989, s. 305-306,136,117] | Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach                        | Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach   | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę | Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników    | XI-II             | 2             |
| 7.  | Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach  | Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu | Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach   | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność                 | Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm               | XI-II             | 2             |
| <b>III. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno- sportowych: 51 godz.</b> |   |  |   |   |   |                   |               |
| 1.  | Zabawy i gry rzutne: „Podrzucanie i chwytanie piłek”, „Rzut piłek do celu”, „Swobodne rzucanie piłeczkami” [Trześniowski 1989, s. 242-243]  | Uczeń bezpiecznie rzuca piłką                                | Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego   | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność                                | Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów                             | IX-VI             | 6             |
| 2.  | Zabawy i gry kopne: „Gra bez ręki”, „Podrywka kopana”, „Wybijanie piłką twierdzy” [Trześniowski 1989, s. 332-333]   | Uczeń współpracuje z drużyną                                 | Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą   | Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość                        | Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej                    | IX-VI             | 6             |

| Lp. | Treści programu  | Kompetencje społeczne                                   | Umiejętności  | Sprawność motoryczna   | Wiadomości                                | Termin realizacji | Liczba godzin |
|-----|--|---|---|--|---|-------------------|---------------|
| 3.  | Gry i zabawy ruchowe z elementami minipiłki nożnej   | Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku               | Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego   | Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych | <b>IX-VI</b>      | 6             |
| 4.  | Gry i zabawy ruchowe z elementami minikoszykówki   | Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach      | Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami       | Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych | <b>IX-VI</b>      | 6             |
| 5.  | Gry i zabawy ruchowe z elementami minipiłki ręcznej  | Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach | Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką | Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych | <b>IX-VI</b>      | 6             |
| 6.  | Gry i zabawy ruchowe z elementami minisiatkówki  | Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela             | Uczeń chwyta i rzuca piłkę oburącz  | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową                         | Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych | <b>IX-VI</b>      | 6             |
| 7.  | Gry drużynowe: „Piłka graniczna bramkowa”, „Podaj dalej”, „W dwa ognie” [Trzeźniowski 1989, s. 342- 343,351] | Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników         | Uczeń chwyta i rzuca piłkę  | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość | Uczeń zna przepisy gier drużynowych       | <b>IX-VI</b>      | 6             |

| Lp.  | Treści programu                            | Kompetencje społeczne                                  | Umiejętności   | Sprawność motoryczna                       | Wiadomości  | Termin realizacji | Liczba godzin |
|--|--|--|--|--|---|-------------------|---------------|
| 8.   | Jazda na hulajnodze i rolkach              | Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa    | Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się  | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę                        | IX-VI             | 5             |
| 9.   | Jazda na rowerze                           | Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru | Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód, stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze   | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze                        | IX-VI             | 4             |
| <b>IV. Higiena osobista i zdrowie: 6 godz.</b> |  |  |  |  |   |                   |               |
| 1.   | Higiena osobista rąk i całego ciała        | Uczeń dba o higienę osobistą                           | Uczeń potrafi wykonać podstawowe czynności higieny osobistej, sam przebiera się na zajęcia ruchowe, umie korzystać ze szkolnych łazienek |  | Uczeń zna podstawowe zasady higieny osobistej, wie, jak dobrać strój do zajęć ruchowych | IX-VI             | 3             |
| 2.   | Dobór stroju sportowego do zajęć ruchowych | Uczeń dba o czystość i schludność stroju sportowego    | Uczeń umie przygotować strój sportowy do zajęć wychowania fizycznego   |  | Uczeń wie, jaki strój sportowy dobrać w zależności od rodzaju zajęć lub miejsca ćwiczeń | IX-VI             | 3             |