

**WYCHOWANIE FIZYCZNE ROZKŁAD MATERIAŁU DO KLASY V**
**Etap: Szkoła podstawowa 4-8, Poziom: 5 Liczba tematów lekcji: 119, Liczba godzin lekcyjnych 133 (w tym 133 tematycznych i 0 godzin nietematycznych)**

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	1	1	1	temat właściwy	Lekcja organizacyjna. Zasady BHP- bezpieczeństwo, higiena ciała, odzieży , obuwia w czasie zajęć. Omówienie kryteriów oceny. Standardy wymagań.	0	Zasady BHP		4.1, 4.2, 4.3...
+	2	2	1	temat właściwy	Poruszamy się bezpiecznie na drogach w roli pieszego i rowerzysty. Bezpiecznie pokonujemy przeszkody naturalne.	0	Zasady BHP		4.1, 4.6
+	3	3	1	temat właściwy	Bezpiecznie korzystamy z boiska szkolnego. Gry i zabawy w terenie.	0	Zasady BHP		2.2, 4.1
+	4	4	1	temat właściwy	Mierzymy i ważymy siebie nawzajem. BMI. Zasady zdrowego odżywiania.	0	Zdrowie i higiena		1.3
+	5	5	1	temat właściwy	Gry i zabawy lekkoatletyczne - szybkość, skoczność	0	lekka atletyka		-
+	6	6	1	temat właściwy	Starty na sygnał z różnych pozycji wyjściowych w formie zabawowej 20,30,40,50 m.	0	lekka atletyka		-
+	7	7	1	temat właściwy	Technika startu niskiego. Komendy startowe.	0	lekka atletyka		2.4
+	8	8	1	temat właściwy	Bieg na 60 m ze startu niskiego. Pomiar czasu.	0	lekka atletyka		2.1, 2.4
+	9	9 - 11	3	temat	Marszobieg terenowy z pokonywaniem	0	lekka atletyka		2.1, 2.2,

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy	przeszkód.				<a href="#">4.6...</a>
+	10	12 - 13	2	temat właściwy	Zabawy i biegi terenowe. Biegi przełajowe. Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku.	0	lekka atletyka		<a href="#">2.1, 2.2, 2.3...</a>
+	11	14	1	temat właściwy	Technika biegu na 600 m dz. I 1000 m chł. Start wysoki. Pomiar czasu.	0	lekka atletyka		<a href="#">1.2, 2.1</a>
+	12	15 - 16	2	temat właściwy	Wykonanie bez zatrzymania marszowo-biegowego testu Coopera. Ocena wydolności tlenowej.	0	lekka atletyka		<a href="#">1.1, 1.2</a>
+	13	17	1	temat właściwy	Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość. Rzuty prawą i lewą ręką, rzuty do celu w dal.	0	lekka atletyka		<a href="#">2.4</a>
+	14	18	1	temat właściwy	Rzut piłeczką palantową. Pomiar rzutu.	0	lekka atletyka		-
+	15	19	1	temat właściwy	Przekazywanie pałeczki sztafetowej.	0	lekka atletyka		-
+	16	20	1	temat właściwy	Skoki przez przeszkody w terenie.	0	lekka atletyka		<a href="#">2.4, 3.3</a>
+	17	21 - 22	2	temat właściwy	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu. Nauka pomiaru skoku.	0	lekka atletyka		<a href="#">2.4</a>
+	18	23	1	temat właściwy	Wytrzymałościowo - zwinnościowy tor przeszkód. Hartowanie organizmu.	0	lekka atletyka		<a href="#">2.2, 4.6</a>
+	19	24	1	temat właściwy	Przenoszenie ciężkich przedmiotów na różne odległości	0	lekka atletyka		-
+	20	25	1	temat właściwy	Wieloboje z elementami biegu, rzutu, skoku.	0	lekka atletyka		<a href="#">2.4</a>
+	21	26	1	temat właściwy	Rzut piłką lekarską 2kg tyłem w tył. Pomiar rzutu.	0	lekka atletyka		<a href="#">2.4</a>

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	22	27	1	temat właściwy	Gry i zabawy lekkoatletyczne - szybkość, skoczność	0	lekka atletyka		3.1
+	23	28 - 29	2	temat właściwy	Test sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory	0	test Zuchory		1.2
+	24	30	1	temat właściwy	Ćwiczenia kształtujące ręk, nóg, tułowia w różnych płaszczyznach.	0	gimnastyka		2.3
+	25	31	1	temat właściwy	Ćwiczenia z akcentem na korektywę postawy ciała z wykorzystaniem rozmaitych przyborów typowych i nietypowych. Gimnastyka korekcyjna.	0	gimnastyka		2.3
+	26	32	1	temat właściwy	Leżenie przewrotne i przerzutne.	0	gimnastyka		-
+	27	33	1	temat właściwy	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	0	gimnastyka		2.5, 4.3
+	28	34	1	temat właściwy	Sprawdzian- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	0	gimnastyka		2.5
+	29	35	1	temat właściwy	Podpór przodem i tyłem.	0	gimnastyka		-
+	30	36	1	temat właściwy	Mostek z leżenia tyłem.	0	gimnastyka		4.3
+	31	37	1	temat właściwy	Ćwiczenia kształtujące z różnymi przyborami:piłka, szarfa, skakanka.	0	gimnastyka		2.3
+	32	38	1	temat właściwy	Skok kuczny przez 3 części skrzyni- rozbieg i lądowanie.	0	gimnastyka		-
+	33	39	1	temat właściwy	Skok kuczny przez 3,4 części skrzyni - lądowanie	0	gimnastyka		4.2, 4.3
+	34	40	1	temat	Skok przez 3,4 części skrzyni -	0	gimnastyka		4.2, 4.3

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy	sprawdzian.				
+	35	41	1	temat właściwy	Kształtowanie poszczególnych cech motorycznych na torze przeszkód: szybkość i siłę, rozwijanie mocy i zwinności.	0	gimnastyka		2.3
+	36	42 - 43	2	temat właściwy	Ćwiczenia kształtujące określone cechy motoryczne. Obwód stacyjny.	0	gimnastyka		2.3
+	37	44	1	temat właściwy	Wyścigi rzędów- umiejętność radzenia sobie w sytuacji zwycięstwa i porażki.	0	Gry i zabawy		5.2
+	38	45	1	temat właściwy	Gry i zabawy bieżne z przyborem i bez.	0	Gry i zabawy		3.1
+	39	46	1	temat właściwy	Zabawa skoczne.	0	Gry i zabawy		3.1
+	40	47 - 48	2	temat właściwy	Gry i zabawy rzutne.	0	Gry i zabawy		3.1
+	41	49	1	temat właściwy	Gry i zabawy z mocowaniem, przeciąganie, przenoszenie współwiczającego.	0	Gry i zabawy		3.1
+	42	50	1	temat właściwy	Gry i zabawy z mocowaniem.	0	Gry i zabawy		-
+	43	51	1	temat właściwy	Poruszanie się zawodnika po boisku. Podstawowe zasady gry.	0	dwa ognie		5.1
+	44	52	1	temat właściwy	Podania piłki jednoręcz i chwyt oburącz.	0	dwa ognie		3.2
+	45	53	1	temat właściwy	Rzuty piłki z różnych pozycji.	0	dwa ognie		-
+	46	54	1	temat właściwy	Stosowanie poznanych elementów w grze. Sędziowanie.	0	dwa ognie		3.2, 3.3, 5.1...
+	47	55 - 56	2	temat	Stosowanie poznanych elementów w	0	dwa ognie		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy grze.					
+	48	57	1	temat właściwy	Ćwiczenia w rytm muzyki według własnej inwencji.	0	Taniec		6.1, 6.2
+	49	58	1	temat właściwy	Tworzenia własnego układu tanecznego do wybranej muzyki	0	Taniec		-
+	50	59	1	temat właściwy	Odtwarzanie ruchem rytmu, nastroju i emocji	0	Taniec		-
+	51	60	1	temat właściwy	Przedstawienie zasad gry i poruszanie się po boisku.	0	unihokej		3.1
+	52	61	1	temat właściwy	Nauka przyjmowania prawidłowej postawy, trzymania kija.	0	unihokej		-
+	53	62	1	temat właściwy	Zatrzymanie piłki łopatką kija oraz stopą.	0	unihokej		-
+	54	63	1	temat właściwy	Doskonalenie posługiwania się kijem oraz prowadzenie piłki w marszu i w biegu.	0	unihokej		-
+	55	64	1	temat właściwy	Doskonalimy umiejętność podań i przyjęć piłki w miejscu i w ruchu.	0	unihokej		-
+	56	65	1	temat właściwy	Prowadzenie piłki w biegu w dwójkach i trójkach zakończone strzałem do bramki.	0	unihokej		3.2
+	57	66 - 67	2	temat właściwy	Gra uproszczona w Unihokeja.	0	unihokej		3.1, 3.3, 5.1...
+	58	68	1	temat właściwy	Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu. Nauka gry o bandę.	0	unihokej		-
+	59	69	1	temat właściwy	Zabawy i gry doskonalące prowadzenie piłki kijem oraz umiejętności strzału na bramkę.	0	unihokej		-
+	60	70	1	temat	Doskonalenie umiejętności	0	unihokej		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy	technicznych w grze.				
+	61	71	1	temat właściwy	Doskonalenie umiejętności technicznych w grze.	0	unihokej		5.1, 5.2, 5.3...
+	62	72	1	temat właściwy	Oceniamy poznane elementy unihokeja w formie wielozadaniowego toru przeszkód.	0	unihokej		-
+	63	73	1	temat właściwy	Postawa siatkarska oraz poruszanie się po boisku. Przedstawienie zasad gry.	0	mini-siatkówka		-
+	64	74 - 75	2	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej indywidualnie.	0	mini-siatkówka		3.2
+	65	76	1	temat właściwy	Zabawy i ćwiczenia przygotowujące do odbicia piłki sposobem górnym: podrzuty, chwytty piłki, rzucanka siatkarska.	0	mini-siatkówka		3.2
+	66	77 - 78	2	temat właściwy	Doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym o ścianę.	0	mini-siatkówka		-
+	67	79	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem dolnym w postawie niskiej indywidualnie.	0	mini-siatkówka		-
+	68	80	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie niskiej i wysokiej indywidualnie.	0	mini-siatkówka		-
+	69	81	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.	0	mini-siatkówka		-
+	70	82	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę.	0	mini-siatkówka		-
+	71	83	1	temat właściwy	Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika.	0	mini-siatkówka		-
+	72	84	1	temat właściwy	Zagrywka sposobem dolnym z odległości 4-5 metrów.	0	mini-siatkówka		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	73	85	1	temat właściwy	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym.	0	mini-siatkówka		3.3
+	74	86	1	temat właściwy	Odbicia piłki w trójkach z jak najdłuższym utrzymaniem piłki w grze.	0	mini-siatkówka		-
+	75	87	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym o ścianę sprawdzian.	0	mini-siatkówka		3.2
+	76	88	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym indywidualnie -sprawdzian.	0	mini-siatkówka		-
+	77	89	1	temat właściwy	Zagrywka sposobem dolnym z odległości 4-5 metrów-sprawdzian.	0	mini-siatkówka		-
+	78	90	1	temat właściwy	Doskonalenie poznanych umiejętności z zakresu mini piłki siatkowej w małych grach 2x2, 3X3.	0	mini-siatkówka		3.2, 5.1, 5.2...
+	79	91	1	temat właściwy	Gra szkolna 6x6.	0	mini-siatkówka		5.1, 5.3
+	80	92	1	temat właściwy	Gra właściwa 6X6.	0	mini-siatkówka		-
+	81	93	1	temat właściwy	Doskonalenie poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. Przedstawienie zasad gry.	0	mini-koszykówka		3.3, 5.1
+	82	94	1	temat właściwy	Gry i zabawy oswojające z piłką koszykową.	0	mini-koszykówka		-
+	83	95	1	temat właściwy	Poruszanie się w ataku bez piłki - ścięcie.	0	mini-koszykówka		-
+	84	96	1	temat właściwy	Podania i chwyt piłki jednoręcz i oburęcz z przed klatki piersiowej, znad głowy w miejscu.	0	mini-koszykówka		3.2
+	85	97	1	temat właściwy	Chwyty i podania oburęcz sprzed klatki piersiowej w biegu(w dwójkach)	0	mini-koszykówka		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	86	98	1	temat właściwy	Doskonalimy podania w grach "Do pięciu podań".	0	mini-koszykówka		3.2
+	87	99	1	temat właściwy	Podania jednoręcz PR i LR w biegu. Podanie kozłem.	0	mini-koszykówka		3.2
+	88	100 - 101	2	temat właściwy	Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i tempa.	0	mini-koszykówka		-
+	89	102	1	temat właściwy	Rzut do kosza jednoręcz z miejsca - rzut wolny.	0	mini-koszykówka		-
+	90	103	1	temat właściwy	Rzuty piłki do kosza po kozłowaniu.	0	mini-koszykówka		-
+	91	104	1	temat właściwy	Zatrzymanie na dwa tempa.	0	mini-koszykówka		-
+	92	105	1	temat właściwy	Rzuty do kosza z różnych pozycji po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa.	0	mini-koszykówka		-
+	93	106	1	temat właściwy	Krycie zawodnika kozłującego piłkę.	0	mini-koszykówka		-
+	94	107	1	temat właściwy	Gra 1x1	0	mini-koszykówka		3.2, 5.1
+	95	108	1	temat właściwy	Doskonalenie poznanych elementów mini koszykówki , wykorzystanie ich w czasie gry.	0	mini-koszykówka		3.2
+	96	109	1	temat właściwy	Małe gry 2x2; 3x3 - "podaj i idź"	0	mini-koszykówka		3.2
+	97	110	1	temat właściwy	Gra szkolna 5x5.	0	mini-koszykówka		3.2, 5.1, 5.2...
+	98	111	1	temat właściwy	Gra właściwa 5x5	0	mini-koszykówka		-
+	99	112	1	temat właściwy	Sprawdzian - sprawdzenie opanowanych umiejętności na torze	0	mini-koszykówka		3.2



Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
					przeszkód.				
+	100	113	1	temat właściwy	Ćwiczenia oswajające z piłkami.	0	mini-piłka nożna		-
+	101	114	1	temat właściwy	Przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i w ruchu.	0	mini-piłka nożna		-
+	102	115	1	temat właściwy	Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.	0	mini-piłka nożna		-
+	103	116	1	temat właściwy	Prowadzenie piłki slalomem.	0	mini-piłka nożna		-
+	104	117	1	temat właściwy	Uderzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.	0	mini-piłka nożna		-
+	105	118	1	temat właściwy	Prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem do bramki.	0	mini-piłka nożna		3.2
+	106	119	1	temat właściwy	Zwody z piłką i bez piłki.	0	mini-piłka nożna		-
+	107	120 - 121	2	temat właściwy	Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grach 3x3, 4x4,5x5.	0	mini-piłka nożna		3.2, 3.3, 5.2...
+	108	122	1	temat właściwy	Gra właściwa 6x6.	0	mini-piłka nożna		-
+	109	123	1	temat właściwy	Doskonalenie umiejętności poruszania się przy stole. Tenis stołowy.	0	Gry i zabawy		-
+	110	124	1	temat właściwy	Doskonalenie odbicia piłeczki różnymi sposobami. Tenis stołowy	0	Gry i zabawy		-
+	111	125	1	temat właściwy	Nauka zagrywki rotacyjnej. Tenis stołowy.	0	Gry i zabawy		-
+	112	126	1	temat właściwy	Nauka ataku i obrony w grze pojedynczej i podwójnej. Tenis stołowy.	0	Gry i zabawy		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	113	127	1	temat właściwy	Doskonalenie techniki gry. Tenis stołowy.	0	Gry i zabawy		-
+	114	128	1	temat właściwy	Gra rekreacyjna w tenisa stołowego. Tenis stołowy.	0	Gry i zabawy		5.1, 5.2, 5.3...
+	115	129	1	temat właściwy	Ślizgamy się na ślizgawce.	0	sporty zimowe		-
+	116	130	1	temat właściwy	Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość.	0	sporty zimowe		2.2, 4.6
+	117	131	1	temat właściwy	Ślizgamy się na ślizgawce.	0	sporty zimowe		-
+	118	132	1	temat właściwy	Bezpieczeństwo na drodze podczas gier i zabaw ruchowych; pierwsza pomoc w niektórych urazach.	0	Edukacja zdrowotna		3.1
+	119	133	1	temat właściwy	Bezpieczne wakacje. Podsumowanie rocznej pracy.	0	Edukacja zdrowotna		4.1, 4.4, 4.5...