

73. KLASA III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LICZBA GODZIN (97 GODZ.)

Ip.	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–11
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
1. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne: 24 godz.							
1.	Zabawy orientacyjno- -porządkowe: „Rób tak - nie rób tak”, „Mijanie”, „Piłka parzy”, „Dzień dobry” [Trzeźniowski 1989, s. 100-102]	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: „Tam i z powrotem”, „Jastrząb i kury”, „Mur obronny”, „Dzień i noc” [Trzeźniowski 1989, s. 159-161]	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
3.	Terenowe zabawy motoryczno-dydaktyczne: „Wyścig z liściem”, „Kasztanowy minimaraton” „Wyścig zbieraczy”, „Zgadywanka terenowa” [Pańczyk, Warchoń 2008, s. 268-269]	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

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
4.	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń właściwie rozkłada siły podczas marszu i biegu	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: „Cztery ognie”, „Kwadrant”, „Dętka”, „Wybijanka” [Trzeźniowski 1989, s. 343- 355]	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: 50-60 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać starty z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX-VI	2
7.	Biegi średnie i długie: 400-600 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
8.	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem 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
II. Sprawność motoryczna - ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne: 16 godz.							
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

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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 podpartego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego bez pomocy nauczyciela	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI-11	2
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	2
5.	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współuczniwcom w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki 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	3
6.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Spłoszone wróbelki”, „Gorąca kula”, „Podróż na księżyc”, „Taniec indyjski”, „Toczenie piłki głową”, „Psy i koty” [Trzeźniowski 1989, s. 308,139,123]	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	3

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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
III. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych:							
51 godz.							
1.	Zabawy i gry rzutne: „Rzucanka”, „Skoła piłek” „Przepędzanie dużej piłki” [Trzeźniowski 1989, s. 248- 249]	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	3
2.	Zabawy i gry kopne: „Piłkarska sztafeta wahadłowa”, „Piłka nożna w kole”, „Piłka nożna - bramkowa” [Trzeźniowski 1989, s. 336-339]	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	3
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	IX-VI	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	IX-VI	7

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
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	1X-VI	8
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	1X-VI	8
7.	Gry drużynowe: „W dwa ognie”, „Kwadrant”, „W cztery ognie” [Trzeźniowski 1989, s. 351, 343, 353]	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwyta i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX-VI	8
8.	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po linii krzywej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX-VI	4
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	1X-VI	4

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
VI. Higiena osobista i zdrowie: 6 godz.							
1.	Systematyczność ćwiczeń	Uczeń systematycznie i aktywnie bierze udział we wszystkich zajęciach ruchowych	Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie na miarę swoich możliwości ruchowych i uzdolnień		Uczeń wie, gdzie może doskonalić swoje umiejętności i predyspozycje ruchowe, zna kluby i sekcje sportowe w swoim środowisku	IX-VI	3
2.	Pierwsza pomoc	Uczeń chętnie pomaga innym	Uczeń umie powiadomić odpowiednie osoby lub instytucje o istniejącym zagrożeniu		Uczeń zna numery alarmowe do służb ratowniczych, zna nr 112, wie, kogo powiadomić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	IX-VI	3