

## **ROZKŁAD MATERIAŁU DLA KLASY V**

### **SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR59 w Poznaniu.**

na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego

dla ośmioletniej szkoły podstawowej

KSZYSZTOF WARCHOŁ

<b>LP.</b>	<b>Treści programu wychowania fizycznego</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Termin realizacji</b>
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	6	IX,X,V,VI
II.	Aktywność fizyczna	120	IX-VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	4	IX-VI

Liczba godzin : 134

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
<b>I. ROZWOJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: 6 godzin</b>							
1.	Diagnoza siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg. MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu.	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu.	Uczeń kształtuje siłę i gibkość.	Uczeń wie do czego służą testy sprawności fizycznej	IX-X, V-VI	2
2.	Ćwiczenia mięśni posturalnych, ćwiczenia koordynacji ruchowej,	Uczeń chętnie ćwiczy wybrane grupy mięśni posturalnych.	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w określonej pozycji wyjściowej, posiada zasób ćwiczeń koordynacyjnych,	Uczeń kształtuje zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości.	Uczeń wie co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	IX,V	2
3.	Diagnoza wydolności fizycznej Test Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.	Uczeń potrafi przeprowadzić test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną.	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego,	IX,V	2
LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
<b>II. Aktywność fizyczna : 120 godzin</b>							
1.	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe, zabawy ruchowe w terenie.  Marsz terenowy zimą, gry i zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych.  Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm,	Uczeń potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”  Uczeń potrafi bezpiecznie się poruszać w terenie zimą.	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną.	Uczeń wie jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe.  Uczeń wie , na czym polega hartowanie organizmu.	IX-X,V-VI	6
2.	Bieg na orientację w terenie.	Uczeń współpracuje w grupie.	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu.	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną.	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację.	X, V	6

3.	Start niski, nauka techniki biegu krótkiego, bieg na 40-50 m	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia.	Uczeń potrafi wykonać start niski, skiping a,c	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, zwinność, koordynację, gibkość.	Uczeń zna komendy do startu niskiego	IX,V	4
4.	Start wysoki, technika biegu długiego, biegi na dystansie od 400m do 600m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego.	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego.	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczna.	Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich.	IX,X,IV,V	4
5.	Rzut piłeczką palantową, rzuty piłkami lekarskimi 1 kg.	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa.	Uczeń potrafi wykonać rzut p. palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu, wykonuje rzuty piłką lekarską z ustawienia przodem i tyłem do kierunku rzutu.	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową.	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX,X,IV,V	4
6.	Skok w dal.	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji.	Uczeń potrafi wykonać skok w dal techniką naturalną z rozbiegu.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce.	IX,X,IV,V	4
7.	Gry i zabawy ogólnorozwojowe.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.	Uczeń umie wykonać skoki przez skakankę, pokonać dowolnym sposobem różnorodne przeszkody.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń zna reguły zabaw.	X	4
8.	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty gimnastyczne)	Uczeń stosuje samoochronę.	Uczeń wykonuje przewrót w przód w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, koordynację	Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych.	XI,XII	4
9.	Skok rozkroczny przez kozła.	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia.	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, skoczność,	Uczeń zna podział skoków gimnastycznych.	XI,XII	1

				koordynację ruchową.			
10.	<p>Ćwiczenia równoważne na ławeczce ,równoważni gimnastycznej- układ według inwencji ucznia.</p> <p>Układ gimnastyczny na ścieżce.</p>	<p>Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących.</p> <p>Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Uczeń wykonuje przejścia równoważne po równoważni, stanie równoważne, wspięcia, przysiady, obroty, zeskoki z równoważni.</p> <p>Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z : przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, przewrót w tył, podpór łukiem leżąc tyłem.</p>	<p>Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, koordynację</p>	<p>Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych.</p> <p>Uczeń wie jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne.</p>	XI,XII	3
11.	Gry i zabawy ruchowe : bieżne, skoczne, rzutne, z mocowaniem, orientacyjno-porządkowe.	Uczeń angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw.	Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe .	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, szybkość, koordynację ruchową Skoczność, gibkość.	Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu fair play.	XII.III	2
12.	Gry drużynowe i indywidualne : „ Dwa Ognie”, „ Cztery ognie”, „ Kwadrant”, Palant, tenis stołowy, ringo, Badminton,	Uczeń współpracuje w drużynie.	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić piłkę oburącz i jednorącz.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość.	Uczeń zna przepisy gry, wie kiedy zorganizowano starożytno igrzyska olimpijskie.	XII,V	2
13.	<p>Technika piłki nożnej. Przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.</p>	<p>Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej, właściwej, uproszczonej, małych grach.</p> <p>Uczeń stosuje zasadę fair play</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w miejscu i w ruchu.</p> <p>Uczeń potrafi przyjąć, podać, prowadzić i uderzyć piłkę dowolną nogą.</p>	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację	Uczeń zna przepisy dotyczące gry w piłkę.	IX,V	6

14.	<p>Technika mini-koszykówki kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, chwyt i podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu , rzuty do kosza z dwutaktu.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-koszykówki.</p>	<p>Uczeń przygotowuje sprzęt sportowy.</p> <p>Uczeń pomaga w organizacji zabaw.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, chwyt i podania oburącz sprzed klatki, rzuty do kosza z dwutaktu.</p> <p>Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić i podawać oraz rzucać do kosza.</p>	<p>Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację</p>	<p>Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę.</p> <p>Uczeń wie jaka jest odległość do obręczy kosza.</p>	X, Xi	8
15.	<p>Technika mini-piłki ręcznej ,kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, chwyt oburącz i podania piłki jednorącz , rzuty na bramkę.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej</p>	<p>Uczeń chętnie przychodzi na zajęcia rekreacyjno-sportow e- pozalekcyjne.</p> <p>Uczeń sędziuje zabawy i gry ruchowe.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, chwyt piłki oburącz, podanie piłki w biegu jednorącz półgórne ,rzucać piłka na bramkę z biegu.</p> <p>Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić , podawać oraz rzucać piłkę do bramki.</p>	<p>Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową.</p>	<p>Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę. Uczeń zna wymiary bramki.</p>	I,II	8
16.	<p>Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej</p>		<p>Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłkę siatkową odbijając ją</p>		<p>Uczeń zna podstawowe przepisy</p>	II,III	8

17.	Technika mini-piłki siatkowej: odbicia sposobem oburącz górnym, oburącz dolnym, zagrywka dolna.  Technika mini hokeja Prowadzenie krążka , strzał na bramkę .	Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach .  Uczeń współpracuje w zespole.	dowolnym sposobem.  Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym, zagrywkę dolną z 3-4m.  Uczeń umie prowadzić piłeczkę slalomem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, gibkość  Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	dotyczące gry w piłkę  Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę	III,IV	8
18.	Pływanie podstawowymi stylami. Kraulem na grzbiecie, na piersiach, stylem klasycznym.	Uczeń podejmuje aktywność fizyczna w czasie wolnym.	Uczeń umie pływać podstawowymi stylami na odległości 25 m.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń potrafi nazwać style w pływaniu.	Cały rok	32
19.	Taniec – Polonez	Uczeń kulturalnie zachowuje się podczas tańca.	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i układ Poloneza.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i gibkość.	Uczeń zna polskie tańce narodowe.	IV,V	6
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej : 4 godziny</b>							
LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
1.	Regulamin Sali gimnastycznej , boiska Organizacja bezpieczeństwa na lekcjach W.F	Uczeń przestrzega regulaminu Sali, boisk sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń zna regulamin Sali, boiska sportowego.	IX Lekcje W.F	1
2.	Bezpieczna aktywność w górach i nad wodą.	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną w górach i nad wodą.	Uczeń potrafi wędrować po górach, korzystać z akwenów wodnych.		Uczeń zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach.	Lekcje W.F	1

3.	Bezpieczeństwo korzystania ze sprzętu sportowego.	Uczeń korzysta ze sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem.	Uczeń potrafi ustawić sprzęt sportowy do zajęć.		Uczeń zna podstawowe funkcje i zastosowanie urządzeń sportowych.		1
4.	Elementy samoobrony.	Uczeń unika sytuacji konfliktowych	Uczeń potrafi obronić się przed atakiem innej osoby.		Uczeń zna podstawowe zasady samoobrony		1

**III. Edukacja zdrowotna:**

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
1.	Zdrowie i jego pozytywne mierniki.	Uczeń zawsze dba o zdrowie własne i innych.	Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała, wykonuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość, siłę, wydolność, szybkość.	Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.	X Lekcje W.F	2
2.	Hartowanie organizmu.	Uczeń chętnie ćwiczy na świeżym powietrzu w różnych porach roku.	Uczeń umie dobrać strój do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w różnych porach roku.	Hartuje organizm, kształtuje wydolność fizyczną.	Uczeń zna zasady hartowania organizmu.	Lekcje W.F	1
3.	Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą .	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z niską i wysoką temperaturą .	Uczeń potrafi się zabezpieczyć przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury otoczenia .	Hartuje organizm, kształtuje wydolność fizyczną.	Uczeń wie jakie ubrania są odpowiednie do aktywności fizycznej w niskiej i wysokiej temperaturze.	Lekcje W.F	1
4.	Choroby cywilizacyjne - otyłość	Uczeń unika produktów żywnościowych prowadzących do otyłości.	Uczeń umie właściwie odczytać skład produktów żywnościowych.		Uczeń wymienia zagrożenia wynikające z nadmiernej otyłości.	Lekcje W.F	1

Aneks do **ROZKŁADU MATERIAŁU DLA KLASY V SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR59 w Poznaniu** na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej

1. Zwracanie szczególnej uwagi dot. wytycznych związanych z COVID-19
2. Zwiększenie ilości zajęć na świeżym powietrzu do maksimum (rekreacja ruchowa, LA, ograniczenie ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu sportowego, a w razie konieczności dezynfekcja przyrządów)
3. Obowiązkowe jest posiadanie kompletnego stroju sportowego (całorocznego) odpowiedniego do pogody (buty na zmianę, spodenki, bluzka, skarpety, dres, czapki, rękawiczki)
4. W razie konieczności realizacja programu online
5. W związku z pandemią COVID - 19 dopuszcza się wprowadzanie zmian w rozkładzie materiału na potrzeby przeprowadzenia zajęć lekcyjnych