

ROZKŁAD MATERIAŁU KLASA 5 WYCHOWANIE FIZYCZNE

Rozkład materiału na podstawie programu wychowania fizycznego "Ruch - Zdrowie dla każdego 2". Stanisław Żołyński.

1. Zapoznanie z PSO i zasadami BHP.
2. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego.
3. LEKKOATLETYKA. Wykorzystujemy okoliczne tereny do wspólnej zabawy.
4. LEKKOATLETYKA. Ćwiczenia doskonalące technikę biegu sprinterskiego - biegi z przyśpieszeniem – kształtowanie szybkiej reakcji i szybkości.
5. LEKKOATLETYKA. Gry i zabawy terenowe - kształtowanie wytrzymałości.
6. LEKKOATLETYKA. Dokonujemy pomiaru prędkości – bieg na 60 metrów ze startu niskiego.
7. LEKKOATLETYKA . Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową.
8. LEKKOATLETYKA. Marszobieg w terenie - kształtowanie wytrzymałości.
9. LEKKOATLETYKA. Mierzmy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.
10. LEKKOATLETYKA. Wzmacniamy mięśnie posturalne.
11. LEKKOATLETYKA. Oceniamy wytrzymałość tlenową w biegu na 600/1000 m.
12. LEKKOATLETYKA. Wieloskoki w formie współzawodnictwa - kształtowanie skoczności.
13. LEKKOATLETYKA. Starty z różnych pozycji - zmiany tempa, kształtowanie szybkości.
14. LEKKOATLETYKA. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego.
15. LEKKOATLETYKA. Prowadzimy zabawy terenowe według własnych inwencji.
16. LEKKOATLETYKA. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej od dołu - kształtowanie szybkości i zwinności.
17. LEKKOATLETYKA. Nauka rzutu małymi przedmiotami na odległość - kształtowanie orientacji przestrzennej.
18. LEKKOATLETYKA. Technika rzutu piłeczką palantową – sprawdzian.
19. MINI PIŁKA RĘCZNA . Wykonujemy podania i chwytów półgórne w miejscu i w ruchu.
20. MINI PIŁKA RĘCZNA. Doskonalimy podania i chwytów półgórne w grze.
21. MINI PIŁKA RĘCZNA. Podania i chwytów piłki dowolnym sposobem. Kształtowanie orientacji

przestrzennej.

22. MINI PIŁKA RĘCZNA. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
23. MINI PIŁKA RĘCZNA. Stosujemy kozłowanie piłki w grze.
24. MINI PIŁKA RĘCZNA. Wykonujemy rzut na bramkę z biegu.
25. MINI PIŁKA RĘCZNA. Uczymy się rzutu piłką na bramkę z wysoku.
26. MINI PIŁKA RĘCZNA. Uczymy się stosować obronę „każdy swego”.
27. MINI PIŁKA RĘCZNA. Uczymy się stosować obronę strefową.
28. MINI PIŁKA RĘCZNA. Uczymy się wykonywać atak pozycyjny.
29. MINI PIŁKA RĘCZNA. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5- kształtowanie sprawności specjalnych oraz umiejętności współpracy z partnerami.
30. MINI PIŁKA RĘCZNA. Doskonalenie poznanych elementów gry, rozgrywki klasowe.
31. MINI PIŁKA RĘCZNA. Kulturalne kibicowanie, sędziowanie. Przestrzeganie zasad fair play.
32. MINI PIŁKA RĘCZNA. Sprawdzenie umiejętności - kozłowanie zakończone rzutem na bramkę.
33. MINI PIŁKA SIATKOWA. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej.
34. MINI PIŁKA SIATKOWA. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej.
35. MINI PIŁKA SIATKOWA. Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym w postawie niskiej.
36. MINI PIŁKA SIATKOWA. Przyjęcia piłki w zespołach 2 osobowych w formie gier i zabaw – ćwiczenie koordynacji ruchowej.
37. MINI PIŁKA SIATKOWA. Doskonalimy w grze poznane odbicia piłki.
38. MINI PIŁKA SIATKOWA. Wykonujemy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości.
39. MINI PIŁKA SIATKOWA. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 4 x 4 – kształtowanie sprawności.
40. MINI PIŁKA SIATKOWA. Stosujemy poznane elementy w mini grach , grach szkolnych i uproszczonych.
41. MINI PIŁKA SIATKOWA. Sędziowanie i kulturalne kibicowanie rozgrywek szkolnych.
42. MINI PIŁKA SIATKOWA. Sprawdzenie umiejętności - odbicia piłki siatkowej.

43. MINI PIŁKA SIATKOWA. Sprawdzian umiejętności - zagrywka.
44. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Podajemy i chwytamy piłkę oburącz w miejscu i w ruchu.
45. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.
46. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Rzucamy piłką do kosza po kozłowaniu.
47. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Uczymy się mylić przeciwnika , stosując zwody ciałem i z piłką.
48. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Uczymy się stosować obronę „każdy swego” w czasie gry.
49. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Uczymy się stosować atak pozycyjny.
50. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Nauka dwutaktu - objaśnienie i pokaz. Kształtowanie sprawności specjalnych i koordynacji ruchowej.
51. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Próby wykorzystania dwutaktu w grze. Objaśnienie i pokaz – kształtowanie sprawności specjalnych i koordynacji ruchowej.
52. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Zastosowanie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5- kształtowanie sprawności specjalnych oraz współpracy z partnerami.
53. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Doskonalenie poznanych elementów gry z akcentem na podania piłki do partnera – umiejętności współpracy z partnerami. Samoocena.
54. MINI PIŁKA KOSZYKOWA. Sprawdzian umiejętności - kozłowanie piłki zakończone rzutem na kosz z dwutaktu.
55. MINI PIŁKA NOŻNA . Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu i w ruchu.
56. MINI PIŁKA NOŻNA . Doskonalimy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu.
57. MINI PIŁKA NOŻNA . Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną częścią stopy.
58. MINI PIŁKA NOŻNA . Doskonalimy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.
59. MINI PIŁKA NOŻNA . Gry i zabawy kopne.
60. MINI PIŁKA NOŻNA . Prowadzimy piłkę slalomem.
61. MINI PIŁKA NOŻNA . Doskonalimy prowadzenie piłki slalomem.
62. MINI PIŁKA NOŻNA . Tor przeszkód doskonalący poznane elementy gry - kształtowanie sprawności specjalnych.
63. MINI PIŁKA NOŻNA . Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3 , 4x4.

63. MINI PIŁKA NOŻNA . Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku.
64. MINI PIŁKA NOŻNA . Doskonalimy prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach.
65. MINI PIŁKA NOŻNA . Wykonujemy strzały na bramkę z miejsca.
66. MINI PIŁKA NOŻNA . Uczymy się mylić przeciwnika , stosując zwody.
67. MINI PIŁKA NOŻNA . Uczymy się stosować obronę „każdy swego” .
68. MINI PIŁKA NOŻNA . Doskonalimy obronę „ każdy swego” .
69. MINI PIŁKA NOŻNA . Wykonujemy stałe fragmenty gry.
70. MINI PIŁKA NOŻNA . Gra uproszczona. Pełnienie roli sędziego. Przestrzeganie zasad mini piłki nożnej.
71. MINI PIŁKA NOŻNA . Organizujemy turniej mini piłki nożnej.
72. MINI PIŁKA NOŻNA . Rozgrywki klasowe - gra fair play, kulturalne kibicowanie.
73. GIMNASTYKA . Wykonujemy przewrót w przód z marszu.
74. GIMNASTYKA . Doskonalimy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.
75. GIMNASTYKA . Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.
76. GIMNASTYKA . Ćwiczymy z przyborem nietypowym.
77. GIMNASTYKA . Wykonujemy leżenie przewrotne i przerzutne.
78. GIMNASTYKA . Kształtujemy równowagę , ćwicząc na odwróconej ławeczce.
79. GIMNASTYKA . Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem.
80. GIMNASTYKA . Wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągnięte.
81. GIMNASTYKA . Rozciągamy mięśnie napięte i przykurczone.
82. GIMNASTYKA . Wydłużamy czynnie kręgosłup.
83. GIMNASTYKA . Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę.
84. GIMNASTYKA . Kształtowanie poszczególnych cech motorycznych. Lekcja gimnastyki inspirowana pomysłami uczniów .
85. GIMNASTYKA . Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczek i drabinek - kształtowanie zwinności, skoczności, ćwiczenia korekcyjno -kompensacyjne.
86. GIMNASTYKA . Aktywny wypoczynek i zabawa - prezentacja ćwiczeń według inwencji ucznia.

87. RINGO. Podstawowe przepisy gry w ringo.
87. RINGO. Zagrywamy kółkiem do ringo na pole przeciwnika.
88. RINGO. Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu kółka.
89. RINGO. Organizujemy turniej w ringo.
90. UNIHOKEJ. Nauka podstawowych przepisów gry w unihokeja.
91. UNIHOKEJ – gry i zabawy.
92. UNIHOKEJ. Doskonalimy prowadzenie piłki kijem w biegu.
93. UNIHOKEJ. Doskonalimy uderzenie piłki kijem na bramkę.
94. UNIHOKEJ. Zatrzymujemy piłkę łopata kija oraz stopą.
95. UNIHOKEJ. Doskonalenie poznanych elementów w trakcie gry.
96. TENIS STOŁOWY. Odbijamy piłeczkę bekhendem i forhendem.
97. TENIS STOŁOWY. Uczymy się zagrywki rotacyjnej.
98. TENIS STOŁOWY. Uczymy się atakowania i obrony.
99. TENIS STOŁOWY. Doskonalimy technikę gry.
100. TENIS STOŁOWY. Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego.
101. TENIS STOŁOWY. Doskonalimy umiejętność poruszania się przy stole.
102. TENIS STOŁOWY. Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami.
103. TENIS STOŁOWY. Doskonalimy serwis.
104. TENIS STOŁOWY. Doskonalimy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej.
105. TENIS STOŁOWY. Uczestniczymy w grze deblowej.
106. TENIS STOŁOWY. Gry i zabawy - gra w "galianego".
107. TENIS STOŁOWY. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.
108. TENIS STOŁOWY. Międzyklasowy turniej tenisa stołowego - sędziowanie i kibicowanie.
109. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Gry i zabawy ruchowe z piłkami.
110. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Kształtujemy szybkość podczas zabaw i gier bieżnych.
111. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Kształtujemy zwinność w czasie zabaw z przyborem.
112. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Gry i zabawy z mocowaniem - kształtowanie siły.
113. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.

114. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Nauka podstawowych przepisów gry w kwadranta.
115. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Doskonalenie gry w kwadranta.
116. GRY I ZABAWY RUCHOWE. Gry i zabawy ruchowe – kwadrant.
117. Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki.
118. Tańczymy tańce dyskotekowe.
119. SPORTY ZIMOWE. Zapoznanie się z regulaminem lodowiska i BHP.
120. SPORTY ZIMOWE. Nauka jazdy na łyżwach.
121. SPORTY ZIMOWE. Nauka hamowania na łyżwach.
122. SPORTY ZIMOWE. Nauka jazdy na łyżwach przodem i tyłem.
123. SPORTY ZIMOWE. Nauka jazdy i hamowania - zabawy.
124. Marsz i marszobieg w zróżnicowanym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności ruchowych.
125. Uczę się oceniać swój rozwój fizyczny - analiza wyników sprawności fizycznej.
127. Potrafię rozpoznawać zmiany tętna - pomiar tętna wysiłkowego i spoczynkowego. Nauka analizy wyników.
128. Uczę się oceniać swój rozwój fizyczny - analiza wyników sprawności fizycznej.
129. Aktywnie wypoczywam i bawię się. Gry i zabawy według inwencji ucznia.
130. Gry i zabawy ogólnorozwojowe z dźwiganiem, mocowaniem. Kształtowanie cech motorycznych.
131. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Kształtowanie wybranych umiejętności ruchowych.
132. Ćwiczenia ogólnorozwojowe według inwencji ucznia. Doskonalenie zaangażowania i dokładności wykonania ćwiczeń.
133. Gry i zabawy w terenie. Kształtowanie odpowiedzialności za zespół.
134. Omówienie wyników nauczania w bieżącym semestrze.
135. Bezpieczne wakacje.