

Plan pracy z wychowania fizycznego - kl. IV

| <i>L.p.</i> | <i>Motoryczność</i> | <i>Dz</i> | <i>Umiejętności</i> | <i>Wiadomości</i> |
|-------------|--|-----------|--|---|
| 1 | Wykonywanie zadań na sygnał | LA | Biegi na wyznaczonym odcinku | Wykorzystanie warunków naturalnych |
| 2 | Biegi na krótkich odcinkach | LA | Starty z pozycji wysokiej i niskiej | Dobór ćwiczeń kształtujących szybkość |
| 3 | Biegi wytrzymałościowe na długim dystansie | LA | Marszowo-biegowy test Coopera | Odczytywanie czasu ze stopera |
| 4 | Pokonywanie szybkościowe toru przeszkód | LA | Bieg na dystansie 100 metrów ze startu wysokiego | Odczytywanie czasu ze stopera |
| 5 | Maksymalny bieg na krótkim odcinku | LA | Start niski i bieg na dystansie 60 metrów | Przygotowanie stanowiska startowego |
| 6 | Biegi na krótkich odcinkach | LA | Starty, biegi, zatrzymania - ćwiczenia | Wykonywanie zadań na sygnał dźwiękowy |
| 7 | Współzawodnictwo biegowe w dwóch zespołach | LA | Rzuty piłkami lekarskimi na odległość | Przygotowanie stanowiska do ćwiczeń |
| 8 | Biegi wytrzymałościowe na długim dystansie | LA | Bieg na dystansie 600 metrów | Umiejętność rozłożenia sił w biegu |
| 9 | Odbicia piłki sytuacyjnej | MPS | Przyjęcia i podania piłki w grupach | Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń |
| 10 | Gry zwinnościowe i zręcznościowe z piłkami | MPS | Przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał | Technika odbić piłki sposobem dolnym i górnym |
| 11 | Szybkościowe sztafety wahadłowe | MPK | Podania piłki i przyjęcia w miejscu i w ruchu | Znaczenie szybkości i dokładności w grach zespołowych |
| 12 | Gra uproszczona w piłkę koszykową | MPK | Rzut piłki do kosza oburącz z miejsca | |
| 13 | Szybkie biegi na krótkim odcinku | MPR | Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu | Prowadzenie piłki ręką dalszą od przeciwnika |
| 14 | Biegi w różnych kierunkach | MPR | Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką | Przepisy dotyczące błędów kroku |
| 15 | Biegi w zmiennym tempie | MPN | Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą | Samokontrola przy wykonywaniu ćwiczeń |
| 16 | Gra uproszczona w mini piłkę nożną | MPN | Uderzenie na bramkę prawą i lewą nogą | Technika strzału na bramkę. |
| 17 | Ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk i nóg | MPS | Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualne | Przepisy gry w mini piłkę siatkową |
| 18 | Szybkie starty do piłki | MPS | Zagrywka dolna na pole przeciwnika | Przepisy dotyczące zagrywki |
| 19 | Wieloskoki jednonóż i obunóż | MPK | Rzut piłki do kosza oburącz po kozłowaniu | Technika rzutu piłki do kosza |
| 20 | Biegi sytuacyjne w różnych kierunkach | MPK | Kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki kozłującej | Podstawowe przepisy dotyczące gry |
| 21 | Dynamiczne rzuty piłkami | MPR | Prowadzenie piłki w dwójkach – rzut na bramkę | Błędy kroków w mini piłce ręcznej |
| 22 | Gra szkolna w mini piłkę ręczną | MPR | Rzut piłki do bramki z biegu po kozłowaniu | Dobór ćwiczeń kształtujących szybkość. |

| | | | | |
|----|---|-------|---|---|
| 23 | Biegi pomiędzy przeszkodami | MPN | Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód | Przepisy gry w mini piłkę nożną |
| 24 | Biegi ze zmianą kierunku biegu | MPN | Uderzenia piłki nogą, uderzenia głową | Organizacja turnieju w piłkę nożną |
| 25 | Ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe w parach | G | Ćwiczenia z pokonywaniem oporu współwiczącego | Stopniowanie trudności gimnastycznych |
| 26 | Sztafety z przenoszeniem różnych przedmiotów | G | Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego | Asekuracja i samoasekuracja |
| 27 | Szybkie wykonywanie zadań na sygnał | G | Ćwiczenia z wykorzystaniem drabinek gimnastycznych | Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni rąk |
| 28 | Przeskoki przez niskie przeszkody obunóż | G | Ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach i różnych pozycjach wyjściowych | Troska o prawidłową postawę ciała |
| 29 | Ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe z wykorzystaniem piłek | G | Dwa łączne przewroty w przód do postawy stojącej | Samokontrola wykonywania zadania |
| 30 | Ćwiczenia siłowe z pokonywaniem oporu | G | Z odbicia obunóż wyskok na skrzynię - zeskok | Obrona i asekuracja przeskoku |
| 31 | Zwinnościowy tor przeszkód | G | Z leżenia tyłem podpór łukiem o nogach ugiętych | Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni rąk i nóg |
| 32 | Ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe | G | Piramidy dwójkowe i trójkowe według inwencji nauczyciela | Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń |
| 33 | Ćwiczenia z wykorzystaniem drabinek przyściennych | G | Ćwiczenia z wybranym przyborem - skakanka | Samokontrola wykonania zadania |
| 34 | Poruszanie się w zmiennym tempie | G i Z | Gra sportowo - rekreacyjna z wykorzystaniem piłek | |
| 35 | Przyjmowanie postawy siatkarskiej | MPS | Odbicia piłki w dwójkach i trójkach | Technika odbić piłki |
| 36 | Zabawy z wykorzystaniem piłek | MPS | Utrwalanie zagrywki sposobem dolnym | Ustawienie zespołu na polu gry |
| 37 | Rzuty na odległość piłkami | G i Z | Zabawy ruchowe z wykorzystaniem piłek | Organizacja czynnego wypoczynku |
| 38 | Ćwiczenia siłowe ze współwiczącym | G | Przeskoki obunóż i jedenonóż przez ławkę gimnastyczną | Samoasekuracja podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 39 | Wieloskoki z odbicia obunóż | G | Skoki rozkroczne przez współwiczącego | Ochrona i samoochrona podczas wykonywania ćwiczeń |
| 40 | Szybkie wykonywanie zadań na sygnał | G | Marsz po odwróconej ławce zakończony zeskokiem | |
| 41 | Łączenie elementów gimnastycznych w całość | G | Tor przeszkód dostosowany do możliwości uczniów | Znaczenie gimnastyki dla prawidłowego rozwoju dziecka |
| 42 | Wieloskoki w formie zabawowej | G | Przeskok przez skrzynię z odbicia obunóż | Samokontrola wykonywania zadania |
| 43 | Ćwiczenia na drabinkach gimnastycznych | G | Wspinanie się po ławce gimnastycznej zaczepionej o drabinkę | Asekuracja podczas ćwiczenia |

| | | | | |
|----|---|-----|---|--|
| 44 | Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni ramion i nóg | G | Wspinanie się po drabinkach dowolną pracą ramion i nóg | Technika wspinania się po drabinkach gimnastycznych |
| 45 | Wieloskoki jednonóż i obunóż | G | Skok w dal z odbicia obunóż na materac | |
| 46 | Ćwiczenia w dwójkach i trójkach | G | Piramidy wieloosobowe dostosowane do możliwości uczniów | Dobór ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni rąk i nóg |
| 47 | Ćwiczenia na drabinkach przyściennych | G | Nauka prawidłowego naskoku na odskocznię | |
| 48 | Przeskoki przez niskie przeszkody | G | Ćwiczenia z wybranym przyborem – obręcz gimn. | Stopniowanie trudności w ćwiczeniach |
| 49 | Ćwiczenia zwinnościowe wykonywane w parach | G | Ćwiczenia z wykorzystaniem drążka gimnastycznego | Asekuracja podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 50 | Krótkie biegi z naskokiem obunóż | G | Przewrót w przód do postawy stojącej | Estetyczny wygląd i prawidłowa sylwetka podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 51 | Wieloskoki z odbicia obunóż jednonóż | G | Przeskok przez skrzynię z odbicia obunóż | Łączenie pojedynczych elementów w całość |
| 52 | Poruszanie się w rytm muzyki | RTM | Ćwiczenie z wybranym przyborem w rytm muzyki | Estetyka wykonywanych ruchów |
| 53 | Szybkie reakcje na sygnały dźwiękowe | RTM | Rytmiczny marsz przy muzyce | |
| 54 | Zabawy z wykorzystaniem piłek | MPS | Przyjęcia i podania piłki w grupach | Mini piłka siatkowa – przepisy gry |
| 55 | Zabawy zręcznościowe z wykorzystaniem piłek | MPS | Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym w grupach | Technika odbić piłki |
| 56 | Kierowanie piłki w określone miejsce | MPS | Zagrywka sposobem dolnym na pole przeciwnika | |
| 57 | Gra szkolna w mini piłkę siatkową | MPS | Kierowanie piłki na pole przeciwnika | Ustawienie zespołu na polu gry |
| 58 | Bieg na krótkim odcinku | LA | Start niski i bieg na dystansie 60 metrów | Zasady startu niskiego |
| 59 | Szybkościowy wyścig rzędów | LA | Rozbieg – skok w dal z odbicia jednonóż | Prawidłowa sylwetka ciała podczas skoku |
| 60 | Biegi na długich odcinkach | LA | Bieg terenowy na dystansie 600 metrów | |
| 61 | Rzuty na odległość przyborami. | LA | Rzut piłeczką palantową z miejsca | Pomiary rzutów taśmą mierniczą |
| 62 | Biegi na sygnał dźwiękowy | LA | Start niski i wysoki - bieg na odcinku startowym | Technika startu wysokiego. |
| 63 | Rzuty na odległość piłkami | LA | Rzut piłką lekarską w tył na odległość | Zasady bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń |
| 64 | Maksymalny bieg na określonym odcinku | LA | Rzut piłeczką palantową z rozbiegu | Technika wykonywania rzutu |

| | | | | |
|----|---|-----|---|--|
| 65 | Biegi na sygnał dźwiękowy | LA | Start i przekroczenie linii mety w biegach krótkich | Technika biegu na krótkich dystansach |
| 66 | Wykonywanie zadań na sygnał. | LA | Mini zawody lekkoatletyczne (skok w dal, krótki bieg) | Zasady organizowania imprez sportowych |
| 67 | Sztafety wahadłowe z piłkami | MPN | Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą zakończone strzałem | Ogólne przepisy gry |
| 68 | Biegi z piłką i bez piłki | MPN | Podania i przyjęcia piłki – ćwiczenia w grupie | |
| 69 | Biegi w zmiennym kierunku | MPN | Prowadzenie piłki między przeszkodami zakończone strzałem | Przepisy gry w piłkę nożną |
| 70 | Szybkie wykonywanie zadań na sygnał | MPN | Gra bramkarza w bramce i na przedpolu | Przepisy dotyczące pola karnego |
| 71 | Wielobój rzutowy piłkami | MPK | Rzut do kosza po kozłowaniu z miejsca | |
| 72 | Zabawy i gry w piłkę ręczną | MPR | Kozłowanie piłki zakończone rzutem | Rola precyzji i dokładności w grach zespołowych |
| 73 | Ćwiczenia w parach w miejscu i w ruchu | MPR | Podania i chwytów piłek górnych i dolnych | Przepisy gry w mini piłkę ręczną |
| 74 | Rzuty piłką na odległość | MPR | Rzuty do bramki z zatrzymania | Technika wykonania rzutu |
| 75 | Biegi w zmiennym tempie | MPK | Doskonalenie kozłowania piłki ręką prawą i lewą | |
| 76 | Uproszczona gra w mini piłkę koszykową | MPK | Podania i chwytów piłki w miejscu i w ruchu | Technika podań i chwytów piłki |
| 77 | Biegi w zmiennym tempie | MPK | Rzuty do kosza z wyznaczonego miejsca | |
| 78 | Zabawy i gry z wykorzystaniem piłek | MPS | Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym | Znaczenie skoczności w piłce siatkowej |
| 79 | Zabawy szybkościowe w piłce siatkowej | MPS | Zagrywka sposobem dolnym na pole przeciwnika | Technika wykonywania zagrywki |
| 80 | Szybki bieg na krótkim odcinku | MPS | Kierowanie piłki na pole przeciwnika sposobem górnym | Przepisy gry w mini piłkę siatkową |
| 81 | Ćwiczenia zwinnościowo – szybkościowe z piłkami | MPS | Odbicie piłki oburącz górne w przód | Znaczenie precyzji i dokładności podania |
| 82 | Uproszczona gra w mini piłkę siatkową | MPS | Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym | |
| 83 | Rzuty przyborami na odległość | MPS | Przyjęcie piłki z zagrywki – ćwiczenia | Przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał |
| 84 | Rzuty piłkami na odległość | MPR | Rzut do bramki z dwóch kroków | |
| 85 | Maksymalny bieg na krótkim odcinku | MPR | Chwyty piłki – trzy kroki – podanie do partnera | Przepisy dotyczące błędów kroków w piłce ręcznej |

| | | | | |
|-----|--|-----|--|---|
| 86 | Zabawy rzutowe z wykorzystaniem piłek | MPR | Rzut piłki do bramki po kozłowaniu | |
| 87 | Zabawa zwinnościowa z wykorzystaniem piłek | MPR | Chwyty piłki dolnej, górnej, bocznej | Przepisy gry w mini piłkę ręczną |
| 88 | Poruszanie się w zmiennym tempie | MPR | Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem | Ogólne przepisy dotyczące boiska piłki ręcznej |
| 89 | Zabawy skocznościowe z piłkami | MPR | Gra bramkarza na przedpolu i w bramce | |
| 90 | Biegi w zmiennym tempie | MPR | Poruszanie się bez piłki – szukanie pozycji strzeleckiej | Rywalizacja w zespołach |
| 91 | Zmiany pozycji na boisku | MPR | Wykonywanie stałych fragmentów gry | Ogólne przepisy dotyczące gry w mini piłkę ręczną |
| 92 | Szybkie zmiany pozycji podczas gry | MPR | Uproszczona gra w mini piłkę ręczną | |
| 93 | Biegi ze zmianą tempa biegu | MPK | Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą | Technika prowadzenia piłki |
| 94 | Zawody rzutowe do wyznaczonego celu | MPK | Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej | Przepisy dotyczące liczenia punktów |
| 95 | Rzuty przyborami do celu | MPK | Rzuty do kosza z miejsca | Zdobycie punktu – przepisy gry |
| 96 | Gry i zabawy z przenoszeniem przedmiotów | MPK | Rzuty do kosza jednorącz i oburącz | Technika wykonania rzutu |
| 97 | Zawody rzutowe z piłką koszykową | MPK | Kozłowanie piłki zakończone rzutem | |
| 98 | Biegi w stałym tempie | MPK | Podania piłki w dwójkach - rzut do kosza | Liczenie punktów w mini piłce koszykowej |
| 99 | Biegi ze zmianą tempa i kierunku biegu | MPK | Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i tempa biegu | Przepisy dotyczące kozłowania piłki |
| 100 | Odbicia piłki w małych grupach | MPS | Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym w grupach | |
| 101 | Przenoszenie przedmiotów na odległość | MPS | Nauka zagrywki dolnej – uderzenie piłki | Technika wykonania zagrywki |
| 102 | Zabawy zwinnościowe i zręcznościowe z wykorzystaniem piłek | MPS | Indywidualne odbicia piłki sposobem dolnym i górnym | |
| 103 | Zabawy ruchowe wzmacniające mięśnie rąk | MPS | Przyjęcia i podania piłki sposobem dolnym i górnym | Technika odbicia piłki sposobem dolnym i górnym |
| 104 | Ćwiczenia zwinnościowe z piłką siatkową | MPS | Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym | Przepisy gry w mini piłkę siatkową |
| 105 | Szybki start do piłki – odbicie | MPS | Przyjęcie piłki z zagrywki | Przepisy dotyczące zagrywki piłki |
| 106 | Zmiany pozycji zawodników na boisku | MPS | Odbicia piłki sposobem górnym w dwójkach | |
| 107 | Ćwiczenia wzmacniające siłę rąk | MPS | Nauka zagrywki sposobem dolnym – uderzenie piłki | Ustawienie zespołu przy zagrywce piłki |

| | | | | |
|-----|--|-------|---|--|
| 108 | Biegi na krótkich odcinkach | MPN | Starty, biegi, zatrzymania | Ćwiczenia kształtujące szybkość |
| 109 | Gra szkolna w mini piłkę nożną | MPN | Zmiany tempa biegu na wyznaczonym odcinku | Przepisy dotyczące gry |
| 110 | Poruszanie się w różnych kierunkach | MPN | Zmiana kierunku biegu, gra bez piłki | Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń |
| 111 | Gra szkolna w mini piłkę nożną | MPN | Uderzenia piłki głową, uderzenia sytuacyjne | Dokładność przy wykonywaniu ćwiczeń |
| 112 | Starty do piłki w różnych kierunkach | MPN | Przyjęcia i podania piłki - ćwiczenia | Samokontrola przy wykonywaniu ćwiczeń |
| 113 | Starty do piłki zakończone strzałem | MPN | Uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy | Technika uderzenia na bramkę |
| 114 | Biegi w zmiennym tempie w różnych kierunkach | MPN | Odbieranie piłki poprzez przechwycenie podania | Przepisy gry w mini piłkę nożną |
| 115 | Wykonywanie zadań na sygnał | MPN | Technika gry bramkarza w czynnościach obronnych | Poruszanie się w bramce |
| 116 | Starty do piłki zakończone uderzeniem | MPN | Rzut karny – technika wykonywania rzutu | |
| 117 | Rzuty na odległość piłkami | MPN | Wykonywanie stałych fragmentów gry | Sędziowanie meczu w mini piłkę nożną |
| 118 | Gra szkolna w mini piłkę nożną | MPN | Rzut różny – technika wykonywania rzutu | Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń |
| 119 | Poruszanie się w zmiennym tempie | MPN | Prowadzenie piłki między przeszkodami | Technika prowadzenia piłki |
| 120 | Wykonywanie zadań na sygnał | MPN | Technika gry bramkarza w czynnościach atakowania | Wyrzut piłki ręką, wybicie nogą |
| 121 | Przeskoki przez niskie przeszkody | MPN | Przyjęcie piłki- strzał na bramkę | Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej |
| 122 | Ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe | G | Z przysiadu podpartego przewrót w tył | Korzystanie bezpieczne ze sprzętu sportowego |
| 123 | Poruszanie się w zmiennym tempie | G | Prosty układ gimnastyczny według inwencji nauczyciela | Stosowanie zasad samoasekuracji |
| 124 | Reagowanie na sygnały dźwiękowe | RTM | Poruszanie się w rytm wybranej muzyki | Dobieranie stroju i obuwia do ćwiczeń |
| 125 | Zabawy z wykorzystaniem piłek | MPN | Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu | Bezpieczna aktywność fizyczna |
| 126 | Zabawy z przenoszeniem przedmiotów | MPK | Podania piłki oburącz i jednorącz | Zasady kulturalnego kibicowania |
| 127 | Zawody rzutowe do wyznaczonego celu | MPK | Rzuty piłki do kosza oburącz i jednorącz | Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku |
| 128 | Wykonywanie zadań na sygnał | G i Z | Przekazywanie i toczenie piłek- rywalizacje | Zasady i metody hartowania organizmu |