

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w klasach IV – VIII szkoły podstawowej

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
- Posiada bardzo niską sprawność motoryczną.
- Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami.
- Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże braki w zakresie kultury osobistej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Jest mało sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada mało wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
- Nie jest pilny i wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego i stosunku do kultury fizycznej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:

- Uczeń opanował materiał programowy.
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
- Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocenę bardzo dobrą uzyskuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Jest bardzo sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jego postawa społeczna, przestrzeganie zasady „fair – play” zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Bierze w miarę możliwości udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
- Bierze udział i zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych i na wyższych szczeblach rywalizacji sportowej.

- Osiąga sukcesy zdobywając – miejsca I-III w zawodach gminnych, zawodnik mistrzostw powiatowych i wyżej (potrafi udokumentować osiągnięcia)
- Uczniowie systematycznie trenujący w klubach sportowych otrzymują jednorazowo na koniec każdego semestru ocenę celującą.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonywanie zadań.

Obszary podlegające ocenie z w-f

Ocenie podlegają:

- osiągnięcia uczniów w kształtowaniu własnej sprawności fizycznej,
- praca ucznia nad poprawianiem swoich umiejętności i wyników sportowych,
- wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie ćwiczeń,
- udział w szkolnych i poza szkolnych zajęciach sportowych

- wykonywanie prac związanych z kulturą fizyczną, (np. udział w projektach, imprezach sportowych)

- udział w zawodach objętych kalendarzem szkolnym

- w ocenianiu są stosowane oceny standardowe oraz oceny kształtujące

Formy sprawdzania i oceniania:

- próby sprawności fizycznej,(testy sprawnościowe)
- praca na lekcji (sposób wykonywania ćwiczeń, rozgrzewka, wypełnianie poleceń nauczyciela, przestrzeganie reguł i zasad - „fair play”
- sprawdziany umiejętności technicznych z poszczególnych dyscyplin sportowych
- konkursy, zawody sportowe różnych szczebli

UCZNIOWIE POSIADAJĄCY OPINIĘ PORADNI PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ REALIZUJĄ TAKI SAM PROGRAM Z DOSTOSOWANIEM TREŚCI I UMIEJĘTNOŚCI DO ICH POZIOMU I MOŻLIWOŚCI.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego
1.09.2025r.

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY IV - ROK SZKOLNY 2025/2026

Dział programowy	Treści programowe	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
		Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Lekkoatletyka 25	Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw szybkościowych Uczymy się techniki startu niskiego TIK Sprawdzamy swoje umiejętności i cechy motoryczne – technika startu niskiego i bieg na 60 m	Uczestniczy w grach i zabawach Wykona prawidłowy start niski po korekcie przez nauczyciela	Podejmuje próby samodzielnego sędziowania Swobodnie wykona start niski bez korekty	Ocena za technikę wykonania
	Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw skocznościowych Uczymy się odbicia jednonóż do skoku w dal DZ Doskonalimy odbicia jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal	Uczestniczy w grach i zabawach Poprawnie wykona schemat odbicia jednonóż Wykona odbicia i lądowanie, technika wymaga korekty nauczyciela	Podejmię próby samodzielnego sędziowania Dobrze wykona schemat odbicia jednonóż Bardzo dobrze i dokładnie wykona odbicie i lądowanie	+ dla U proponującego grę lub zabawę
	Rzucamy różnymi przyborami z miejsca i z rozbiegu do celu i na odległość Uczymy się techniki rzutu piłką palantową Sprawdzamy swoje umiejętności i cechy motoryczne – technika rzutu p. TIK	Poprawnie wykona rzuty po instrukcjach nauczyciela Poprawnie wykona schemat ruchowy rzutu Wykona prawidłowy rzut po korekcie przez nauczyciela	Swobodnie wykona rzuty Dokładnie odwzorowuje schemat ruchowy rzutu Samodzielnie wykona prawidłowy technicznie rzut	+ za najlepszy wynik na odległość i do celu Ocena za technikę wykonania i odległość rzutu
	Organizujemy marszobiegi w dowolnym tempie na dystansie do 1000 m. TZ Organizujemy gry i zabawy z wykorzystaniem naturalnych przeszkód	Wykona marszobieg w wolnym tempie Uczestniczy w grach i zabawach	Wykona marszobieg w dobrym tempie Samodzielnie wymyśla nowe gry i zabawy	+ dla wszystkich, którzy dobiegli bez zatrzymania
Gimnastyka podstawowa 16	Wykonujemy ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia, głowy Uczymy się chodu po przyrządach równoważnych Doskonalimy chód po przyrządach równoważnych	Poprawnie wykona ćwiczenia Wykona chód po przyrządach z asekuracją nauczyciela Wykona chód samodzielnie technika wymaga korekty nauczyciela	Proponuje i wykona ćw. przygotowujące do wysiłku fizycznego Samodzielnie wykona chód po przyrządach Swobodnie i dokładnie wykona chód po przyrządach	Ocena za dokładność i estetykę ruchu

	Uczymy się przewrotu w przód z przysiadu do przysiadu podpartego Doskonalimy przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w przód TZ	Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Wykona przewrót , technika wymaga korekty nauczyciela Wykona samodzielnie przewrót po korekcie przez nauczyciela	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Dokładnie wykona przewrót bez dodatkowej pomocy Samodzielnie i dokładnie wykona przewrót	+ dla U najlepiej wykonującego asekurację Ocena za dokładność i estetykę ruchu
	Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu do przysiadu podpartego Doskonalimy przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w tył	Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Wykona przewrót , technika wymaga korekty nauczyciela Wykona samodzielnie przewrót po korekcie przez nauczyciela	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Dokładnie wykona przewrót bez dodatkowej pomocy Samodzielnie i dokładnie wykona przewrót	+ dla U najbardziej zaangażowanego w lekcję Ocena za dokładność i estetykę ruchu
	Poznajemy zasady organizacji G i Z zwinnościowych, siłowych oraz równoważnych	Uczestniczy w grach i zabawach	Podjekuje próby samodzielnego sędziowania	+ dla U proponującego najciekawszy wyścig rzędów
	Poznajemy ćwiczenia wolne w gimnastyce	Poprawnie wykona ćwiczenia wolne	Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia wolne Samodzielnie proponuje nowe układy gimnastyczne wolne	Ocena za technikę i estetykę ruchu
Mini piłka nożna 10	Uczymy się prowadzić piłkę prawa i lewą nogą ze zmianą kierunku Uczymy się uderzać i przyjmować piłkę prawą i lewą nogą Doskonalimy prowadzenie piłki prawa i lewą nogą ze zmianą kierunku TK	Poprawnie wykona prowadzenie piłki Poprawnie wykona uderzenie i przyjęcie piłki Wykona prowadzenie piłki, technika wymaga korekty nauczyciela	Samodzielnie proponuje nowe ćw. z prowadzeniem piłki Samodzielnie proponuje nowe ćw. z przyjęciem i uderzeniem Swobodnie prowadzi piłkę	+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie Ocena za technikę wykonania
	Wykonujemy strzały na bramkę z miejsca i sytuacyjne Organizujemy turnieje klasowe Sprawdzamy celność strzałów na bramkę	Poprawnie wykona strzały na bramkę Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach Odda strzały w „światło” bramki	Swobodnie wykona strzały na bramkę Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje Odda celne strzały do bramki	+ dla sędziów i dla zwycięzców Ocena za celność w oddanych strzałach na bramkę

Mini piłka siatkowa 14	<p>Poznajemy gry i zabawy oswajające z piłką</p> <p>Doskonalimy w grach i zabawach koordynację ruchowo – wzrokowo – słuchową</p> <p>Uczymy się przyjmowania pozycji siatkarskiej i poruszania się krokiem odstawno – dostawnym w różnych kierunkach TIK</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie przyjmie postawę siatkarską i porusza się krokiem odstawno – dostawnym w różnych kierunkach</p>	<p>Podejmie próby samodzielnego sędziowania Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia</p> <p>Dokładnie i swobodnie przyjmie postawę siatkarską, porusza się krokiem odstawno – dostawnym</p>	<p>+ dla U proponującego nową zabawę + dla U, który samodzielnie przeprowadzi zabawę koordynacyjną</p>
	<p>Uczymy się odbicia piłki sposobem górnym</p> <p>Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym nad sobą i o ścianę Sprawdzamy umiejętność odbicia piłki sposobem górnym nad sobą</p>	<p>Poprawnie wykona chwyt w „koszyczek”, wymaga korekty naucz.</p> <p>Poprawnie wykona kilka odbić, wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona odbicia piłki nad sobą</p>	<p>Prawidłowo wykona chwyt w „koszyczek” Swobodnie wykona kilka pojedynczych odbić Swobodnie i dobrze technicznie odbije p. zachowując prawidłową postawę</p>	<p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>Ocena za poprawne technicznie odbijanie piłki sposobem górnym nad sobą</p>
	<p>Uczymy się wykonywania zagrywki sposobem dolnym z odległości do 3 m Doskonalimy wykonanie zagrywki sposobem dolnym DZ</p>	<p>Poprawnie wykona zagrywkę, wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona zagrywkę przez siatkę</p>	<p>Dokładnie technicznie wykona zagrywkę</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona zagrywkę przez siatkę</p>	<p>+ dla ucznia, który wykona najwięcej dobrych zagrywek</p>
	<p>Doskonalimy poznane elementy MPS w grach i zabawach Poznajemy zasady organizacji małych gier 3x3</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe zabawy i gry</p>	<p>+ dla U proponującego nową zabawę</p> <p>+ dla sędziów i dla zwycięzców</p>
Mini piłka ręczna 12	<p>Poznajemy gry i zabawy oswajające z piłką TIK</p> <p>Uczymy się kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu oraz w ruchu</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona kozłowanie w miejscu, wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona kozłowanie w miejscu, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Podejmie próby samodzielnego sędziowania Samodzielnie wykona kozłowanie w miejscu i w ruchu</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona kozłowanie w ruchu</p>	<p>+ dla U, który samodzielnie przeprowadzi zabawę szybkość.</p> <p>+ dla U, który najdłużej potrafi kozłować w ruchu</p>

	<p>Uczymy się podań półgórnych jednorącz i chwytów piłki oburącz w miejscu</p> <p>Doskonalimy podania jednorącz półgórne i chwytów piłki oburącz w miejscu i w ruchu</p> <p>Sprawdzamy umiejętność podania półgórnego i chwytu piłki,</p>	<p>Poprawnie wykona podania i chwytów, wymaga korekty nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona podania w miejscu, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona podania półgórne i chwytów</p>	<p>Prawidłowo wykona podania i chwytów w miejscu</p> <p>Prawidłowo i swobodnie wykona podania w miejscu i w ruchu</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona podania półgórne i chwytów</p>	<p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>Ocena za technikę i dokładność wykonania</p>
	<p>Uczymy się rzutu jednorącz z miejsca i z marszu</p> <p>Doskonalimy rzut jednorącz z miejsca, z marszu, z truchtu, i z biegu</p> <p>Sprawdzamy umiejętność rzutu do bramki po biegu</p> <p>TIK, TZ</p>	<p>Naśladuje technikę rzutu z miejsca</p> <p>Poprawnie wykona rzuty z miejsca, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona podania, chwytów oraz rzuty na bramkę po biegu</p>	<p>Poprawnie wykona rzuty z miejsca i z marszu</p> <p>Swobodnie wykona rzuty z miejsca i w ruchu</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona podania, chwytów oraz rzuty na bramkę po biegu</p>	<p>+ dla najlepszego strzelca</p> <p>Ocena za swobodę i dokładność wykonania</p>
Mini piłka koszykowa 12	<p>Poznajemy gry i zabawy oswajające z piłką</p> <p>Uczymy się przyjmować postawę koszykarską w ataku i w obronie</p> <p>Uczymy się poruszania po boisku w obronie i w ataku TIK</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie przyjmie postawę koszykarską</p> <p>Poprawnie porusza się po korekcie nauczyciela</p>	<p>Podejmie próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Dokładnie odwzoruje postawę koszykarską</p> <p>Swobodnie i dokładnie porusza się po boisku</p>	<p>+ dla najbardziej zaangażowanych w lekcji</p>
	<p>Uczymy się podań i chwytów oburącz przed klatki piersiowej w miejscu</p> <p>Doskonalimy podania i chwytów oburącz przed klatki piersiowej w miejscu</p> <p>Sprawdzamy umiejętności podania przed klatki piersiowej w miejscu</p>	<p>Poprawnie wykona podania, wymaga korekty nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona podania w miejscu po korekcie nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona podania w miejscu</p>	<p>Dobrze wykona podania oburącz w miejscu</p> <p>Samodzielnie i dobrze wykona podania oburącz w miejscu</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona podania w miejscu</p>	<p>+ dla pary, za najwięcej prawidłowych podań</p>
	<p>Uczymy się kozłować piłkę w dowolnym tempie i kierunku prawą i lewą ręką w miejscu</p> <p>Doskonalimy kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu</p> <p>Sprawdzamy umiejętności kozłowania piłki ze zmianą kierunku</p> <p>TZ</p>	<p>Poprawnie wykona kozłowanie, wymaga korekty nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona kozłowanie w miejscu, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona kozłowanie piłki ze zmianą kierunku</p>	<p>Dobrze wykona kozłowanie w miejscu</p> <p>Swobodnie wykona kozłowanie w ruchu</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona kozłowanie w ruchu ze zmianą kierunku</p>	<p>+ dla U za propozycje najciekawszej zabawy</p> <p>Ocena za dokładność i swobodę wykonania</p>
	<p>Uczymy się rzutu do kosza sposobem górnym (oburącz i jednorącz)</p>	<p>Naśladuje technikę rzutu do kosza</p>	<p>Poprawnie wykona rzut do kosza</p>	<p>Ocena za dokładność i swobodę wykonania</p>

	Doskonalimy rzut do kosza sposobem górnym (oburącz i jednorącz) Uczymy się rzutu do kosza z biegu	Poprawnie wykona rzut do kosza	Poprawnie i pewnie wykona rzut do kosza z miejsca i z biegu	
Rytm, Muzyka, Taniec 10	Uczymy się kroku podstawowego czeskiego tańca ludowego „Polki” Doskonalimy krok podstawowy „Polki” TIK, DZ, TZ	Uczestniczy w tańcach Poprawnie wykona krok	Prawidłowo wykona krok Swobodnie łączy elementy tańca	+ dla U najlepiej tańczącego
Gry i zabawy ruchowe 25	Wykorzystujemy śnieg podczas gier i zabaw rzutnych Poznajemy zasady organizacji zawodów saneczkowych TZ	Uczestniczy w grach i zabawach	Proponuje nowe gry i zabawy na śniegu Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
	Poznajemy gry i zabawy oswajające ze sprzętem do unihoca Uczymy się poruszania po boisku, przyjmowania prawidłowej postawy w ataku i w obronie Uczymy się prowadzenia krążka i piłki w dowolnym tempie i kierunku	Uczestniczy w grach i zabawach Poprawnie przyjmie postawę Poprawnie wykona prowadzenie krążka, prowadzenie piłki wymaga korekty nauczyciela	Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia Dokładnie odwzoruje schemat postawy Dokładnie prowadzi krążek i piłkę	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
	Poznajemy praktyczne wskazówki potrzebne do rekreacyjnej gry w „Palanta”, „Kampę”, „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Zbijaka” DZ, TIK, DZ	Uczestniczy w grach i zabawach Zna i stosuje zasady poszczególnych gier	Podejmie próby samodzielnego sędziowania Pomaga w organizacji gier, pełni różne funkcje	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
Edukacja zdrowotna	Promocja zdrowego, wolnego od uzależnień stylu życia.	4	Uczeń wie w jaki aktywny sposób zagospodarować czas wolny.	Uczeń uczestniczy w dodatkowych sportowych zajęciach pozalekcyjnych, zna różne formy aktywności fizycznej
	Piramida żywienia. Zasady zdrowego odżywiania, bilans energetyczny.	4	Uczeń wie jak prawidłowo się odżywiać	Uczeń potrafi zaplanować i przygotować zdrowe posiłki
	Kształtowanie nawyków higieny osobistej i zdrowego snu.	4	Uczeń wie jak należy odpoczywać, zna zasady higieny osobistej	Uczeń potrafi odpoczywać, wie jak zrelaksować się po lekcjach, stosuje zasady higieny osobistej.
	Zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym	4	Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa	Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, potrafi

				udzielić pierwszej pomocy
Testy sprawności fizycznej	Uczeń zna testy sprawności fizycznej, wie do czego służą.	4	Uczeń potrafi wykonać test sprawnościowy	Uczeń potrafi wykonać test, stara się poprawić wynik

Przyjęto do realizacji: 03.09.2025

Nauczyciele:

J. Flak-Marcinkowski

Iwona Radomska

Agnieszka Wojciechowska

Małgorzata Roszkiewicz

Aleksander Ziobro

Katarzyna Zajązkowska-Koszuta

Zdzisław Murawski

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V
ROK SZKOLNY 2025/2026

Dział progr.	Treści programowe	Liczba godz.	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Lekkoatletyka	Organizujemy gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód Organizujemy marszobiegi w dowolnym tempie na dystansie do 1000 m. Poznajemy zasady organizacji biegów średnich (dystans 600 m)	24	Uczestniczy w grach i zabawach Pokona dystans marszobiegu w wolnym tempie Pokona dystans w wolnym tempie	Podjęcie próby samodzielnego sędziowania Pokona dystans marszobiegu w dobrym tempie	+ dla U proponującego zabawę lub grę + dla wszystkich, którzy dobiegli bez zatrzymania
	Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 600 m Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – rzut piłką ciężką (3 kg) na odległość Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 60 m		Pokona dystans z max zaangażowaniem bez zatrzymania Wykona rzut z max zaangażowaniem Pokona dystans z max zaangażowaniem	Pokona dystans w bardzo dobrym czasie Wykona rzut na dużą odległość Pokona dystans w bardzo dobrym czasie	+ za zaliczenie poszczególnych prób
	Uczymy się przekazywania pałeczki sztafetowej Doskonalimy przekazywanie pałeczki sztafetowej		Poprawnie wykona przekazanie pałeczki Wykona przekazanie pałeczki w wolnym tempie	Swobodnie wykona przekazywanie pałeczki Wykona przekazanie pałeczki w szybkim biegu	+ dla pary wykonującej najszybciej zadanie
	Doskonalimy odbicia jedno- i lądowanie obunóż do skoku w dal		Wykona odbicie i lądowanie, technika wymaga korekty nauczyciela	Bardzo dokładnie wykona odbicie i lądowanie	

	Doskonalimy technikę rzutu piłeczką palantową		Wykona poprawnie rzut piłeczką	Wykona rzut piłeczką swobodnie i poprawnie technicznie na dużą odległość	Ocena techniki i odległości rzutu
Gimnastyka podstawowa	Wykonujemy ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia, głowy	24	Poprawnie wykona ćwiczenia kształtujące Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu	Zaproponuje i wykona ćw. przygotowujące do wysiłku fiz. Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu	+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie
	Uczymy się przewrotu w przód z przysiadu do rozkroku Doskonalimy przewrót w tył z przysiadu do rozkroku Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w tył do rozkroku		Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Wykona przewrót , technika wymaga korekty nauczyciela	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Dokładnie wykona przewrót bez dodatkowej pomocy	+ dla U najlepiej wykonującego asekurację Ocena za dokładność i estetykę ruchu
	Uczymy się stania na rękach przy drabince Doskonalimy stanie na rękach przy drabince Sprawdzamy umiejętność wykonania stania na rękach przy drabince		Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach Wykona stanie na rękach, technika wymaga korekty i niewielkiej pomocy nauczyciela	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach Dokładnie wykona stanie bez dodatkowej pomocy Samodzielnie i dokładnie	+ dla U najlepiej wykonującego asekurację Ocena punktowa za dokładność i estetykę ruchu

	<p>Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu do rozkroku Doskonalimy przewrót w tył z przysiadu do rozkroku Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w tył do rozkroku</p>		<p>Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Wykona przewrót, technika wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Dokładnie wykona przewrót bez dodatkowej pomocy</p>	<p>+ dla U najbardziej zaangażowane go w lekcję Ocena punktowa za dokładność i estetykę ruchu</p>
	<p>Poznajemy ćwiczenia wolne w gimnastyce</p>		<p>Poprawnie wykona układ ćwiczeń wolnych</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia wolne Samodzielnie proponuje nowe układy gimnastyczne wolne</p>	<p>Ocena za technikę i estetykę ruchu</p>
Mini piłka nożna	<p>Uczymy się techniki kopnięcia piłki podbiciem prostym, wewnętrznym i zewnętrznym Doskonalimy technikę kopnięcia piłki podbiciem prostym, wewnętrznym i zewnętrznym. Sprawdzamy umiejętność techniki kopnięć podbiciem prostym, wewnętrznym i zewnętrznym</p>	13	<p>Poprawnie wykona kopnięcia piłki różnymi sposobami podbicia</p>	<p>Wykona kopnięcia pewnie, z dobrą koordynacją całego ciała</p>	<p>Ocena za poprawne technicznie i pewne wykonanie kopnięć</p>
	<p>Doskonalimy prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku Doskonalimy uderzenie i przyjęcie piłki prawą i lewą nogą Poznajemy zasady organizacji klasowych turniejów w MPN</p>		<p>Wykona prowadzenie, technika wymaga korekty nauczyciela Wykonuje uderzenie, technika wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Swobodnie poprowadzi piłkę Swobodnie wykona podania i przyjęcia piłki Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla sędziów i zwycięzców ocena za technikę wykonania ćwiczeń</p>

Mini piłka siatkowa	Poznajemy gry i zabawy w niskich pozycjach wyjściowych Doskonalimy odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym nad sobą i w parach	21	Uczestniczy w grach i zabawach Poprawnie wykona odbicia, wymaga korekty nauczyciela	Swobodnie wykona odbicia sposobem dolnym Swobodnie wykona odbicia sposobem górnym	Ocena techniki wykonania odbić nad sobą
	Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę Doskonalimy wykonywanie zagrywki sposobem dolnym		Poprawnie wykona odbicia , ma problemy z odbiciem przez siatkę Poprawnie wykona zagrywkę dolną, wymaga korekty nauczyciela	Swobodnie wykona odbicia piłki przez siatkę Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę	+ dla pary z największą liczbą Ocena za wykonanie prawidłowej zagrywki z linii 3 metrów
	Uczymy się zagrywki sposobem bocznym z linii 3m. Doskonalimy zagrywkę sposobem bocznym z linii 3m. Sprawdzamy umiejętność wykonania zagrywki bocznej (technika)		Wykona zagrywkę z niewielkimi błędami technicznymi	Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę	+ za największą skuteczność podczas gry

Mini piłka ręczna	<p>Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw rzutnych</p> <p>Doskonalimy podania jednorącz i chwyty piłki oburącz w miejscu i w ruchu</p> <p>Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką słalodem</p>	17	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona podania, potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona kozłowanie, potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Zaproponuje nowe gry i zabawy</p> <p>Swobodnie wykona podania w miejscu i w ruchu</p> <p>Swobodnie wykona kozłowanie słalodem</p>	<p>+ dla U, który samodzielnie przeprowadzi grę rzutną</p> <p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>+ dla U, który najdłużej będzie kozłował w ruchu</p>
	<p>Doskonalimy rzut jednorącz z miejsca, z marszu, z truchtu, i z biegu</p> <p>Uczymy się rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p> <p>Doskonalimy rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p>		<p>Poprawnie wykona rzuty z miejsca, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona nabieg w wolnym tempie</p>	<p>Swobodnie i precyzyjnie wykona rzuty z miejsca i w ruchu</p> <p>Prawidłowo wykona nabieg w dobrym tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona nabieg w szybkim tempie</p>	<p>Ocena za technikę i dokładność wykonania</p>
	<p>Doskonalimy poznane elementy obrony w MPR (strefy, każdy swego)</p>		<p>Poprawnie wykona zadania obrońcy</p>	<p>Swobodnie i dokładnie porusza się w obronie</p>	
Mini piłka koszykowa	<p>Doskonalimy zatrzymanie na 1 i 2 tempa zakończone rzutem oburącz z miejsca</p> <p>Doskonalimy rzutu do kosza z dwutaktu po biegu</p>	18	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona zatrz. na 1 tempo, na 2 potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza</p>	<p>Podejmie próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Swobodnie wykona zatrzymanie</p> <p>Swobodnie wykona dwutakt po biegu</p>	<p>+ dla najbardziej zaangażowanych w lekcji</p>

	<p>Uczymy się rzutu do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Doskonalimy rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Sprawdzamy umiejętności wykonania dwutaktu po kozłowaniu</p>		<p>Poprawnie wykona dwutakt z marszu</p> <p>Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza Poprawnie wykona dwutakt po kozłowaniu</p>	<p>Dobrze wykona dwutakt po kozłowaniu po biegu Swobodnie i pewnie wykona dwutakt z rzutem do kosza Swobodnie i dokładnie wykona dwutakt po kozłowaniu w dobrym tempie</p>	<p>Ocena za dokładność i swobodę wykonania</p>
	<p>Doskonalimy podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu Poznajemy zasady organizacji turniejów klasowych</p>		<p>Poprawnie wykona podania i chwyt, wymaga korekty nauczyciela Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Prawidłowo zastosuje podania oburącz w miejscu i w ruchu Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla pary, za najwięcej prawidłowych podań + dla sędziów i dla zwycięzców</p>
<p>Rytm, Muzyka, Taniec</p>	<p>Uczymy się kroku podstawowego tańca ludowego „Krakowiaka” Doskonalimy krok podstawowy „Krakowiaka”</p>	<p>4</p>	<p>Uczestniczy w tańcach</p> <p>Poprawnie wykona krok</p>	<p>Prawidłowo wykona krok</p> <p>Swobodnie łączy elementy tańca</p>	<p>+ dla U najlepiej tańczącego</p>
<p>Gry i zabawy ruchowe</p>	<p>Gry i zabawy ruchowe doskonalące poszczególne elementy techniczne w grach zespołowych.</p> <p>Wyścigi rzędów z przyborami bez przyborów.</p>	<p>18</p>	<p>Uczeń uczestniczy w grach i zabawach, przestrzega zasad.</p> <p>Potrafi wykorzystać do zabawy różne przybory.</p>	<p>Proponuje nowe gry i zabawy . Potrafi ustalić reguły zabawy, gry</p> <p>Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ w zależności od gry i funkcji Ucznia</p>

	<p>Poznajemy gry i zabawy oswajające ze sprzętem do unihokeja</p> <p>Uczymy się poruszania po boisku, przyjmowania prawidłowej postawy w ataku i w obronie</p> <p>Uczymy się prowadzenia krążka i piłki w dowolnym tempie i kierunku</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie przyjmie postawę</p> <p>Poprawnie wykona prowadzenie krążka, prowadzenie piłki wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia</p> <p>Dokładnie odwzoruje schemat postawy</p> <p>Dokładnie prowadzi krążek i piłkę</p>	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
	<p>Poznajemy praktyczne wskazówki potrzebne do rekreacyjnej gry w „Palanta”, „Kampe”, „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Zbijaka”</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Zna i stosuje zasady poszczególnych gier</p>	<p>Podejmie próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Pomaga w organizacji gier, pełni różne funkcje</p>	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
Edukacja zdrowotna	<p>Promocja zdrowego, wolnego od uzależnień stylu życia.</p>	4	<p>Uczeń wie w jaki aktywny sposób zagospodarować czas wolny.</p>	<p>Uczeń uczestniczy w dodatkowych sportowych zajęciach pozalekcyjnych, zna różne formy aktywności fizycznej</p>	
	<p>Piramida żywienia. Zasady zdrowego odżywiania, bilans energetyczny.</p>	4	<p>Uczeń wie jak prawidłowo się odżywiać</p>	<p>Uczeń potrafi zaplanować i przygotować zdrowe posiłki</p>	
	<p>Kształtowanie nawyków higieny osobistej i zdrowego snu.</p>	4	<p>Uczeń wie jak należy odpoczywać, zna zasady higieny osobistej</p>	<p>Uczeń potrafi odpoczywać, wie jak zrelaksować się po lekcjach, stosuje zasady higieny osobistej.</p>	
	<p>Zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym</p>	4	<p>Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa</p>	<p>Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, potrafi udzielić pierwszej pomocy</p>	
Testy sprawności fizycznej	<p>Uczeń zna testy sprawności fizycznej, wie do czego służą.</p>	4	<p>Uczeń potrafi wykonać testy sprawnościowe</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać test, stara się poprawić wynik</p>	

Przyjęto do realizacji: 03.09.2025

Nauczyciele:

J. Flak-Marcinkowski

Iwona Radomska

Małgorzata Roszkiewicz

Agnieszka Wojciechowska

Aleksander Ziobro

Katarzyna Zajączkowska-Koszuta

Zdzisław Murawski

PLAN WYNIKOWY DLA KLASY VI – ROK SZKOLNY 2025/2026

Dział progr.	Treści programowe	Liczba godz.	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Lekkoatletyka	<p>Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw rozwijających cechy motoryczne</p> <p>Poznajemy Małą Zabawę Biegową TIK, DZ, TZ</p> <p>Poznajemy zasady organizacji biegów średnich i długich w L.A. TIK</p>	25	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Wykona zadania w wolnym tempie</p> <p>Wykona zadanie w słabym tempie</p>	<p>Podjmię próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Wykona zadania w dobrym tempie</p> <p>Wykona zadanie w dobrym tempie</p>	<p>+ dla U proponującego zabawę lub grę</p> <p>+ dla wszystkich, którzy dobiegli bez zatrzymania</p>
	<p>Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 60 m</p> <p>Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – rzut p. ciężką (3 kg) na odległość</p> <p>Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 1000 m(600m) TIK, TZ</p>		<p>Przebiegnie dystans z max zaangażowaniem</p> <p>Wykona rzut z max zaangażowaniem</p> <p>Przebiegnie dystans z max zaangażowaniem</p>	<p>Wykona zadanie w bardzo dobrym czasie</p> <p>Wykona rzut na dużą odległość</p> <p>Wykona zadanie w bardzo dobrym czasie</p>	<p>+ dla uczniów najbardziej zaangażowanych na lekcji w wykonanie zadania</p>
	<p>Doskonalimy przekazywanie pałeczki sztafetowej w biegu</p> <p>Doskonalimy odbicia jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal</p> <p>Poznajemy techniki skoku w dal – naturalną i biegową TIK</p>		<p>Wykona przekazanie w marszu, w biegu wymaga korekty n-la</p> <p>Poprawnie wykona odbicie i lądowanie</p> <p>Poprawnie wykona skok w dal, technika wymaga korekty n-la</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykona przekazanie w marszu i w biegu</p> <p>Dokładnie i swobodnie wykona odbicie i lądowanie</p> <p>Samodzielnie i dobrze wykona skok w dal</p>	<p>+ dla pary wykonującej najszybciej zadanie</p> <p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>Ocena za technikę skoku w dal oraz uzyskaną odległość</p>

	Doskonalimy rzut piłeczką palantową z rozbiegu po przeskoku		Wykona rzut piłeczką z w wolnym tempie - wymaga korekty n-la	Swobodnie i dokładnie wykona rzut piłeczką-osiągnie bardzo dobry wynik	Ocena za technikę oraz odległość rzutu
Gimnastyka podstawowa	Wykonujemy ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia, głowy Uczymy się stania na rękach przy drabince Doskonalimy podpór łukiem z leżenia tyłem TIK, TZ	20	Poprawnie wykona ćwiczenia kształtujące Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach Samodzielnie wykona mostek z pozycji leżenia tyłem	Zaproponuje i wykona ćwiczenia przygotowujące do wysiłku fizycznego Dokładnie i swobodnie wykona mostek z pozycji wyprostowanej bez pomocy Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach	+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie
	Doskonalimy stanie na rękach Sprawdzamy umiejętność wykonania stania na rękach przy drabince DZ		Wykona stanie na rękach z pomocą nauczyciela	Dokładnie wykona stanie na rękach bez dodatkowej pomocy	Ocena za dokładność i estetykę ruchu
	Uczymy się przewrotu w tył ze stania do stania Doskonalimy przewrót w tył ze stania do stania Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w tył ze stania do stania		Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Wykona przewrót , z pomocą nauczyciela Wykona samodzielnie przewrót po korekcie przez nauczyciela	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Dokładnie wykona przewrót w tył bez dodatkowej pomocy Samodzielnie i dokładnie wykona przewrót w tył	+ dla U najlepiej wykonującego asekurację

	Uczymy się układu ćwiczeń wolnych TIK, DZ		Poprawnie wykona ćwiczenia wolne	Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia wolne Samodzielnie proponuje nowe układy gimnastyczne wolne	Ocena za technikę i estetykę ruchu
Mini piłka nożna	Doskonalimy technikę kopnięcia piłki podbiciem prostym, wewnętrznym i zewnętrznym Doskonalimy prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku zakończone strzałem Doskonalimy uderzenie i przyjęcie piłki prawą i lewą nogą	13	Wykona kopnięcia, technika wymaga korekty nauczyciela Wykona prowadzenie piłki, technika wymaga korekty nauczyciela Wykona uderzenie i przyjęcie piłki, tech. wymaga korekty nauczyciela	Swobodnie i pewnie wykona kopnięcia, dobra koordynacja Swobodnie i pewnie wykona prowadzenie piłki Swobodnie wykona podania i przyjęcia piłki	+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie Ocena za technikę wykonania slalomu z prowadzeniem piłki Ocena za technikę wykonania kopnięcia wewnętrzną częścią stopy
	Organizujemy gry i zabawy z elementami MPN Organizujemy turnieje klasowe TIK, TZ		Uczestniczy w grach i zabawach Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach	Samodzielnie proponuje nowe gry i zabawy Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje	+ w zależności od pełnionej funkcji
Mini piłka siatkowa	Poznajemy gry i zabawy w niskich pozycjach wyjściowych Doskonalimy odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym nad sobą i w parach	16	Uczestniczy w grach i zabawach Poprawnie wykona odbicia, wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona odbicia, wymaga korekty nauczyciela	Samodzielnie zaproponuje nowe ćwiczenia Swobodnie wykona odbicia sposobem dolnym Swobodnie wykona odbicia sposobem górnym	+ dla U, który samodzielnie przepr. zabawę zwinnościową

	<p>Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę Doskonalimy wykonywanie zagrywki sposobem dolnym TIK</p>		<p>Poprawnie wykona odbicia , ma problemy z odbiciem przez siatkę Poprawnie wykona zagrywkę dolną, wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Swobodnie wykona odbicia piłki przez siatkę Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę</p>	<p>+ dla pary z największą liczbą odbić przez siatkę + dla U korygującego błędy partnera</p>
	<p>Uczymy się zagrywki sposobem górnym z linii 3 m. Doskonalimy zagrywkę sposobem górnym z linii 3 m. Sprawdzamy umiejętność wykonania zagrywki górnej (technika) TIK</p>		<p>Poprawnie wykona zagrywkę, brak koordynacji całego ciała Poprawnie wykona zagrywkę górną, wymaga korekty n-la Wykona zagrywkę z niewielkimi błędami technicznymi</p>	<p>Dobrze technicznie wykona zagrywkę Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę Wykona zagrywkę bardzo pewnie i dobrze technicznie</p>	<p>Ocena za poprawną technicznie i dokładną zagrywkę sposobem górnym</p>
	<p>Doskonalimy poznane elementy MPS w grach i zabawach Poznajemy zasady organizacji turniejów MPS 2x2 i 3x3</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Samodzielnie zaproponuje nowe zabawy i gry Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla U proponującego nową zabawę + w zależności od pełnionej funkcji</p>

Mini piłka ręczna	<p>Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw rzutnych</p> <p>Doskonalimy podania jednorącz i chwytę piłki oburącz w miejscu i w ruchu</p> <p>Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką słalodem</p>	18	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona podania, potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona kozłowanie, potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Zaproponuje nowe gry i zabawy</p> <p>Swobodnie wykona podania w miejscu i w ruchu</p> <p>Swobodnie wykona kozłowanie słalodem</p>	<p>+ dla U, który samodzielnie przeprowadzi grę rzutną</p> <p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>+ dla U, który najdłużej będzie kozłował w ruchu</p>
	<p>Doskonalimy rzut jednorącz z miejsca, z marszu, z truchtu, i z biegu</p> <p>Uczymy się rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p> <p>Doskonalimy rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p> <p>TIK, DZ</p>		<p>Poprawnie wykona rzuty z miejsca, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona nabieg w wolnym tempie</p> <p>Poprawnie wykona wolno nabieg, przy większym tempie potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Swobodnie i precyzyjnie wykona rzuty z miejsca i w ruchu</p> <p>Prawidłowo wykona nabieg w dobrym tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona nabieg w szybkim tempie</p>	<p>+ dla najlepszego strzelca</p>
	<p>Uczymy się rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p> <p>Doskonalimy rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p> <p>Sprawdzamy umiejętność wykonania rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p>		<p>Poprawnie wykona nabieg w wolnym tempie</p> <p>Poprawnie wykona wolno nabieg, przy większym tempie potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona nabieg po kozłowaniu zakończony rzutem</p>	<p>Prawidłowo wykona nabieg w dobrym tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona nabieg w szybkim tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p>	<p>Ocena za swobodę i dokładność wykonania</p>

Mini piłka koszykowa	<p>Kształujemy moc i zwinność w grach i zabawach Doskonalimy zatrzymanie na 1 i 2 tempa zakończone rzutem Doskonalimy rzutu do kosza z dwutaktu po biegu TIK, TZ</p>	22	<p>Uczestniczy w grach i zabawach Poprawnie wykona zatrz. na 1 tempo, na 2 potrzebna korekta nauczyciela Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza</p>	<p>Podejmię próby samodzielnego sędziowania Swobodnie wykona zatrzymanie Swobodnie wykona dwutakt po biegu</p>	<p>+ dla U , który samodzieln. przeprowadzi zabawę bieg. + dla najbardziej zaangażowanych w lekcji</p>
	<p>Uczymy się rzutu do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Doskonalimy rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Sprawdzamy umiejętności wykonania dwutaktu po kozłowaniu TIK</p>		<p>Poprawnie wykona dwutakt z marszu Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza Poprawnie wykona dwutakt po kozłowaniu</p>	<p>Dobrze wykona dwutakt po kozłowaniu po biegu Swobodnie i pewnie wykona dwutakt z rzutem do kosza Swobodnie i dokładnie wykona dwutakt po kozłowaniu w dobrym tempie</p>	<p>+ dla U najcelniej rzucającego z dwutaktu Ocena za dokładność i swobodę wykonania</p>
	<p>Doskonalimy kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu Doskonalimy rzut do kosza sposobem górnym z miejsca (oburącz i jednorącz) Sprawdzamy umiejętność technicznego rzutu do kosza z miejsca</p>		<p>Poprawnie wykona kozłowanie w wolnym tempie Poprawnie wykona rzut, technika wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona rzut do kosza z miejsca</p>	<p>Swobodnie wykona kozłowanie piłki Swobodnie i pewnie wykona rzut do kosza Dokładnie technicznie wykonuje rzut z miejsca</p>	<p>+ dla U za propozycje najciekawszej zabawy Ocena punktowa za technikę wykonania</p>
	<p>Doskonalimy podania i chwyt oburącz przed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu Poznajemy zasady organizacji turniejów klasowych</p>		<p>Poprawnie wykona podania i chwyt, wymaga korekty nauczyciela Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Prawidłowo zastosuje podania oburącz w miejscu i w ruchu Pomaga w organizacji , pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla pary, za najlepiej prawidłowych podań + dla sędziów i dla zwycięzców</p>
Rytm, Muzyka,	<p>Doskonalimy krok podstawowy czeskiego tańca</p>	4	<p>Uczestniczy w tańcach</p>	<p>Prawidłowo wykona krok</p>	<p>+ dla U najlepiej tańczącego</p>

Taniec	<p>ludowego „ Polki” Uczestniczymy w ćwiczeniach kształtujących z wykorzystaniem muzyki TIK, TZ, DZ</p>		<p>Poprawnie wykona krok, poprawnie wykona prowadzone ćwiczenia</p>	<p>Swobodnie łączy elementy tańca Samodzielnie przygotowuje i poprowadzi ćwiczenia</p>	
Gry i zabawy ruchowe	<p>Wykorzystujemy śnieg podczas gier i zabaw rzutnych</p> <p>Poznajemy zasady organizacji zawodów saneczkowych TZ</p>	21	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p>	<p>Proponuje nowe gry i zabawy na śniegu</p> <p>Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ w zależności od gry i funkcji Ucznia</p>
	<p>Poznajemy gry i zabawy oswajające ze sprzętem do unihoca</p> <p>Uczymy się poruszania po boisku, przyjmowania prawidłowej postawy w ataku i w obronie Uczymy się prowadzenia krążka i piłki w dowolnym tempie i kierunku TIK</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie przyjmie postawę</p> <p>Poprawnie wykona prowadzenie krążka, prowadzenie piłki wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia</p> <p>Dokładnie odwzoruje schemat postawy</p> <p>Dokładnie prowadzi krążek i piłkę</p>	<p>+ w zależności od gry i funkcji Ucznia</p>
	<p>Poznajemy praktyczne wskazówki potrzebne do rekreacyjnej gry w „Palanta”, „Kampe”, „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Zbijaka” TIK, DZ</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Zna i stosuje zasady poszczególnych gier</p>	<p>Podjęcie próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Pomaga w organizacji gier, pełni różne funkcje</p>	<p>+ w zależności od gry i funkcji Ucznia</p>
Edukacja zdrowotna	<p>Promocja zdrowego, wolnego od uzależnień stylu życia.</p>	4	<p>Uczeń wie w jaki aktywny sposób zagospodarować czas wolny.</p>	<p>Uczeń uczestniczy w dodatkowych sportowych zajęciach pozalekcyjnych, zna różne formy aktywności fizycznej</p>	
	<p>Piramida żywienia. Zasady zdrowego odżywiania, bilans energetyczny.</p>	4	<p>Uczeń wie jak prawidłowo się odżywiać</p>	<p>Uczeń potrafi zaplanować i przygotować zdrowe posiłki</p>	

	Kształtowanie nawyków higieny osobistej i zdrowego snu.	4	Uczeń wie jak należy odpoczywać, zna zasady higieny osobistej	Uczeń potrafi odpoczywać, wie jak zrelaksować się po lekcjach, stosuje zasady higieny osobistej.	
	Zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym	4	Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa	Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, potrafi udzielić pierwszej pomocy	
Testy sprawność i fizycznej	Uczeń zna testy sprawności fizycznej, wie do czego służą.	4	Uczeń potrafi wykonać test sprawnościowy	Uczeń potrafi wykonać test, stara się poprawić wynik	

Główne obszary tematyczne edukacji zdrowotnej :

- Higiena osobista i otoczenia
- Bezpieczeństwo w życiu codziennym, zapobieganie urazom, pierwsza pomoc
- Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna na świeżym powietrzu
- Praca i wypoczynek
- Zdrowie psychospołeczne
- Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych
- Przeciwdziałanie agresji i przemocy wśród uczniów

Przyjęto do realizacji: 03.09.2025

Nauczyciele:

J. Flak-Marcinkowski

Iwona Radomska

Małgorzata Roszkiewicz

Agnieszka Wojciechowska

Katarzyna Zajączkowska - Koszuta

Aleksander Ziobro

Zdzisław Murawski

PLAN WYNIKOWY DLA KLASY VII – ROK SZKOLNY 2025/2026

Dział progr.	Treści programowe	Liczba godz.	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Lekkoatletyka	<p>Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw rozwijających cechy motoryczne</p> <p>Poznajemy Małą Zabawę Biegową TIK, DZ, TZ</p> <p>Poznajemy zasady organizacji biegów średnich i długich w L.A. TIK</p>	25	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Wykona zadania w wolnym tempie</p> <p>Wykona zadanie w słabym tempie</p>	<p>Podjmię próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Wykona zadania w dobrym tempie</p> <p>Wykona zadanie w dobrym tempie</p>	<p>+ dla U proponującego zabawę lub grę</p> <p>+ dla wszystkich, którzy dobiegli bez zatrzymania</p>
	<p>Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 60 m</p> <p>Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – rzut p. ciężką (3 kg) na odległość</p> <p>Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 1000 m(600m) TIK, TZ</p>		<p>Przebiegnie dystans z max zaangażowaniem</p> <p>Wykona rzut z max zaangażowaniem</p> <p>Przebiegnie dystans z max zaangażowaniem</p>	<p>Wykona zadanie w bardzo dobrym czasie</p> <p>Wykona rzut na dużą odległość</p> <p>Wykona zadanie w bardzo dobrym czasie</p>	<p>+ dla uczniów najbardziej zaangażowanych na lekcji w wykonanie zadania</p>
	<p>Doskonalimy przekazywanie pałeczki sztafetowej w biegu</p> <p>Doskonalimy odbicia jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal</p> <p>Poznajemy techniki skoku w dal – naturalną i biegową TIK</p>		<p>Wykona przekazanie w marszu, w biegu wymaga korekty n-la</p> <p>Poprawnie wykona odbicie i lądowanie</p> <p>Poprawnie wykona skok w dal, technika wymaga korekty n-la</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykona przekazanie w marszu i w biegu</p> <p>Dokładnie i swobodnie wykona odbicie i lądowanie</p> <p>Samodzielnie i dobrze wykona skok w dal</p>	<p>+ dla pary wykonującej najszybciej zadanie</p> <p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>Ocena za technikę skoku w dal oraz uzyskaną odległość</p>

	Doskonalimy rzut piłeczką palantową z rozbiegu po przeskoku		Wykona rzut piłeczką z w wolnym tempie - wymaga korekty n-la	Swobodnie i dokładnie wykona rzut piłeczką-osiągnie bardzo dobry wynik	Ocena za technikę oraz odległość rzutu
Gimnastyka podstawowa	Wykonujemy ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia, głowy Uczymy się stania na rękach przy drabince Doskonalimy podpór łukiem z leżenia tyłem TIK, TZ	20	Poprawnie wykona ćwiczenia kształtujące Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach Samodzielnie wykona mostek z pozycji leżenia tyłem	Zaproponuje i wykona ćwiczenia przygotowujące do wysiłku fizycznego Dokładnie i swobodnie wykona mostek z pozycji wyprostowanej bez pomocy Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach	+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie
	Doskonalimy stanie na rękach Sprawdzamy umiejętność wykonania stania na rękach przy drabince DZ		Wykona stanie na rękach z pomocą nauczyciela	Dokładnie wykona stanie na rękach bez dodatkowej pomocy	Ocena za dokładność i estetykę ruchu
	Uczymy się przewrotu w tył ze stania do stania Doskonalimy przewrót w tył ze stania do stania Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w tył ze stania do stania		Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Wykona przewrót , z pomocą nauczyciela Wykona samodzielnie przewrót po korekcie przez nauczyciela	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Dokładnie wykona przewrót w tył bez dodatkowej pomocy Samodzielnie i dokładnie wykona przewrót w tył	+ dla U najlepiej wykonującego asekurację

	Uczymy się układu ćwiczeń wolnych TIK, DZ		Poprawnie wykona ćwiczenia wolne	Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia wolne Samodzielnie proponuje nowe układy gimnastyczne wolne	Ocena za technikę i estetykę ruchu
Mini piłka nożna	Doskonalimy technikę kopnięcia piłki podbiciem prostym, wewnętrznym i zewnętrznym Doskonalimy prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku zakończone strzałem Doskonalimy uderzenie i przyjęcie piłki prawą i lewą nogą	13	Wykona kopnięcia, technika wymaga korekty nauczyciela Wykona prowadzenie piłki, technika wymaga korekty nauczyciela Wykona uderzenie i przyjęcie piłki, tech. wymaga korekty nauczyciela	Swobodnie i pewnie wykona kopnięcia, dobra koordynacja Swobodnie i pewnie wykona prowadzenie piłki Swobodnie wykona podania i przyjęcia piłki	+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie Ocena za technikę wykonania slalomu z prowadzeniem piłki Ocena za technikę wykonania kopnięcia wewnętrzną częścią stopy
	Organizujemy gry i zabawy z elementami MPN Organizujemy turnieje klasowe TIK, TZ		Uczestniczy w grach i zabawach Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach	Samodzielnie proponuje nowe gry i zabawy Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje	+ w zależności od pełnionej funkcji
Mini piłka siatkowa	Poznajemy gry i zabawy w niskich pozycjach wyjściowych Doskonalimy odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym nad sobą i w parach	16	Uczestniczy w grach i zabawach Poprawnie wykona odbicia, wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona odbicia, wymaga korekty nauczyciela	Samodzielnie zaproponuje nowe ćwiczenia Swobodnie wykona odbicia sposobem dolnym Swobodnie wykona odbicia sposobem górnym	+ dla U, który samodzielnie przepr. zabawę zwinnościową

	<p>Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę Doskonalimy wykonywanie zagrywki sposobem dolnym TIK</p>		<p>Poprawnie wykona odbicia , ma problemy z odbiciem przez siatkę Poprawnie wykona zagrywkę dolną, wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Swobodnie wykona odbicia piłki przez siatkę Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę</p>	<p>+ dla pary z największą liczbą odbić przez siatkę + dla U korygującego błędy partnera</p>
	<p>Uczymy się zagrywki sposobem górnym z linii 3 m. Doskonalimy zagrywkę sposobem górnym z linii 3 m. Sprawdzamy umiejętność wykonania zagrywki górnej (technika) TIK</p>		<p>Poprawnie wykona zagrywkę, brak koordynacji całego ciała Poprawnie wykona zagrywkę górną, wymaga korekty n-la Wykona zagrywkę z niewielkimi błędami technicznymi</p>	<p>Dobrze technicznie wykona zagrywkę Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę Wykona zagrywkę bardzo pewnie i dobrze technicznie</p>	<p>Ocena za poprawną technicznie i dokładną zagrywkę sposobem górnym</p>
	<p>Doskonalimy poznane elementy MPS w grach i zabawach Poznajemy zasady organizacji turniejów MPS 2x2 i 3x3</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Samodzielnie zaproponuje nowe zabawy i gry Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla U proponującego nową zabawę + w zależności od pełnionej funkcji</p>

Mini piłka ręczna	<p>Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw rzutnych</p> <p>Doskonalimy podania jednorącz i chwytę piłki oburącz w miejscu i w ruchu</p> <p>Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką słalodem</p>	18	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona podania, potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona kozłowanie, potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Zaproponuje nowe gry i zabawy</p> <p>Swobodnie wykona podania w miejscu i w ruchu</p> <p>Swobodnie wykona kozłowanie słalodem</p>	<p>+ dla U, który samodzielnie przeprowadzi grę rzutną</p> <p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>+ dla U, który najdłużej będzie kozłował w ruchu</p>
	<p>Doskonalimy rzut jednorącz z miejsca, z marszu, z truchtu, i z biegu</p> <p>Uczymy się rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p> <p>Doskonalimy rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p> <p>TIK, DZ</p>		<p>Poprawnie wykona rzuty z miejsca, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona nabieg w wolnym tempie</p> <p>Poprawnie wykona wolno nabieg, przy większym tempie potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Swobodnie i precyzyjnie wykona rzuty z miejsca i w ruchu</p> <p>Prawidłowo wykona nabieg w dobrym tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona nabieg w szybkim tempie</p>	<p>+ dla najlepszego strzelca</p>
	<p>Uczymy się rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p> <p>Doskonalimy rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p> <p>Sprawdzamy umiejętność wykonania rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p>		<p>Poprawnie wykona nabieg w wolnym tempie</p> <p>Poprawnie wykona wolno nabieg, przy większym tempie potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona nabieg po kozłowaniu zakończony rzutem</p>	<p>Prawidłowo wykona nabieg w dobrym tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona nabieg w szybkim tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p>	<p>Ocena za swobodę i dokładność wykonania</p>

Mini piłka koszykowa	<p>Kształujemy moc i zwinność w grach i zabawach Doskonalimy zatrzymanie na 1 i 2 tempa zakończone rzutem</p> <p>Doskonalimy rzutu do kosza z dwutaktu po biegu TIK, TZ</p>	22	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona zatrz. na 1 tempo, na 2 potrzebna korekta nauczyciela Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza</p>	<p>Podejmię próby samodzielnego sędziowania Swobodnie wykona zatrzymanie</p> <p>Swobodnie wykona dwutakt po biegu</p>	<p>+ dla U , który samodzieln. przeprowadzi zabawę bieg.</p> <p>+ dla najbardziej zaangażowanych w lekcji</p>
	<p>Uczymy się rzutu do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Doskonalimy rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Sprawdzamy umiejętności wykonania dwutaktu po kozłowaniu TIK</p>		<p>Poprawnie wykona dwutakt z marszu</p> <p>Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza Poprawnie wykona dwutakt po kozłowaniu</p>	<p>Dobrze wykona dwutakt po kozłowaniu po biegu Swobodnie i pewnie wykona dwutakt z rzutem do kosza Swobodnie i dokładnie wykona dwutakt po kozłowaniu w dobrym tempie</p>	<p>+ dla U najcelniej rzucającego z dwutaktu Ocena za dokładność i swobodę wykonania</p>
	<p>Doskonalimy kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu Doskonalimy rzut do kosza sposobem górnym z miejsca (oburącz i jednorącz) Sprawdzamy umiejętność technicznego rzutu do kosza z miejsca</p>		<p>Poprawnie wykona kozłowanie w wolnym tempie</p> <p>Poprawnie wykona rzut, technika wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona rzut do kosza z miejsca</p>	<p>Swobodnie wykona kozłowanie piłki</p> <p>Swobodnie i pewnie wykona rzut do kosza Dokładnie technicznie wykonuje rzut z miejsca</p>	<p>+ dla U za propozycje najciekawszej zabawy</p> <p>Ocena punktowa za technikę wykonania</p>
	<p>Doskonalimy podania i chwyt oburącz przed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu Poznajemy zasady organizacji turniejów klasowych</p>		<p>Poprawnie wykona podania i chwyt, wymaga korekty nauczyciela Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Prawidłowo zastosuje podania oburącz w miejscu i w ruchu Pomaga w organizacji , pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla pary, za najlepiej prawidłowych podań + dla sędziów i dla zwycięzców</p>
Rytm, Muzyka,	Doskonalimy krok podstawowy czeskiego tańca	4	Uczestniczy w tańcach	Prawidłowo wykona krok	+ dla U najlepiej tańczącego

Taniec	<p>ludowego „ Polki” Uczestniczymy w ćwiczeniach kształtujących z wykorzystaniem muzyki TIK, TZ, DZ</p>		<p>Poprawnie wykona krok, poprawnie wykona prowadzone ćwiczenia</p>	<p>Swobodnie łączy elementy tańca Samodzielnie przygotowuje i poprowadzi ćwiczenia</p>	
Gry i zabawy ruchowe	<p>Wykorzystujemy śnieg podczas gier i zabaw rzutnych</p> <p>Poznajemy zasady organizacji zawodów saneczkowych TZ</p>	21	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p>	<p>Proponuje nowe gry i zabawy na śniegu</p> <p>Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
	<p>Poznajemy gry i zabawy oswajające ze sprzętem do unihoca</p> <p>Uczymy się poruszania po boisku, przyjmowania prawidłowej postawy w ataku i w obronie Uczymy się prowadzenia krążka i piłki w dowolnym tempie i kierunku TIK</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie przyjmie postawę</p> <p>Poprawnie wykona prowadzenie krążka, prowadzenie piłki wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia</p> <p>Dokładnie odwzoruje schemat postawy</p> <p>Dokładnie prowadzi krążek i piłkę</p>	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
	<p>Poznajemy praktyczne wskazówki potrzebne do rekreacyjnej gry w „Palanta”, „Kampe”, „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Zbijaka” TIK, DZ</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Zna i stosuje zasady poszczególnych gier</p>	<p>Podejmie próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Pomaga w organizacji gier, pełni różne funkcje</p>	+ w zależności od gry i funkcji Ucznia
Edukacja zdrowotna	<p>Promocja zdrowego, wolnego od uzależnień stylu życia.</p>	4	<p>Uczeń wie w jaki aktywny sposób zagospodarować czas wolny.</p>	<p>Uczeń uczestniczy w dodatkowych sportowych zajęciach pozalekcyjnych, zna różne formy aktywności fizycznej</p>	
	<p>Piramida żywienia. Zasady zdrowego odżywiania, bilans energetyczny.</p>	4	<p>Uczeń wie jak prawidłowo się odżywiać</p>	<p>Uczeń potrafi zaplanować i przygotować zdrowe posiłki</p>	

	Kształtowanie nawyków higieny osobistej i zdrowego snu.	4	Uczeń wie jak należy odpoczywać, zna zasady higieny osobistej	Uczeń potrafi odpoczywać, wie jak zrelaksować się po lekcjach, stosuje zasady higieny osobistej.	
	Zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym	4	Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa	Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, potrafi udzielić pierwszej pomocy	
Testy sprawności fizycznej	Uczeń zna testy sprawności fizycznej, wie do czego służą.	4	Uczeń potrafi wykonać test sprawnościowy	Uczeń potrafi wykonać test, stara się poprawić wynik, potrafi interpretować wyniki.	

Główne obszary tematyczne edukacji zdrowotnej :

- Higiena osobista i otoczenia
- Bezpieczeństwo w życiu codziennym, zapobieganie urazom, pierwsza pomoc
- Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna
- Praca i wypoczynek
- Zdrowie psychospołeczne
- Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych
- Przeciwdziałanie agresji i przemocy wśród uczniów

Przyjęto do realizacji: 03.09.2025

Nauczyciele:
 J. Flak-Marcinkowski
 Iwona Radomska
 Małgorzata Roszkiewicz
 Agnieszka Wojciechowska
 Katarzyna Zajączkowska - Koszuta
 Aleksander Ziobro
 Zdzisław Murawski

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VIII
ROK SZKOLNY 2025/2026

Dział progr.	Treści programowe	Liczba godz.	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Lekkoatletyka	<p>Doskonalimy zasady organizacji gier i zabaw rozwijających cechy motoryczne Poznajemy Małą Zabawę Biegową TIK, TZ</p> <p>Poznajemy zasady organizacji biegów średnich i długich w L.A. Organizujemy imprezę sportowa. TIK</p>	25	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Wykona zadania w wolnym tempie</p> <p>Wykona zadanie w słabym tempie</p> <p>Uczeń bierze udział w imprezie klasowej</p>	<p>Podjmię próby samodzielnego sędziowania Wykona zadania w dobrym tempie, poprawi wynik</p> <p>Wykona zadanie w dobrym tempie</p> <p>Uczeń potrafi przygotować imprezę o charakterze sportowym, potrafi przygotować regulamin.</p>	<p>+ dla U proponującego zabawę lub grę</p> <p>+ dla wszystkich, którzy dobiegli bez zatrzymania</p>
	<p>Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 60 m Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – rzut p. ciężką (3 kg) na odległość Sprawdzamy swoje cechy motoryczne – bieg na 1000 m(600m) TIK, TZ, DZ</p>		<p>Przebiegnie dystans z max zaangażowaniem Wykona rzut z max zaangażowaniem</p> <p>Przebiegnie dystans z max zaangażowaniem</p>	<p>Wykona zadanie w bardzo dobrym czasie</p> <p>Wykona rzut na dużą odległość</p> <p>Wykona zadanie w bardzo dobrym czasie</p>	<p>+ dla uczniów najbardziej zaangażowanych na lekcji w wykonanie zadania</p>
	<p>Doskonalimy przekazywanie pałeczki sztafetowej w biegu Doskonalimy odbicia jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal Poznajemy techniki skoku w dal – naturalną i biegową TZ</p>		<p>Wykona przekazanie w marszu, w biegu wymaga korekty n-la Poprawnie wykona odbicie i lądowanie Poprawnie wykona skok w dal, technika wymaga korekty n-la</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykona przekazanie w marszu i w biegu Dokładnie i swobodnie wykona odbicie i lądowanie Samodzielnie i dobrze wykona skok w dal, potrafi zmierzyć długość skoku</p>	<p>+ dla pary wykonującej najszybciej zadanie + dla U korygującego błędy partnera</p> <p>Ocena za technikę skoku w dal oraz uzyskaną odległość</p>

	Doskonalimy rzut piłeczką palantową z rozbiegu po przeskoku		Wykona rzut piłeczką z w wolnym tempie - wymaga korekty n-la	Swobodnie i dokładnie wykona rzut piłeczką-osiągnie bardzo dobry wynik	Ocena za technikę oraz odległość rzutu
Gimnastyka podstawowa	Wykonujemy ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia, głowy Doskonalimy stanie na rękach przy drabince i z asekuracją współćwiczącego Doskonalimy podpór łukiem z leżenia tyłem	20	Poprawnie wykona ćwiczenia kształtujące Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach Samodzielnie wykona mostek z pozycji leżenia tyłem	Zaproponuje i wykona ćwiczenia przygotowujące do wysiłku fizycznego Dokładnie i swobodnie wykona mostek z pozycji wyprostowanej bez pomocy Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach	+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie
	Doskonalimy skok przez skrzynię, kozła. Sprawdzamy umiejętność wykonania stania na rękach przy drabince		Wykona skoki z pomocą nauczyciela Wykonuje stanie na rękach z asekuracją	Dokładnie wykona skoki bez dodatkowej pomocy Wykonuje stanie na rękach z samoasekuracją.	Ocena za dokładność i estetykę ruchu
	Uczymy się przewrotu w tył ze stania do stania Doskonalimy przewrót w tył ze stania do stania Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w tył ze stania do stania		Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Wykona przewrót , z pomocą nauczyciela Wykona samodzielnie przewrót po korekcji przez nauczyciela	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu Dokładnie wykona przewrót w tył bez dodatkowej pomocy Samodzielnie i dokładnie wykona przewrót w tył	+ dla U najlepiej wykonującego asekurację

	<p>Samodzielnie przygotowujemy układu ćwiczeń wolnych na ścieżce.</p> <p>Doskonalimy skoki - skok kuczny przez skrzynię - skok rozkroczny przez kozła TIK, TZ</p>		<p>Poprawnie wykona ćwiczenia wolne</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia wolne Samodzielnie proponuje nowe układy gimnastyczne wolne</p>	<p>Ocena za technikę i estetykę ruchu</p>
Pilka nożna	<p>Doskonalimy technikę kopnięcia piłki podbiciem prostym, wewnętrznym i zewnętrznym Doskonalimy prowadzenie piłki prawa i lewą nogą ze zmianą kierunku zakończone strzałem Doskonalimy uderzenie i przyjęcie piłki prawą i lewą nogą</p>	13	<p>Wykona kopnięcia, technika wymaga korekty nauczyciela</p> <p>Wykona prowadzenie piłki, technika wymaga korekty nauczyciela Wykona uderzenie i przyjęcie piłki, tech. wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Swobodnie i pewnie wykona kopnięcia, dobra koordynacja</p> <p>Swobodnie i pewnie wykona prowadzenie piłki Swobodnie wykona podania i przyjęcia piłki</p>	<p>+ dla U proponującego najciekawsze ćwiczenie Ocena za technikę wykonania slalomu z prowadzeniem piłki</p> <p>Ocena za technikę wykonania kopnięcia wewnętrzną częścią stopy</p>
	<p>Organizujemy gry i zabawy z elementami MPN Organizujemy turnieje klasowe TIK, TZ, DZ</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe gry i zabawy Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ w zależności od pełnionej funkcji</p>
Pilka siatkowa	<p>Poznajemy gry i zabawy w niskich pozycjach wyjściowych Doskonalimy odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym nad sobą i w parach</p>	16	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona odbicia, wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona odbicia, wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Samodzielnie zaproponuje nowe ćwiczenia Swobodnie wykona odbicia sposobem dolnym Swobodnie wykona odbicia sposobem górnym</p>	<p>+ dla U, który samodzielnie przepr. zabawę zwinnościową</p>

	<p>Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę Doskonalimy wykonywanie zagrywki sposobem dolnym</p>		<p>Poprawnie wykona odbicia , ma problemy z odbiciem przez siatkę Poprawnie wykona zagrywkę dolną, wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Swobodnie wykona odbicia piłki przez siatkę Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę</p>	<p>+ dla pary z największą liczbą odbić przez siatkę + dla U korygującego błędy partnera</p>
	<p>Uczymy się zagrywki sposobem górnym z linii 3 m. Doskonalimy zagrywkę sposobem górnym z linii 3 m. Sprawdzamy umiejętność wykonania zagrywki górnej (technika)</p>		<p>Poprawnie wykona zagrywkę, brak koordynacji całego ciała Poprawnie wykona zagrywkę górną, wymaga korekty n-la Wykona zagrywkę z niewielkimi błędami technicznymi</p>	<p>Dobrze technicznie wykona zagrywkę Dokładnie i pewnie wykona zagrywkę przez siatkę Wykona zagrywkę bardzo pewnie i dobrze technicznie Potrafi przyjąć rolę sędziego, zna zasady sędziowania.</p>	<p>Ocena za poprawną technicznie i dokładną zagrywkę sposobem górnym</p>
	<p>Doskonalimy poznane elementy MPS w grach i zabawach Poznajemy zasady organizacji turniejów MPS 2x2 i 3x3 TIK, TZ, DZ</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Samodzielnie zaproponuje nowe zabawy i gry Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla U proponującego nową zabawę + w zależności od pełnionej funkcji</p>

Piłka ręczna	<p>Poznajemy zasady organizacji gier i zabaw rzutnych</p> <p>Doskonalimy podania jednorącz i chwytę piłki oburącz w miejscu i w ruchu</p> <p>Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką slalomem</p> <p>TIK, TZ</p>	18	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie wykona podania, potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona kozłowanie, potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Zaproponuje nowe gry i zabawy</p> <p>Swobodnie wykona podania w miejscu i w ruchu</p> <p>Swobodnie wykona kozłowanie slalomem</p>	<p>+ dla U, który samodzielnie przeprowadzi grę rzutną</p> <p>+ dla U korygującego błędy partnera</p> <p>+ dla U, który najdłużej będzie kozłował w ruchu</p>
	<p>Doskonalimy rzut jednorącz z miejsca, z marszu, z truchtu, i z biegu</p> <p>Uczymy się rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p> <p>Doskonalimy rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym bez kozłowania</p> <p>TIK</p>		<p>Poprawnie wykona rzuty z miejsca, w ruchu potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona nabieg w wolnym tempie</p> <p>Poprawnie wykona wolno nabieg, przy większym tempie potrzebna korekta nauczyciela</p>	<p>Swobodnie i precyzyjnie wykona rzuty z miejsca i w ruchu</p> <p>Prawidłowo wykona nabieg w dobrym tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona nabieg w szybkim tempie</p>	<p>+ dla najlepszego strzelca</p>
	<p>Uczymy się rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p> <p>Doskonalimy rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p> <p>Sprawdzamy umiejętność wykonania rzutu do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p>		<p>Poprawnie wykona nabieg w wolnym tempie</p> <p>Poprawnie wykona wolno nabieg, przy większym tempie potrzebna korekta nauczyciela</p> <p>Poprawnie wykona nabieg po kozłowaniu zakończony rzutem</p>	<p>Prawidłowo wykona nabieg w dobrym tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona nabieg w szybkim tempie</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykona rzut do bramki po nabiegu w rytmie trójkrokowym po kozłowaniu</p>	<p>Ocena za swobodę i dokładność wykonania</p>

Piłka koszykowa	<p>Kształtujemy moc i zwinność w grach i zabawach Doskonalimy zatrzymanie na 1 i 2 tempa zakończone rzutem Doskonalimy rzutu do kosza z dwutaktu po biegu TIK</p>	22	<p>Uczestniczy w grach i zabawach Poprawnie wykona zatrz. na 1 tempo, na 2 potrzebna korekta nauczyciela Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza</p>	<p>Podejmię próby samodzielnego sędziowania Swobodnie wykona zatrzymanie Swobodnie wykona dwutakt po biegu</p>	<p>+ dla U , który samodzieln. przeprowadzi zabawę bieg. + dla najbardziej zaangażowanych w lekcji</p>
	<p>Uczymy się rzutu do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Doskonalimy rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu Sprawdzamy umiejętności wykonania dwutaktu po kozłowaniu</p>		<p>Poprawnie wykona dwutakt z marszu Poprawnie wykona dwutakt, słabo łączy z rzutem do kosza Poprawnie wykona dwutakt po kozłowaniu</p>	<p>Dobrze wykona dwutakt po kozłowaniu po biegu Swobodnie i pewnie wykona dwutakt z rzutem do kosza Swobodnie i dokładnie wykona dwutakt po kozłowaniu w dobrym tempie</p>	<p>+ dla U najcelniej rzucającego z dwutaktu Ocena za dokładność i swobodę wykonania</p>
	<p>Doskonalimy kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu Doskonalimy rzut do kosza sposobem górnym z miejsca (oburącz i jednorącz) Sprawdzamy umiejętność technicznego rzutu do kosza z miejsca</p>		<p>Poprawnie wykona kozłowanie w wolnym tempie Poprawnie wykona rzut, technika wymaga korekty nauczyciela Poprawnie wykona rzut do kosza z miejsca</p>	<p>Swobodnie wykona kozłowanie piłki Swobodnie i pewnie wykona rzut do kosza Dokładnie technicznie wykonuje rzut z miejsca</p>	<p>+ dla U za propozycje najciekawszej zabawy Ocena punktowa za technikę wykonania</p>
	<p>Doskonalimy podania i chwyt oburącz przed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu Poznajemy zasady organizacji turniejów klasowych</p>		<p>Poprawnie wykona podania i chwyt, wymaga korekty nauczyciela Uczestniczy w zawodach w pojedynczych rolach</p>	<p>Prawidłowo zastosuje podania oburącz w miejscu i w ruchu Pomaga w organizacji , pełni różne funkcje</p>	<p>+ dla pary, za najlepiej prawidłowych podań + dla sędziów i dla zwycięzców</p>
Rytm, Muzyka,	<p>Doskonalimy krok podstawowy czeskiego tańca</p>	4	<p>Uczestniczy w tańcach</p>	<p>Prawidłowo wykona krok</p>	<p>+ dla U najlepiej tańczącego</p>

Taniec	<p>ludowego „ Polki” Uczestniczymy w ćwiczeniach kształtujących z wykorzystaniem muzyki TIK, TZ, DZ</p>		<p>Poprawnie wykona krok, poprawnie wykona prowadzone ćwiczenia</p>	<p>Swobodnie łączy elementy tańca Samodzielnie przygotowuje i poprowadzi ćwiczenia</p>	
Gry i zabawy ruchowe	<p>Wykorzystujemy śnieg podczas gier i zabaw rzutnych</p> <p>Doskonalimy umiejętności organizacji zawodów saneczkowych itp.</p>	21	<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p>	<p>Proponuje nowe gry i zabawy na śniegu</p> <p>Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje</p>	<p>+ w zależności od gry i funkcji Ucznia</p>
	<p>Doskonalimy grę w unihokeja. Doskonalimy umiejętność poruszania się po boisku, przyjmowania prawidłowej postawy w ataku i w obroni Doskonalimy prowadzenia krążka i piłki w dowolnym tempie i kierunku</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Poprawnie przyjmie postawę</p> <p>Poprawnie wykona prowadzenie krążka, prowadzenie piłki wymaga korekty nauczyciela</p>	<p>Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia</p> <p>Dokładnie odwzoruje schemat postawy</p> <p>Dokładnie prowadzi krążek i piłkę</p> <p>Zna zasady gry, potrafi sędziować mecz.</p>	<p>+ w zależności od gry i funkcji Ucznia</p>
	<p>Poznajemy praktyczne wskazówki potrzebne do rekreacyjnej gry w „Palanta”, „Kampe”, „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Zbijaka” itp. TIK, TZ, DZ</p>		<p>Uczestniczy w grach i zabawach</p> <p>Zna i stosuje zasady poszczególnych gier</p>	<p>Podjęcie próby samodzielnego sędziowania</p> <p>Pomaga w organizacji gier, pełni różne funkcje</p>	<p>+ w zależności od gry i funkcji Ucznia</p>
Edukacja zdrowotna	<p>Promocja zdrowego, wolnego od uzależnień stylu życia.</p>	4	<p>Uczeń wie w jaki aktywny sposób zagospodarować czas wolny.</p>	<p>Uczeń uczestniczy w dodatkowych sportowych zajęciach pozalekcyjnych, zna różne formy aktywności fizycznej</p>	
	<p>Piramida żywienia. Zasady zdrowego odżywiania, bilans energetyczny.</p>	4	<p>Uczeń wie jak prawidłowo się odżywiać</p>	<p>Uczeń potrafi zaplanować i przygotować zdrowe posiłki</p>	

	Kształtowanie nawyków higieny osobistej i zdrowego snu.	4	Uczeń wie jak należy odpoczywać, zna zasady higieny osobistej	Uczeń potrafi odpoczywać, wie jak zrelaksować się po lekcjach, stosuje zasady higieny osobistej.	
	Zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym	4	Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa	Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, potrafi udzielić pierwszej pomocy	
Testy sprawności fizycznej	Uczeń zna testy sprawności fizycznej, wie do czego służą.	4	Uczeń potrafi wykonać test sprawnościowy	Uczeń potrafi wykonać test, stara się poprawić wynik, potrafi interpretować wyniki	

Przyjęto do realizacji: 03.09.2025

Nauczyciele:
 J. Flak-Marcinkowski
 Iwona Radomska
 Małgorzata Roszkiewicz
 Agnieszka Wojciechowska
 Katarzyna Zajączkowska - Koszuta
 Aleksander Ziobro
 Zdzisław Murawski