

Szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego.

Klasa I Szkoły Podstawowej

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 programowe	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne: 24 godz.							
II.							
1.	Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, „Reagowanie na ruchy rąk”, „Pajak i muchy”, „Dzieci do domu – dzieci na spacer” [Trzeźniowski 1989, s.95-97]	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonywać 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”	Uczeń aktywnie uczestniczy w	Uczeń potrafi wykonywać bieg po	Uczeń kształtuje wytrzymałość i	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	4

	[Trzeźniowski 1989, s. 155-156]	zabawach	prostej, zmieniać kierunki biegu	szybkość			
3.	Terenowa 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.	Marszobieg terenowy, 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 długie: 200- 300 m	Uczeń jest odpowiednio	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w	Uczeń kształtuje wytrzymałość i	Uczeń wie jak odróżnić bieg		

		zmotywowany do pokonania długiego biegu	biegu długim	wydolność	długi od biegu krótkiego	IX - VI	2
8.	Rzut piłką lekarską (1 kg), piłeczka palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej przodem od 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	IX - VI	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 zna nazwy przewrotów	IX - VI	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	IX - VI	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	IX - VI	3
5	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współwiczającym 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	IX - VI	2
6	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Skoki	Uczeń aktywnie	Uczeń potrafi wykonać	Uczeń kształtuje koordynację ruchową,	Uczeń wie, jak zorganizować		

	wróbelka”, „Skoki żabki”, „Ryba w sieci”, „Jeniec”, „Kotki na polowaniu”, „Pieski na spacer – pieski do domu” [Trzeźniowski 1989, s. 242-243	uczestniczy w zabawach	poszczególne czynności ruchowe w zabawach	orientację, gibkość, zwinność, szybkość, zwinność	zabawę ruchową wśród rówieśników	IX - VI	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	IX - VI	2
III. Sprawność motoryczna–zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno – sportowych: 51 godz.							
1	Zabawy i gry rzutne: „Podrzucanie i chwytanie piłek”, „Rzut piłek do celu”, „Swobodne rzucanie piłeczkami”[trzeźniowski 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”[Trzeźniowski 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
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 ruchowej	IX - VI	8

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	8
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 i podać piłkę jednoręcznie, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	8
6	Gry i zabawy ruchowe z elementami minisiatkówki	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	9
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 chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość i wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	6
IV. Higiena osobista i zdrowie: 6 godz.							
1	Higiena osobista rąk i całego ciała	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń potrafi wykonać podstawowe		Uczeń zna podstawowe zasady higieny	IX - VI	3

			czynności higieny osobistej, sam przebiera się na zajęcia ruchowe umie korzystać ze szkolnych łazienek		osobistej, wie, jak dobrać strój do zajęć ruchowych		
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