

PLAN WYNIKOWY

z przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas V

Dział	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		

Lekkoatletyka●	Doskonalenie startu niskiego i techniki biegu Bieg sprawdzający na 60m	Wykona start niski po korekcie nauczyciela Przebiegnie dystans w wolnym tempie	Bez błędnie wykona start niski, zna komendy do startu Przebiegnie dystans w szybkim tempie	Edukacja prozdrowotna	Ścisła intensyfikacja (forma-współzawodnictwo indywidualne) Bezpośredniej celowości ruchu	
	Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej Start niski z pałeczką sztafetową	Start niski z małymi błędami technicznymi Technika przekazywania pałeczki oraz startu niskiego z pałeczką wymagają korekty	Start niski poprawny technicznie Zna sposoby przekazywania pałeczki Technika przekazywania pałeczki oraz startu niskiego z pałeczką nie wymagają korekty	Edukacja ekologiczna		
	Atletyka terenowa, kształtowanie wytrzymałości Sprawdzian wytrzymałości, bieg na dystansie 600m i 1000m	Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w wolnym tempie Przebiegnie dystans w wolnym tempie	Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w szybkim tempie Przebiegnie dystans w szybkim tempie			Tor przeszkód
	Rzuty piłeczką palantową na odległość Sprawdzian rzutu piłeczką palantową na odległość	Wykona rzut po instrukcji nauczyciela na bliską odległość jw.	Zna komendy startu wysokiego Wykona prawidłowy technicznie rzut, na dużą odległość Odczytuje wynik rzutu współwiczącego	Matematyka		Ścieżka zdrowia Ścisła
	Przygotowanie do skoku w dal techniką naturalną Skok w dal techniką naturalną Sprawdzian skoczności-skok w dal na odległość	Technika skoku wymaga korekty nauczyciela. Skok wykonuje na bliską odległość Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń	Wykona prawidłowy techniczny skok na dużą odległość	Matematyka		Analityczna Syntetyczna
	Wykorzystujemy piłki lekarskie do ćwiczeń rozwijających siłę Sprawdzian siły rzutu piłką lekarską 3kg w tył, na odległość	Wykona rzut po pokazie nauczyciela, na bliską odległość, technika rzutu wymaga korekty	Uczeń umie dokonać pomiaru rzutu Uczeń wie co oznacza „spalony”, „strefa odbicia”	Matematyka		Bezpośredniej celowości ruchu

Dział●	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		

Gry drużynowe	Zabawy i gry przygotowujące do „dwóch ogni” Gra w „dwa ognie”, nauka zwodów i uników	Uczestniczy w grach i zabawach Wykonuje zwody i uniki po instrukcji nauczyciela	Uczestniczy w grach i zabawach Wykonuje zwody i uniki nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika Uczestniczy w grach i zabawach	Edukacja prozdrowotna	Wychowawcza Zabawowo-naśladowcza
	Ringo, doskonalenie podań i chwytów Ringo, gra właściwa	Wykonuje podania i chwytów z małymi błędami technicznymi Uczestniczy w grach i zabawach	Wykonuje podania i chwytów prawidłowe technicznie		
Piłka nożna●	Uderzanie piłki wewnętrzną częścią stopy Doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą Prowadzenie piłki w grupach Doskonalenie przyjęcia i uderzenia piłki Wymijanie współpartnera z prowadzeniem piłki Strzały do bramki prawą i lewą nogą PN, podania sytuacyjne Doskonalimy elementy techniczne piłki nożnej Mini piłka nożna Mini golf piłki nożnej	Uderzenia i przyjęcia piłki wymagają korekty nauczyciela 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 Zna podstawowe przepisy gry Chętnie bierze udział w grze	Uderzenia i przyjęcia piłki nie wymagają korekty Wykonuje prowadzenie piłki w szybkim tempie Uczeń zna prawidłową terminologię elementów technicznych 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 Trafia do dołączków z bliskiej odległości	Edukacja prozdrowotna	Ścisła Syntetyczna Kombinowana Analityczna Intensyfikująca (forma-współzawodnictwo zespołowe)

Dział●	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		

Koszykówka	<p>Podania i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej Rzuty do kosza oburącz i jednorącz z miejsca Nauka dwutaktu z prawej i lewej strony kosza Doskonalenie kozłowania prawą i lewą ręką Zatrzymanie na I i II tempa Mini koszykówka</p>	<p>Podania, chwyt wymagają korekty nauczyciela Rzuty do kosza wykonuje z błędami technicznymi, z bliskiej odległości Dwutakt wykonuje z małymi błędami ale zna jego znaczenie Kozłuje po instrukcji nauczyciela w wolnym tempie, wzrok ma skierowany na piłkę Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę</p>	<p>Podania, chwyt nie wymagają korekty nauczyciela Rzuty do kosza wykonuje prawidłowo technicznie, z różnych odległości Dwutakt wykonuje prawidłowo technicznie Kozłuje w szybkim tempie, wzrokiem kontroluje co dzieje się na boisku Uczeń zna przepisy gry w koszykówkę Uczestniczy w grach Pełni rolę sędziego pomocnika Doskonale zna przepisy gry i reaguje na sygnalizację sędziego Kozłuje dynamicznie i poprawnie technicznie Potrafi wykonać zwód pojedynczy lub podwójny przed rzutem na bramkę Celny rzut na bramkę z wyskoku</p>	<p>Edukacja prozdrowotna</p>	<p>Ścisła Bezpośredniej celowości ruchu Analityczna Intensyfikująca(forma-współzawodnictwo zespołowe)</p>
Piłka ręczna	<p>Doskonalenie podań dalekich i bliskich jednorącz Doskonalenie krycia Doskonalenie kozłowania piłki słalomem ze zmianą ręki, tempa, kierunku Nauka i doskonalenie zwodu pojedynczego i podwójnego Doskonalenie gry bramkarza po ataku lub po rzucie wolnym</p>	<p>Uczestniczy we fragmentach gry Zna przepisy gry Zna pojęcie gry pasywnej i aktywnej Realizuje zasadę krycia, wolniej wykonuje kozłowanie i elementy z nim związane Potrafi wykonać zwód pojedynczy Wykona rzut na bramkę dowolną technikę</p>	<p>Odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym poprawnie technicznie Wykonuje zagrywkę górną i dolną poprawnie technicznie Zdobywa pkt. dla swojej drużyny Pełni rolę sędziego pomocnika Zna przepisy gry”Rzucanka siatkarska”</p>	<p>Edukacja prozdrowotna</p>	<p>Ścisła Bezpośredniej celowości ruchu Analityczna</p>
Siatkówka●	<p>Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym Doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym Doskonalenie zagrywki górnej Doskonalenie zagrywki dolnej Gra uproszczona 3x3 Mini siatkówka Gramy w „Rzucanka siatkarska”</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 siatkówkę Zna podstawowe przepisy gry w „Rzucanka siatkarska”</p>	<p>Edukacja prozdrowotna</p>	<p>Edukacja prozdrowotna</p>	<p>Ścisła Bezpośredniej celowości ruchu Intensyfikująca(forma-współzawodnictwo zespołowe)</p>

Dział●	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		
Unihokej	Unihokej, zabawy przygotowujące do gry 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 strzału na bramkę wymaga korekty nauczyciela Wykonuje zwody po instrukcji nauczyciela, odbieranie piłki partnerowi	Uczestniczy aktywnie w grach i zabawach Prowadzenie piłki i chwyt kija nie wymagają korekty nauczyciela Przyjęcia i podania piłki są dokładne	Edukacja prozdrowotna	Zabawowo-naśladowcza Bezpośredniej celowości ruchu Ścisła
	Doskonalenie zwodów, odbieranie piłki przeciwnikowi Doskonalenie umiejętności technicznych Unihokej, gra właściwa	sprawia mu problem Potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności techniczne w grze zespołowej Uczestniczy w grze, zna podstawowe zasady gry	Strzały na bramkę są precyzyjne Z łatwością wykonuje zwody i odbiera piłkę przeciwnikowi Potrafi umiejętnie wykorzystać zdobyte umiejętności techniczne w grze zespołowej Pełni rolę sędziego pomocnika Uczestniczy w grze zdobywa pkt. dla swojej drużyny	Edukacja prozdrowotna	Intensyfikująca(forma-współzawodnictwo zespołowe) Złożona
Tenis stołowy●	Doskonalenie odbić z forhendu Doskonalenie odbić z bekhendu Gra pojedyncza Gra podwójna	Chwyt rakiетки, praca nóg wymagają korekty nauczyciela Technika serwisu z małymi błędami Odbicie z forhendu i bekhendu wymagają korekty nauczyciela Uczestniczy w grach pojedynczych i podwójnych	Chwyt rakiетки 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		Intensyfikująca(forma-współzawodnictwo zespołowe)

Dział	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		
Badminton	Doskonalenie serwu, prawidłowa praca nóg Doskonalenie odbić z forhendu Doskonalenie odbić z bekhendu	Chwyt rakiety, praca nóg wymagająca korekty nauczyciela Technika serwu z małymi błędami Odbicie z forhendu i bekhendu wymagają korekty nauczyciela Potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności techniczne w grze zespołowej zna podstawowe przepisy gry	Chwyt rakiety 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 grze, w rozgrywkach klasowych oraz szkolnych i wygrywa większość meczów	Edukacja prozdrowotna	Bezpośredniej celowości ruchu
	Doskonalenie umiejętności technicznych Badminton gra właściwa	Wykonanie stania na rękach z małymi błędami, za pomocą nauczyciela	Wykonuje stanie na rękach poprawnie technicznie, bez pomocy nauczyciela	Edukacja prozdrowotna	Problemowa intensyfikacja(forma-współzawodnictwo indywidualne stacje) Zadań dodatkowych
Gimnastyka	Nauka stania na rękach Doskonalenie stania na rękach Nauka skoku rozkrocznego przez kozła Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła Piramidy gimnastyczne	Odbicie z odskoczni wykonane w wolnym tempie, zbyt słabo Wymaga korekty nauczyciela Uczestniczy w zajęciach Skok wymaga korekty nauczyciela Zna kilka figur	Odbicie z odskoczni wykonane w szybkim tempie, skok prawidłowy technicznie Skok nie wymaga korekty i pomocy nauczyciela, wykonany jest na dużą wysokość Potrafi z współwiczającym wykonać kilka piramid gimnastycznych		Bezpośredniej celowości ruchu Zadań dodatkowych kombinowana
• Rytm i taniec	Zabawy i ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu Tworzenie inscenizacji ruchowych do muzyki Ćwiczenia do muzyki- aerobik	Naśladuje ruchy nauczyciela, bądź kolegi podczas ćwiczeń przy muzyce Rozwija wycucie płynności ruchu w ćwiczeniach przy muzyce. Wykonuje inscenizacje ruchowe tworzone przez współwiczających	Uczeń rozwija poczucie rytmu naśladując ruchy nauczyciela, kolegi, sam wykazuje się pomysłami podczas ćwiczeń przy muzyce Współdziała w małych grupach w tworzeniu krótkich układach tanecznych	Muzyka	Gimnastyka rytmiczna Gimnastyka twórcza

Dział●	Temat	Wymagania Programowe		Korelacja Między Przedmiotami	Metody
		Podstawowe	Ponadpodstawowe		
Sporty zimowe●	Zabawy i gry na śniegu Rzuty śnieżkami do celu	Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu Naśladuje w grach i zabawach współwiczającego	Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu Proponuje gry i zabawy na śniegu Wykazuje się celnością w rzutach do celu Uczeń rozwija swoją wyobraźnię w budowie figur śniegowych	Edukacja prozdrowotna	Zabawowo-naśladowcza Wychowawcza