

WYCHOWANIE FIZYCZNE ROZKŁAD MATERIAŁU DO KLASY VI
Etap: Szkoła podstawowa 4-8, Poziom: 6 Liczba tematów lekcji: 124, Liczba godzin lekcyjnych 134 (w tym 134 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		4.2, 4.3, 4.6. ..
+	2	2	1	temat właściwy	Mierzymy i ważymy siebie nawzajem. BMI. Zasady zdrowego żywienia.	0	lekka atletyka		1.3, 1.4
+	3	3	1	temat właściwy	Zmiana rytmu i tempa biegu na sygnał. Biegi z przyspieszeniem. Bieg wahadłowy i sztafetowy.	0	lekka atletyka		3.1
+	4	4	1	temat właściwy	Start niski i bieg na 60 m.	0	lekka atletyka		-
+	5	5	1	temat właściwy	Bieg na 60 m ze startu niskiego - pomiar czasu.	0	lekka atletyka		2.1
+	6	6 - 7	2	temat właściwy	Marszobieg terenowy z pokonywaniem przeszkód.	0	lekka atletyka		2.1, 2.2, 4.6. ..
+	7	8	1	temat właściwy	Biegi przełajowe z pokonywaniem przeszkód.	0	lekka atletyka		2.1, 2.2
+	8	9	1	temat właściwy	Technika biegu na 600 m dz. I 1000 m chł. Start wysoki.	0	lekka atletyka		1.2, 2.2
+	9	10	1	temat właściwy	Ocena wytrzymałości tlenowej w biegu na 600 m dz. i 1000 m chł. Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.	0	lekka atletyka		2.1, 4.6
+	10	11 - 12	2	temat właściwy	Wykonanie bez zatrzymania marszowo-biegowego testu Coopera. Ocena wydolności	0	lekka atletyka		1.1, 2.1

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
					tlenowej.				
+	11	13	1	temat właściwy	Kształtowanie cech motorycznych w terenie.	0	lekka atletyka		2.3
+	12	14 - 15	2	temat właściwy	Badanie poziomu sprawności fizycznej Testem Zuchory (gibkość, szybkość, skoczność, siła RR)	0	test Zuchory		1.2
+	13	16	1	temat właściwy	Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.	0	lekka atletyka		2.4
+	14	17	1	temat właściwy	Piłeczka palantowa. Pomiar rzutu.	0	lekka atletyka		2.4
+	15	18	1	temat właściwy	Skok w dal sposobem naturalnym - rozbieg i odbicie.	0	lekka atletyka		2.4
+	16	19	1	temat właściwy	Skok w dal sposobem naturalnym - lądowanie.	0	lekka atletyka		2.4
+	17	20	1	temat właściwy	Skok w dal sposobem naturalnym. Pomiar skoku.	0	lekka atletyka		-
+	18	21	1	temat właściwy	Omijanie i wymijanie przeszkód stałych i ruchomych.	0	lekka atletyka		-
+	19	22	1	temat właściwy	Dźwiganie , przenoszenie ciężkich przedmiotów.	0	lekka atletyka		4.2
+	20	23	1	temat właściwy	Oceniamy siłę mięśni posturalnych. Rzut piłką lekarską 2 kg.	0	lekka atletyka		-
+	21	24	1	temat właściwy	Gry i zabawy lekkoatletyczne - szybkość, skoczność.	0	lekka atletyka		3.1
+	22	25	1	temat właściwy	Poruszanie się zawodnika po boisku.	0	dwa ognie		-
+	23	26	1	temat właściwy	Podania piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.	0	dwa ognie		3.2
+	24	27	1	temat	Rzuty piłki z różnych pozycji.	0	dwa ognie		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy					
+	25	28 - 29	2	temat właściwy	Gra właściwa w Dwa ognie usportowione.	0	dwa ognie		3.2, 5.1
+	26	30	1	temat właściwy	Postawy siatkarskie- wysoka, niska	0	mini-siatkówka		-
+	27	31	1	temat właściwy	Sposoby poruszania się po boisku.	0	mini-siatkówka		-
+	28	32 - 33	2	temat właściwy	Doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym o ścianę.	0	mini-siatkówka		3.2
+	29	34	1	temat właściwy	Odbicia sposobem górnym indywidualnie	0	mini-siatkówka		3.2
+	30	35	1	temat właściwy	Doskonalenie odbioru piłki sposobem górnym obręcz nad sobą.	0	mini-siatkówka		5.1
+	31	36	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym do partnera	0	mini-siatkówka		3.2, 3.3, 4.6. ..
+	32	37	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem dolnym - indywidualnie.	0	mini-siatkówka		-
+	33	38	1	temat właściwy	Doskonalenie odbioru piłki sposobem dolnym obręcz.	0	mini-siatkówka		-
+	34	39	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem dolnym do partnera	0	mini-siatkówka		-
+	35	40	1	temat właściwy	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym do partnera	0	mini-siatkówka		-
+	36	41	1	temat właściwy	Sprawdzian -odbicie piłki sposobem górnym o ścianę.	0	mini-siatkówka		-
+	37	42	1	temat właściwy	Sprawdzian- odbicie piłki sposobem górnym indywidualnie.	0	mini-siatkówka		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	38	43 - 44	2	temat właściwy	Zagrywka dolna przez siatkę.	0	mini-siatkówka		-
+	39	45	1	temat właściwy	Zagrywka sposobem dolnym -sprawdzian.	0	mini-siatkówka		-
+	40	46	1	temat właściwy	Zagrywka sposobem górnym - podrzut i praca nadgarstka	0	mini-siatkówka		-
+	41	47	1	temat właściwy	Zagrywka sposobem górnym w określone miejsce na boisku.	0	mini-siatkówka		-
+	42	48 - 49	2	temat właściwy	Gra szkolna 2x2, 3x3	0	mini-siatkówka		3.1, 3.2, 3.3. ..
+	43	50	1	temat właściwy	Gra uproszczona - przepisy gry	0	mini-siatkówka		5.1, 5.2, 5.3. ..
+	44	51	1	temat właściwy	Gra właściwa - przepisy gry	0	mini-siatkówka		3.1, 5.2, 5.3. ..
+	45	52	1	temat właściwy	Gry i zabawy bieżne z elementami kozłowania	0	mini-koszykówka		3.1
+	46	53	1	temat właściwy	Gry i zabawy rzutne z elementami kozłowania	0	mini-koszykówka		3.1
+	47	54	1	temat właściwy	Podania i chwyt piłki przed klatki piersiowej	0	mini-koszykówka		3.2
+	48	55	1	temat właściwy	Podania i chwyt piłki znad głowy w dwójkach	0	mini-koszykówka		-
+	49	56	1	temat	Podania piłki kozłem w dwójkach.	0	mini-		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy			koszykówka		
+	50	57	1	temat właściwy	Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej w marszu	0	mini-koszykówka		3.2, 4.1
+	51	58	1	temat właściwy	Kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu	0	mini-koszykówka		3.2
+	52	59	1	temat właściwy	Rzuty do kosza z miejsca.	0	mini-koszykówka		3.2
+	53	60	1	temat właściwy	Rzuty do kosza po zatrzymaniu kozłowania.	0	mini-koszykówka		-
+	54	61	1	temat właściwy	Rzuty do kosza po podaniu od partnera w biegu	0	mini-koszykówka		-
+	55	62	1	temat właściwy	Nauka rzutu do kosza z dwutaktu.	0	mini-koszykówka		-
+	56	63	1	temat właściwy	Nauka podstawowych założeń taktycznych	0	mini-koszykówka		-
+	57	64	1	temat właściwy	Zwodzimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką.	0	mini-koszykówka		-
+	58	65	1	temat właściwy	Nauka podstawowych przepisów gry	0	mini-koszykówka		5.2
+	59	66	1	temat właściwy	Przestrzeganie przepisów gry podczas gry szkolnej 5x5	0	mini-koszykówka		3.2, 5.2
+	60	67	1	temat właściwy	Zachowanie fair-play na boisku i na trybunach	0	mini-koszykówka		5.1, 5.2, 5.3. ..
+	61	68	1	temat właściwy	Doskonalenie poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry szkolnej 5x5	0	mini-koszykówka		3.2, 3.3
+	62	69	1	temat	Specjalistyczny tor umiejętności	0	mini-		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy	koszykarskich sprawdzian		koszykówka		
+	63	70	1	temat właściwy	Gra uproszczona 5x5	0	mini-koszykówka		5.1, 5.2
+	64	71	1	temat właściwy	Gra właściwa 5x5	0	mini-koszykówka		-
+	65	72	1	temat właściwy	Ćwiczenia kształtujące rąk, nóg, tułowia w różnych płaszczyznach.	0	gimnastyka		2.3
+	66	73	1	temat właściwy	Leżenie przewrotne i przerzutne.	0	gimnastyka		-
+	67	74	1	temat właściwy	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego.	0	gimnastyka		2.5, 4.1, 4.3. ..
+	68	75	1	temat właściwy	Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	0	gimnastyka		2.5, 4.3
+	69	76	1	temat właściwy	Przewrót w przód i w tył - sprawdzian.	0	gimnastyka		-
+	70	77	1	temat właściwy	Prosty układ gimnastyczny.	0	gimnastyka		2.6
+	71	78	1	temat właściwy	Prosty układ gimnastyczny-sprawdzian.	0	gimnastyka		-
+	72	79	1	temat właściwy	Skok kuczny przez 4 i 5 części skrzyni-rozbieg i lądowanie.	0	gimnastyka		4.1, 4.2, 4.3. ..
+	73	80	1	temat właściwy	Skok kuczny przez 4 i 5 części skrzyni - lądowanie	0	gimnastyka		4.1, 4.3, 4.4. ..

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	74	81	1	temat właściwy	Skok przez 4 i5 części skrzyni - sprawdzian.	0	gimnastyka		-
+	75	82	1	temat właściwy	Kształtowanie poszczególnych cech motorycznych na torze , przeszkód: szybkość i siłę, rozwijanie mocy i zwinności.	0	gimnastyka		2.3
+	76	83 - 84	2	temat właściwy	Ćwiczenia kształtujące określone cechy motoryczne. Obwód ćwiczebny.	0	gimnastyka		2.3
+	77	85	1	temat właściwy	Wydłużamy czynnie kręgosłup. Gimnastyka korekcyjna	0	gimnastyka		1.4
+	78	86	1	temat właściwy	Wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągamy napięte. Gimnastyka korekcyjna	0	gimnastyka		1.4
+	79	87	1	temat właściwy	Bawimy się na śniegu i ze śniegiem. Hartowanie organizmu w różnych warunkach pogodowych.	0	sporty zimowe		2.2
+	80	88	1	temat właściwy	Ślizgamy się na ślizgawce.	0	sporty zimowe		2.2, 3.3, 4.6. ..
+	81	89	1	temat właściwy	Wozimy się na sankach w parach.	0	sporty zimowe		-
+	82	90	1	temat właściwy	Zapoznajemy się ze sprzętem do gry w unihokeja.	0	unihokej		3.1, 3.3, 4.2. ..
+	83	91	1	temat właściwy	Doskonalenie przyjmowania prawidłowej postawy, trzymania kija i poruszania się po boisku.	0	unihokej		-
+	84	92	1	temat właściwy	Doskonalenie prowadzenia i przetaczania piłki kijem w formie zabawowej.	0	unihokej		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	85	93	1	temat właściwy	Toczenie, przetaczanie oraz prowadzenie piłki krótkimi uderzeniami kija w formie zabawowej.	0	unihokej		-
+	86	94	1	temat właściwy	Doskonalimy umiejętność podań i przyjęć piłki w miejscu i w ruchu.	0	unihokej		-
+	87	95	1	temat właściwy	Nauka strzałów na bramkę z różnych odległości.	0	unihokej		-
+	88	96	1	temat właściwy	Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu. Nauka gry o bandę.	0	unihokej		-
+	89	97	1	temat właściwy	Nauka zwodów, odbieranie piłki przeciwnikowi. Gra uproszczona.	0	unihokej		-
+	90	98	1	temat właściwy	Doskonalenie zwodów, odbieranie piłki przeciwnikowi.	0	unihokej		-
+	91	99	1	temat właściwy	Zabawy i gry doskonalące prowadzenie piłki kijem oraz umiejętności strzału na bramkę.	0	unihokej		-
+	92	100	1	temat właściwy	Doskonalenie umiejętności technicznych.	0	unihokej		3.2, 4.1, 4.2. ..
+	93	101	1	temat właściwy	Unihokej, gra właściwa.	0	unihokej		5.2, 5.3
+	94	102	1	temat właściwy	Oceniamy poznane elementy unihokeja w formie wielozadaniowego toru przeszkód.	0	unihokej		-
+	95	103	1	temat właściwy	Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.	0	mini-piłka nożna		3.2
+	96	104	1	temat właściwy	Przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i w ruchu.	0	mini-piłka nożna		-
+	97	105	1	temat	Doskonalenie przyjęcia i uderzenia piłki w	0	mini-piłka nożna		-

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
				właściwy	ruchu.				
+	98	106	1	temat właściwy	Prowadzimy piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku.	0	mini-piłka nożna		3.2
+	99	107	1	temat właściwy	Strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji.	0	mini-piłka nożna		-
+	100	108	1	temat właściwy	Zwodzimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką.	0	mini-piłka nożna		-
+	101	109	1	temat właściwy	Obrona "każdy swego".	0	mini-piłka nożna		-
+	102	110	1	temat właściwy	Podstawowe założenia taktyki gry podczas gry szkolnej 6x6	0	mini-piłka nożna		-
+	103	111	1	temat właściwy	Wykorzystanie umiejętności technicznych podczas gry uproszczonej.	0	mini-piłka nożna		3.2
+	104	112	1	temat właściwy	Gra szkolna 6x6	0	mini-piłka nożna		3.2, 3.3, 4.6. ..
+	105	113	1	temat właściwy	Gra uproszczona	0	mini-piłka nożna		-
+	106	114	1	temat właściwy	Doskonalenie podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem.	0	mini-piłka ręczna		-
+	107	115	1	temat właściwy	Kozłowanie piłki ze zmianę tempa i kierunku.	0	mini-piłka ręczna		3.2
+	108	116	1	temat właściwy	Nauka rzutu piłką na bramkę z biegu.	0	mini-piłka ręczna		-
+	109	117	1	temat właściwy	Nauka uwolnienia się od obrońcy.	0	mini-piłka ręczna		-
+	110	118 - 119	2	temat właściwy	Wykorzystanie poznanych elementów w małych grach i grze właściwej.	0	mini-piłka ręczna		5.1

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
+	111	120	1	temat właściwy	Wykonanie improwizacji ruchowej do wybranej muzyki.	0	Taniec		6.1, 6.2
+	112	121	1	temat właściwy	Podstawowe kroki aerobiku	0	Taniec		-
+	113	122	1	temat właściwy	Odtwarzanie ruchem rytmu, nastroju i emocji	0	Taniec		6.1, 6.2
+	114	123	1	temat właściwy	Doskonalenie umiejętności poruszania się przy stole.	0	Gry i zabawy		-
+	115	124	1	temat właściwy	Doskonalenie odbicia piłeczki różnymi sposobami.	0	Gry i zabawy		-
+	116	125	1	temat właściwy	Doskonalenie zagrywki rotacyjnej.	0	Gry i zabawy		-
+	117	126	1	temat właściwy	Doskonalenie ataku i obrony w grze pojedynczej i podwójnej.	0	Gry i zabawy		-
+	118	127	1	temat właściwy	Gra rekreacyjna w tenisa stołowego.	0	Gry i zabawy		3.1, 3.3
+	119	128	1	temat właściwy	Kształtowanie szybkości uczestnicząc w zabawach ruchowych z przyborem i bez przyboru.	0	Gry i zabawy		2.3
+	120	129 - 130	2	temat właściwy	Gry i zabaw rzutne.	0	Gry i zabawy		3.1, 5.1
+	121	131	1	temat właściwy	Gry i zabawy skoczne.	0	Gry i zabawy		3.1
+	122	132	1	temat właściwy	Higiena ciała , odzieży obuwia i miejsca wypoczynku.	0	Zdrowie i higiena		4.1, 4.2, 4.3. ..
+	123	133	1	temat właściwy	Bezpieczeństwo na drodze podczas gier i zabaw ruchowych; pierwsza pomoc w	0	Zdrowie i higiena		4.4, 4.5

Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj tematu	Temat dnia	Liczba zasobów	Dział	Podrozdział	Notatka	Podstawa programowa
					niektórych urazach.				
+	124	134	1	temat właściwy	Bezpieczne wakacje. Podsumowanie rocznej pracy.	0	Zasady BHP		4.1, 4.4, 4.5. ..