

L.p.	Temat	Dział	Liczba godzin	Podstawa programowa	Komentarz	Zasoby prywatne	Zasoby publiczne	Aktywna
1	Poznajemy zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych oraz WZO		1					Tak
2	Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem	Rozwój -LA	1	1.2.1, 4.2.1				Tak
3	Nauka umiejętności interpretacji pomiaru wysokości i masy ciała na podstawie siatek centylowych	Rozwój -LA	1	1.2.1, 4.2.1				Tak
4	Nauka umiejętności pomiaru tętna na tętnicy szyjnej i promieniowej	Rozwój -LA	1	1.2.2, 4.2.1				Tak
5	Nauka umiejętności interpretacji wyniku pomiaru tętna z pomocą nauczyciela przed wysiłkiem i po wysiłku	Rozwój -LA	1	1.1.2, 4.2.1				Tak
6	Poznajemy ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne	Rozwój -LA	1	1.1.1, 4.2.1				Tak
7	Poznajemy metody kształtowania wytrzymałości, siły, szybkości (do wyboru jedna zdolność motoryczna)	Rozwój -LA	3	1.2.4, 4.2.1				Tak

8	Poznajemy ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne	Rozwój -LA	1	1.1.3, 4.2.1	Tak
9	Uczymy się dostosować tempo biegu do swoich możliwości w teście Coopera	Rozwój -LA	1	1.2.2, 4.2.1	Tak
10	Poznajemy gry i zabawy ruchowe nauczające starty z różnych pozycji	Aktywność -LA	1	2.2.7, 4.1.1	Tak
11	Nauka umiejętności startu niskiego z bloków startowych	Aktywność -LA	1	2.1.5, 4.1.1	Tak
12	Poznajemy zabawy ruchowe w terenie kształtujące zdolności motoryczne	Aktywność -LA	1	2.1.1, 4.1.1	Tak
13	Nauka umiejętności skoku w dal techniką naturalną z odbicia ze strefy	Aktywność -LA	1	2.2.10, 4.1.1	Tak
14	Nauka umiejętności rzutu piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu	Aktywność -LA	1	2.2.9, 4.1.1	Tak
15	Poznajemy ćwiczenia kształtujące wytrzymałość o różnej intensywności	Aktywność -LA	1	2.2.8, 4.1.1	Tak
16	Nauka umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej	Aktywność -LA	1	2.1.4, 4.1.1	Tak

17	Poznajemy gry i zabawy lekkoatletyczne z przyborami	Bezpieczeństwo - LA	1	3.2.1, 4.1.4	Tak
18	Poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion z piłką lekarską	Bezpieczeństwo - LA	1	3.2.3, 4.1.4	Tak
19	Nauka umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód	Bezpieczeństwo - LA	1	3.2.4, 4.1.4	Tak
20	Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji zabaw w terenie	Bezpieczeństwo - LA	1	3.2.2, 4.1.4	Tak
21	Poznajemy gry i zabawy z piłkami do minikoszykówki	Aktywność -MP.Kosz	1	2.2.1, 4.1.1	Tak
22	Nauka umiejętności poruszania się po boisku bez piłki i z piłką	Aktywność -MP.Kosz	1	2.2.1, 4.1.1	Tak
23	Nauka chwytów i podań w parach w miejscu i w biegu	Aktywność -MP.Kosz	1	2.1.1, 4.1.1	Tak
24	Nauka umiejętności kozłowania w miejscu, w marszu i w biegu	Aktywność -MP.Kosz	1	2.2.1, 4.1.1	Tak
25	Nauka umiejętności kozłowania po prostej, po łuku i slalomem	Aktywność -MP.Kosz	1	2.2.1, 4.1.1	Tak
26	Nauka umiejętności rzutu do kosza z miejsca	Aktywność -MP.Kosz	1	2.2.1, 4.1.1	Tak
27	Nauka umiejętności rzutu do kosza po kozłowaniu	Aktywność -MP.Kosz	1	2.1.1, 4.1.1	Tak

28	Nauka umiejętności rzutu do kosza po podaniu	Aktywność -MP.Kosz	1	2.1.1, 4.1.1	Tak
29	Nauka obrony „każdy swego” w minikoszykówce	Aktywność -MP.Kosz	1	2.2.2, 4.1.1	Tak
30	Doskonalenie umiejętności technicznych w grach uproszczonych (żywy kosz, gra do 5 podań)	Aktywność -MP.Kosz	1	2.1.3, 4.1.1	Tak
31	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłki do koszykówki	Aktywność -MP.Kosz	1	2.2.2, 4.1.1	Tak
32	Nauka postawy siatkarskiej	Aktywność -MP.Siat.	1	2.2.1, 4.2.1	Tak
33	Poznajemy gry i zabawy ruchowe doskonalące postawę siatkarską	Aktywność -MP.Siat.	1	2.1.1, 4.2.1	Tak
34	Nauka umiejętności odbicia piłki oburącz górą i dołem	Aktywność -MP.Siat.	1	2.2.1, 4.2.1	Tak
35	Nauka zagrywki oburącz górą	Aktywność -MP.Siat.	1	2.2.2, 4.2.1	Tak
36	Nauka umiejętności przebicia piłki przez siatkę	Aktywność -MP.Siat.	1	2.1.4, 4.2.1	Tak
37	Doskonalenie umiejętności odbić sposobem górnym i dolnym	Aktywność -MP.Siat.	1	2.2.3, 4.2.1	Tak
38	Poznajemy gry i zabawy doskonalące odbicia górne i dolne	Aktywność -MP.Siat.	1	2.2.3, 4.2.1	Tak

39	Poznajemy przepisy gry „rzucanka siatkarska”	Aktywność -MP.Siat.	1	2.2.4, 4.2.1	Tak
40	Doskonalimy umiejętności techniczne w grach i zabawach siatkarskich	Aktywność -MP.Siat.	1	2.1.3, 4.2.1	Tak
41	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do siatkówki	Aktywność -MP.Siat.	1	2.2.2, 4.2.1	Tak
42	Poznajemy gry i zabawy doskonalące chwyt i podania	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.2.1, 4.2.2	Tak
43	Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.2.2, 4.2.2	Tak
44	Nauka umiejętności rzutu jednorącz półgórno w minipiłce ręcznej	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.1.1, 4.2.2	Tak
45	Nauka kozłowania prostej i po łuku w minipiłce ręcznej	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.1.1, 4.2.2	Tak
46	Nauka umiejętności rzutu do bramki z miejsca i z biegu	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.2.1, 4.2.2	Tak
47	Nauka umiejętności rzutu do bramki po podaniu	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.2.1, 4.2.2	Tak
48	Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłkę	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.2.2, 4.2.2	Tak

49	ręczną Uczymy się techniki gry bramkarza w minipiłce ręcznej	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.1.1, 4.2.2	Tak
50	Doskonalenie umiejętności technicznych w minipiłce ręcznej w grach uproszczonych	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.1.3, 4.2.2	Tak
51	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki ręcznej	Aktywność -MP.Ręcz.	1	2.1.1, 4.2.2	Tak
52	Nauka umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w minipiłce nożnej	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.2.1, 4.1.4	Tak
53	Nauka umiejętności prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej i ze zmianą kierunku biegu	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.2.1, 4.1.4	Tak
54	Nauka umiejętności podań i przyjęć piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.2.1, 4.1.4	Tak
55	Nauka umiejętności strzału do bramki	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.2.1, 4.1.4	Tak
56	Nauka umiejętności wykonywania stałych elementów gry	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.1.1, 4.1.4	Tak

57	Uczymy się techniki gry bramkarza w minipiłce nożnej	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.1.1, 4.1.4	Tak
58	Poznajemy gry i zabawy doskonalsze technikę indywidualną	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.1.3, 4.1.4	Tak
59	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki z wykorzystaniem piłek do piłki nożnej	Aktywność - MP.Nożn.	1	2.1.1, 4.1.4	Tak
60	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu	Rozwój -Gim.	1	1.2.3, 4.2.2	Tak
61	Poznajemy ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała	Rozwój -Gim.	1	1.2.5, 4.2.2	Tak
62	Nauka zabaw kształtujących zdolności motoryczne	Rozwój -Gim.	1	1.2.4, 4.2.2	Tak
63	Nauka umiejętności przewrotu w przód z przysiadu podpartego	Aktywność - Gim.	1	2.2.5, 4.2.2	Tak
64	Nauka umiejętności przewrotu w tył z przysiadu podpartego	Aktywność - Gim.	1	2.2.5, 4.2.2	Tak
65	Nauka umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył	Aktywność - Gim.	1	2.2.5, 4.2.2	Tak
66	Poznajemy ćwiczenia kształtujące równowagę	Aktywność - Gim.	1	2.2.6, 4.2.2	Tak

67	Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi	Aktywność - Gim.	1	2.1.1, 4.2.2	Tak
68	Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń gimnastycznych w prosty układ na ścieżce gimnastycznej	Aktywność - Gim.	1	2.2.6, 4.2.2	Tak
69	Nauka umiejętności wykonania układu gimnastycznego wg inwencji nauczyciela	Aktywność - Gim.	1	2.2.6, 4.2.2	Tak
70	Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki gimnastycznej	Aktywność - Gim.	1	2.1.1, 4.2.2	Tak
71	Nauka umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię	Bezpieczeństwo -Gim.	1	3.2.1, 4.1.1	Tak
72	Nauka umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła	Bezpieczeństwo -Gim.	1	3.2.3, 4.1.1	Tak
73	Nauka umiejętności pokonania gimnastycznego toru przeszkód	Bezpieczeństwo -Gim.	1	3.1.1, 4.1.1	Tak
74	Nauka umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych	Bezpieczeństwo -Gim.	1	3.2.4, 4.1.1	Tak
75	Nauka umiejętności	Aktywność -Gry rekr.	6	2.1.2, 4.1.3	Tak



	stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)				
76	Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)	Aktywność -Gry rekr.	6	2.1.3, 4.1.3	Tak
77	Nauka elementów taktycznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)	Aktywność -Gry rekr.	6	2.2.4, 4.1.3	Tak
78	Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grach rekreacyjnych	Aktywność -Gry rekr.	1	2.1.4, 4.1.3	Tak
79	Poznajemy zasady bezpiecznego udziału w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)	Bezpieczeństwo -Gry rekr.	6	3.1.2, 4.1.4	Tak

80	Nauka umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)	Bezpieczeństwo -Gry rekr.	6	3.1.1, 4.1.4	Tak
81	Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate)	Bezpieczeństwo -Gry rekr.	6	3.2.1, 4.1.4	Tak
82	Poznajemy różne formy aktywności ruchowej przy muzyce	Aktywność - Taniec	1	2.1.1, 4.2.2	Tak
83	Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca wg inwencji nauczyciela	Aktywność - Taniec	1	2.2.6, 4.2.2	Tak
84	Nauka umiejętności wykonania prostego układu tanecznego	Aktywność - Taniec	1	2.2.6, 4.2.2	Tak
85	Kontrolujemy nasze umiejętności taneczne	Aktywność - Taniec	1	2.2.3, 4.2.2	Tak