

PLAN WYNIKOWY
z przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas IV

Dział	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		

Lekkoatletyka●	Starty z różnych pozycji wyjściowych w formie zabawowej Nauka startu niskiego Bieg na dystansie 30-40m doskonalenie startu niskiego Doskonalenie startu niskiego i techniki biegu Bieg sprawdzający na dystansie 60m Biegi średnie na dystansie 300m Bieg wytrzymałościowy 600m	Wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych po uprzedniej demonstracji nauczyciela Wykona start niski po korekcie nauczyciela Przebiegnie dystans w wolnym tempie Start niski z małymi błędami technicznymi Przebiegnie dystans w wolnym tempie jw.	Samodzielnie wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela Bezbłędnie wykona start niski, zna komendy do startu Przebiegnie dystans w szybkim tempie Start niski poprawny technicznie Przebiegnie dystans w szybkim tempie jw.	Edukacja prozdrowotna	Ścisła intensyfikacja (forma-współzawodnictwo indywidualne) Bezpośredniej celowości ruchu
	Pokonywanie przeszkód terenowych Marszobieg, wykorzystanie terenu naturalnego	Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w wolnym tempie	Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w szybkim tempie	Edukacja prozdrowotna	Tor przeszkód Ścieżka zdrowia Ścisła
	Rzuty piłeczką palantową z miejsca, prawą i lewą ręką Rzuty piłeczką palantową z rozbiegu	Wykona rzut po instrukcji nauczyciela na bliską odległość jw.	Prawidłowo wykona technicznie rzut na dużą odległość jw.	Matematyka	Analityczna
	Skok w dal z rozbiegu z odbiciem ze strefy Skok w dal techniką naturalną	Technika skoku wymaga korekty nauczyciela. Skok wykonuje na bliską odległość	Wykona prawidłowy techniczny skok na dużą odległość	Matematyka	Syntetyczna
	Wzmocnienie siły ramion – rzuty piłkami lekarskimi 2kg Rzuty piłką lekarską 2kg w tył na odległość	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń Wykona rzut po pokazie nauczyciela, na bliską odległość, technika rzutu wymaga korekty	Uczeń umie dokonać pomiaru rzutu Wykona prawidłowy techniczny rzut na dużą odległość	Matematyka	Bezpośredniej celowości ruchu

Dział●	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		

Gry drużynowe	Wyścigi rzędów Zabawy i gry przygotowujące do „dwóch ogni” Gra w „dwa ognie”, nauka zwodów i uników	Chętnie uczestniczy w zabawie Uczestniczy w grach i zabawach Wykonuje zwody i uniki po instrukcji nauczyciela	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych Uczestniczy w grach i zabawach Wykonuje zwody i uniki nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika	Edukacja prozdrowotna	Wychowawcza Zabawowo-naśladowcza
	Zabawy i gry przygotowujące do „Ringo” Ringo, doskonalenie podań i chwytów Ringo, gra właściwa	Uczestniczy w grach i zabawach Wykonuje podania i chwyt z małymi błędami technicznymi Uczestniczy w grach i zabawach	Uczestniczy w grach i zabawach Wykonuje podania i chwyt prawidłowe technicznie Zdobywa najwięcej pkt. dla swojej drużyny Wykonuje żonglerkę prawidłowo	Edukacja prozdrowotna	Bezpośredniej celowości ruchu Syntetyczna Kombinowana Analityczna Intensyfikująca (forma-współzawodnictw o zespołowe)
Piłka nożna●	Żonglerka piłką prawą i lewą nogą Rozwijamy koordynację ruchową w zabawach z piłkami Nauka uderzania i przyjęcia piłki Uderzanie piłki wewnętrzną częścią stopy Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą	Wykonuje żonglerkę piłki nieprecyzyjnie Uderzenia i przyjęcia piłki wymagają korekty nauczyciela	Uderzenia i przyjęcia piłki nie wymagają korekty Wykonuje prowadzenie piłki w szybkim tempie		
	Strzały do bramki prawą i lewą nogą Wykorzystanie poznanych elementów w trakcie gry Mini piłka nożna	Wykonuje prowadzenie piłki w wolnym tempie, wzrok skierowany ma cały czas na piłkę Wykonuje strzały do pustej bramki z różnych odległości, z małą siłą Potrafi wykorzystać poznane elementy w grze zespołowej	Wykonuje precyzyjne strzały na bramkę z różnych odległości z dużą siłą Umiejętnie pełni rolę sędziego pomocnika Potrafi wykorzystać poznane elementy w grze zespołowej Zna przepisy gry		

Dział●	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		

Koszykówka	<p>Zabawy oswajające z piłką”żywy kosz” Postawa koszykarska Podania i chwyt w biegu Nauka kozłowania w miejscu i w biegu. Nauka rzutu do kosza oburącz Nauka rzutu do kosza jednorącz Tor przeszkód z elementami gry w koszykówkę Zmiany kierunku biegu z piłką i bez piłki Doskonalenie podań i chwytów sprzed klatki piersiowej Mini koszykówka, gra 3x3</p>	<p>Uczestniczy w zabawie Uczeń przyjmuje postawę koszykarską po pokazie nauczyciela Podania, chwyt, kozłowanie wymaga korekty nauczyciela Rzuty do kosza wykonuje z błędami technicznymi, z bliskiej odległości Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę Podaje i chwyt piłkę sprzed klatki piersiowej z błędami technicznymi, w wolnym tempie</p>	<p>Bez błędnie rozpoznaje rodzaje piłek Uczeń bez błędnie przyjmuje postawę koszykarską Podania, chwyt, kozłowanie nie wymagają korekty nauczyciela Rzuty do kosza wykonuje prawidłowo technicznie, z różnych odległości Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę Chwyt i podaje piłkę sprzed klatki piersiowej prawidłowo Prawidłowo porusza się krokiem odstawnym dostawnym Pamięta o błędzie kroków Potrafi wykonać zwód Prawidłowe kozłowanie z różną dynamiką Dobry technicznie rzut na bramkę</p>	<p>Edukacja prozdrowotna</p>	<p>Ścisła Bezpośredniej celowości ruchu Analityczna</p>	
	Piłka ręczna	<p>Poruszanie się po boisku Nauka- chwyt i podania piłki: jednorącz w miejscu, w biegu i w trójkach Zasady krycia „każdy swego” Nauka kozłowania ze zmianą: tempa, kierunku, ręki. Nauka rzutu na bramkę: z miejsca, z wysoku Nauka zwołu</p>	<p>Uczestniczy w grach Zna zasady gry Prawidłowo chwyt i podaje piłkę Stosuje zasadę krycia, nienagannie kozłuje Wykonuje rzut na bramkę ale z błędami technicznymi</p>	<p>Prawidłowo porusza się krokiem odstawnym dostawnym Pamięta o błędzie kroków Potrafi wykonać zwód Prawidłowe kozłowanie z różną dynamiką Dobry technicznie rzut na bramkę</p>	<p>Edukacja prozdrowotna</p>	<p>Ścisła Bezpośredniej celowości ruchu Analityczna</p>
		Siatkówka	<p>Nauka odbić sposobem oburącz górnym Nauka odbić sposobem oburącz dolnym Nauka zagrywki górnej Nauka zagrywki dolnej Kierowanie piłki w określone miejsca na boisku Nauka gry „Rzucanka siatkarska” Gramy 2x2</p>	<p>Odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym z małymi błędami technicznymi Wykonuje zagrywkę górną i dolną z małymi błędami technicznymi Uczestniczy w grach i zabawach Zna podstawowe przepisy gry w „Rzucanka siatkarska”</p>	<p>Uczestniczy w grach Pełni rolę sędziego pomocnika Odbija sposobem oburącz górnym i dolnym poprawnie technicznie Wykonuje zagrywkę górną i dolną poprawnie technicznie Zdobywa pkt. dla swojej drużyny Zna przepisy gry”Rzucanka siatkarska”</p>	<p>Edukacja prozdrowotna</p>

al	Wymagania Programowe	Korelacja
-----------	-----------------------------	------------------

	Temat	Podstawowe	Ponadpodstawowe	Między Przedmiotami	Metody
Unihokej	Unihokej, zabawy przygotowujące do gry Unihokej, prowadzenie piłki, ćwiczenia oswajające Nauka podań i przyjęć piłki w miejscu i w biegu Doskonalenie podań i przyjęć piłki	Uczestniczy w grach i zabawach Prowadzenie piłki, chwyt kija wymagają korekty nauczyciela Przyjęcia i podania piłki są nie dokładne Technika przyjęcia i podania piłki wymagają korekty nauczyciela	Uczestniczy aktywnie w grach i zabawach Prowadzenie piłki i chwyt kija nie wymagają korekty nauczyciela Przyjęcia i podania piłki są dokładne Technika przyjęcia i podania piłki nie wymagają korekty nauczyciela	Edukacja prozdrowotna	Zabawowo-naśladowcza Bezpośredniej celowości ruchu Ścisła
	Strzały na bramkę z różnych odległości Nauka zwodów, odbieranie piłki przeciwnikowi Doskonalenie zwodów, odbieranie piłki przeciwnikowi Doskonalenie umiejętności technicznych Unihokej, gra właściwa	Technika strzału na bramkę wymaga korekty nauczyciela Uczestniczy w grze	Strzały na bramkę są precyzyjne Uczeń zna podstawowe przepisy gry Pełni rolę sędziego pomocnika Uczestniczy w grze zdobywa pkt. dla swojej drużyny		Intensyfikująca(forma-współzawodnictwo zespołowe)
Tenis stołowy●	Tenis stołowy, trzymanie raketki, praca nóg Nauka serwisu Doskonalenie serwu prawidłowego, praca nóg Nauka odbić z forhendu Nauka odbić z bekhendu Doskonalenie odbić z forhendu i bekhendu Gra pojedyncza Gra podwójna	Chwyt raketki, praca nóg wymagają korekty nauczyciela Odbicie z forhendu i bekhendu wymagają korekty nauczyciela Uczestniczy w grach pojedynczych i podwójnych oraz rozgrywkach klasowych	Chwyt raketki i praca nóg nie wymagają korekty nauczyciela Technika serwisu prawidłowa Odbicie z forhendu i bekhendu nie wymaga korekty nauczyciela Potrafi liczyć pkt. w grze Uczestniczy w grach pojedynczych i podwójnych, w rozgrywkach klasowych oraz szkolnych i wygrywa większość meczów	Edukacja prozdrowotna	Złożona Intensyfikująca(forma-współzawodnictwo zespołowe)

Dział	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		
Badminton	Nauka serwu, prawidłowa praca nóg Nauka odbić z forhendu Nauka odbić z bekhendu	Chwyt rakiety, praca nóg wymagająca korekty nauczyciela Odbicie z forhendu i bekhendu wymagają korekty nauczyciela	Chwyt rakiety i praca nóg nie wymagają korekty nauczyciela Technika serwisu prawidłowa Odbicie z forhendu i bekhendu nie wymaga korekty nauczyciela	Edukacja prozdrowotna	Bezpośredniej celowości ruchu Problemowa intensyfikacja(forma-współzawodnictwo indywidualne stacje)
	Doskonalenie odbić z forhendu i bekhendu Badminton gra właściwa	Uczestniczy w grze	Potrafi liczyć pkt. w grze Uczestniczy w grze, w rozgrywkach klasowych oraz szkolnych i wygrywa większość meczów	Edukacja prozdrowotna	
Gimnastyka	Nauka przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego Przejsie po ławeczce gimnastycznej z utrudnieniami	Wykonanie przewrotu z małymi błędami Tempo przewrotu jest zbyt wolne	Wykonuje przewrót w przód poprawnie technicznie Wyskok kuczny nie wymaga korekty nauczyciela		Zadań dodatkowych Bezpośredniej celowości ruchu Zadań dodatkowych kombinowana
	Nauka odbicia obunóż z odskoczni Wyskok kuczny na 3 części skrzyni Kształtowanie sprawności ruchowej po torze przeszkód Nauka przeskoku przez kozła	Odbicie z odskoczni wykonane w wolnym tempie, zbyt słabo Wymaga korekty nauczyciela Uczestniczy w zajęciach Skok wymaga korekty nauczyciela	Wykonuje przewrót w przód poprawnie technicznie Wyskok kuczny nie wymaga korekty nauczyciela Aktywnie uczestniczy w zajęciach Skok nie wymaga korekty i pomocy nauczyciela		
Rytm i taniec	Zabawy i ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu Ćwiczenia z przyrządami gimnastycznymi Tworzenie inscenizacji ruchowych do muzyki Ćwiczenia do muzyki- aerobik Step Streching	Naśladuje ruchy nauczyciela, bądź kolegi podczas ćwiczeń przy muzyce Rozwija wycucie płynności ruchu w ćwiczeniach przy muzyce. Wykonuje inscenizacje ruchowe tworzone przez współwiczających Samodzielnie rozciąga partie mięśni	Uczeń rozwija poczucie rytmu naśladując ruchy nauczyciela, kolegi, sam wykazuje się pomysłami podczas ćwiczeń przy muzyce Wykonuje inscenizacje ruchowe według inwencji własnych Zna cel ćwiczenia	Muzyka	Gimnastyka rytmiczna
				Edukacja prozdrowotna	Gimnastyka twórcza

Dział	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		
• Sporty zimowe	Zabawy i gry na śniegu Rzuty śnieżki do celu Zabawa i gry na śniegu według inwencji uczniów	Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu Naśladuje w grach i zabawach współwiczających	Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu Proponuje gry i zabawy na śniegu		Zabawowo naśladowcza wychowawcza