

Rozkład materiału nauczania

Rozkład materiału nauczania WARTOŚCI I AKTUALIZACJE Dodaj nowy

Nazwa rozkładu materiału nauczania: "WARTOŚCI I AKTUALIZACJE" Autorski Program Nauczania

Nr w szkolnym zestawie: [pusty]

Opis: "WARTOŚCI I AKTUALIZACJE" Autorski Program Nauczania wychowania fizycznego dla klas IV-VIII szkoły podstawowej - Alicji Romanowskiej klasa 4, klasy 7.

Autorzy: dodaj Romanowska Alicja Dodaj autora

Siatka: 4/0/0/0

Podręcznik

Podstawa programowa: Kształcenia ogólnego z d

Program nauczania: 2 Dodaj przedmiot

Przedmiot: Wychowanie fizyczne Dodaj przedmiot

Edukacja wczesnoszkolna:

Nr dopuszczenia MEN: [pusty]

Zapisz Opublikuj Utwórz kopię Importuj tematy Przydziel

Dodaj

Etap: Wybierz etap

Poziom: [pusty]

Dodaj

Etap: Szkoła podstawowa 4-8, Poziom: 4 Liczba tematów lekcji: 96, Liczba godzin lekcyjnych 142 (w tym 142 tematycznych i 0 godzin nietematycznych) Usuń

Dodaj temat		Zmień numery		Przenieś zaznaczone		Usuń zaznaczone							
<input type="checkbox"/>	Nr tematu	Nr porządkowy lekcji	Liczba godzin	Rodzaj	Temat	I. Zasobów	Dział	Podrozdział	Podstawa programowa	Notatki			
<input type="checkbox"/>	1	1	1	Temat właściwy	ZO. Zaczynamy lubić lekcję wychowania fizycznego.	0			III.2.3, III.2.4, IV.1.1, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	2	2	1	Temat właściwy	LA. Sprawdzamy swoją wytrzymałość w biegu na 600m.	0	LA		I.1.1, IV.1.1, I.6, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	3	3	1	Temat właściwy	LA. Sprawdzamy swoją szybkość biegu - 60m z pomiarem czasu.	0	LA		I.1.1, IV.1.1, I.6, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	4	4	1	Temat właściwy	LA. Zapozniamy się z metodami diagnozowania skoczności.	0	LA		I.1.1, IV.1.1, I.6, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	5	5	1	Temat właściwy	LA. Uczymy się posługiwać MTSpr. Fiz do oceny swojej giętkości, zwinności, siły łłowią oraz siły kończyn górnych.	0	LA		I.2.3, IV.1.1, I.6, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	6	6	1	Temat właściwy	LA. Sprawdzamy swoją postawę ciała.	0	LA		I.1.3, IV.2.2, I.6, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	7	7	1	Temat właściwy	LA. Sprawdzamy stan funkcjonalny wybranych grup mięśniowych.	0	LA		I.1.3, IV.2.2, I.6, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	8	8	1	Temat właściwy	LA. Diagnozujemy swój rozwój fizyczny.	0	LA		I.2.1, IV.1.1, I.6, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	9	9	1	Temat właściwy	LA. Mierzymy swoje tętno przed i po wysiłku oraz interpretujemy wynik.	0	LA		I.1.2, I.2.2, IV.1.1, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	10	10	1	Temat właściwy	LA. Zapozniamy się z metodami kształtowania wytrzymałości (w terenie naturalnym).	0	LA		I.1.1, II.2.8, IV.1.1, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	11	11	1	Temat właściwy	LA. Zapozniamy się z metodami kształtowania skoczności.	0	LA		II.2.10, II.2.7, IV.1.1, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	12	12	1	Temat właściwy	LA. Uczymy się, jak można wykorzystać piłki lekarskie do rozwijania siły.	0	LA		I.2.3, II.2.9, III.2.3, IV.1.2, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	13	13	1	Temat właściwy	LA. Kształtujemy szybkość podczas startów z różnych pozycji.	0	LA		I.1.1, II.2.7, IV.1.1, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	14	14 - 15	2	Temat właściwy	LA. Uczymy się techniki rzutu piłeczką palantową.	0	LA		II.1.1, II.2.9, IV.1.4, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	15	16	1	Temat właściwy	LA. Kształtowanie zwinności poprzez pokonywanie przeszkód - tor przeszkód.	0	LA		II.2.7, II.2.8, IV.1.1, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	16	17	1	Temat właściwy	LA. Uczymy się orientacji e terenie.	0	LA		I.2.4, II.2.8, IV.1.1, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	17	18	1	Temat właściwy	LA. Samodzielnie sterujemy swoim rozwojem motorycznym.	0	LA		II.1.1, II.2.1, IV.1.4, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	18	19	1	Temat właściwy	LA. Poznajemy ABC techniki biegowej.	0	LA		II.1.1, II.2.7, IV.1.4, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	19	20	1	Temat właściwy	LA. Doskonalenie staru niskiego oraz techniki biegu po prostej.	0	LA		II.2.7, IV.2.1, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	20	21	1	Temat właściwy	LA. Nauka rozbiegu oraz odbicia do skoku w dal.	0	LA		II.1.1, II.2.10, IV.1.4, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	21	22	1	Temat właściwy	LA. Sprawdzian rzutu piłeczką palantową na odległość.	0	LA		II.1.1, II.2.9, IV.1.4, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	22	23 - 24	2	Temat właściwy	LA. Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną.	0	LA		II.1.1, II.2.10, IV.1.4, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	23	25	1	Temat właściwy	LA. Rzucamy różnymi przyborami do celu i na odległość.	0	LA		III.2.1, III.2.3, IV.1.1, IV.1.2, I.10		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	24	26	1	Temat właściwy	LA. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.	0	LA		II.1.1, II.1.4, II.2.8, IV.1.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	25	27	1	Temat właściwy	LA. Organizujemy i uczestniczymy w sztafetowych biegach.	0	LA		II.1.1, II.1.4, II.2.8, IV.1.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	26	28	1	Temat właściwy	LA. Przygotowujemy organizm do większego wysiłku.	0	LA		II.2.5, II.2.8, IV.1.2, IV.1.3, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	27	29	1	Temat właściwy	LA. Nauka biegu w szybkim tempie po wyznaczonym torze.	0	LA		II.1.1, II.2.7, IV.1.4, I.7		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	28	30	1	Temat właściwy	LA. Uczymy się bezpiecznie pokonywać naturalne przeszkody terenowe.	0	LA		III.2.3, III.2.4, IV.1.1, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	29	31 - 32	2	Temat właściwy	PK. Rozwijamy umiejętność współpracy w zabawach z piłkami.	0	PK		II.1.2, II.2.1, IV.1.4, I.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	30	33	1	Temat właściwy	PK. Rozwijamy precyzję i ekonomię ruchu w ćwiczeniach oszczędzających z piłką koszykową.	0	PK		II.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	31	34 - 35	2	Temat właściwy	PK. Uczymy się podać i chwytów obrucząc.	0	PK		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	32	36 - 37	2	Temat właściwy	PK. Nauka kozłowania prawą i lewą ręką.	0	PK		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	33	38	1	Temat właściwy	PK. Uczymy się techniki rzutu do kosza z miejsca.	0	PK		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	34	39	1	Temat właściwy	PK. Uczymy się techniki rzutu do kosza z różnych pozycji.	0	PK		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	35	40 - 41	2	Temat właściwy	PK. Nauka rzutu do kosza z biegu.	0	PK		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	36	42 - 43	2	Temat właściwy	PK. Nauka rzutu z biegu do kosza po kozłowaniu.	0	PK		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	37	44 - 45	2	Temat właściwy	PK. Nauka podania z biegu po kozłowaniu.	0	PK		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	38	46 - 47	2	Temat właściwy	PK. Postawa obronna - poruszanie się w obronie.	0	PK		II.1.3, II.2.1, II.2.2, IV.2.1, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	39	48 - 49	2	Temat właściwy	PK. Sami dla siebie i kolegów organizujemy mecz w minikoszykówkę.	0	PK		II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	40	50 - 52	3	Temat właściwy	PK. Doskonalenie umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych w grze.	0	PK		II.1.3, II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	41	53 - 58	6	Temat właściwy	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych i międzypoklasowych z wybranych gier zespołowych.	0			II.2.2, II.2.3, IV.1.4, I.1, I.3, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	42	59 - 61	3	Temat właściwy	PS. Nauka zagrywk w piłce siatkowej.	0	PS		II.1.1, III.1.3, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	43	62 - 63	2	Temat właściwy	PS. Doskonalimy umiejętność wzrokowej oceny dystansu osób i przedmiotów.	0	PS		II.1.3, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	44	64 - 66	3	Temat właściwy	PS. Nauka odbić piłki sposobem obrucząc górnym.	0	PS		II.1.1, III.1.3, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	45	67 - 68	2	Temat właściwy	PS. Kierujemy piłkę sposobem górnym na boisko przeciwnika.	0	PS		II.1.1, II.2.1, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	46	69 - 70	2	Temat właściwy	PS. Doskonalenie przyjęć i odbić piłki sposobem obrucząc górnym.	0	PS		I.1.2, II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	47	71 - 72	2	Temat właściwy	PS Nauka przyjęć i odbić piłki sposobem obrucząc dolnym.	0	PS		II.1.1, III.1.3, IV.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	48	73 - 76	4	Temat właściwy	PS. Wykorzystujemy poznane elementy techniczne w grze uproszczonej.	0	PS		II.1.2, II.1.3, II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	49	77	1	Temat właściwy	PS. Nauka gry "Piłka siatkowa rzucana".	0	PS		III.2.3, III.2.4, IV.2.2, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	50	78	1	Temat właściwy	PR. Uczymy się chwytów i podań piłki jednorącz w miejscu i w ruchu.	0	PR		II.1.1, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	51	79	1	Temat właściwy	PR. Organizujemy zabawę rozwijającą umiejętność kozłowania lewą i prawą ręką.	0	PR		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	52	80 - 81	2	Temat właściwy	PR. Nauka rzutu piłki jednorącz do bramki dowolnym sposobem.	0	PR		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	53	82 - 83	2	Temat właściwy	PR. Prowadzimy piłkę w dwójkach zakończony rzutem na bramkę.	0	PR		II.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	54	84 - 85	2	Temat właściwy	PR. Uczymy się organizować i przeprowadzić grę "Do 5 podań".	0	PR		III.2.3, III.2.4, IV.2.2, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	55	86 - 88	3	Temat właściwy	PR. Wykorzystujemy poznane elementy techniczne w trakcie gry.	0	PR		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	56	89	1	Temat właściwy	PN. Bawimy się piłką nogą lewą, prawą i głową.	0	PN		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	57	90	1	Temat właściwy	PN. Nauka prowadzenia piłki nogą lewą i prawą.	0	PN		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	58	91 - 92	2	Temat właściwy	PN. Rozwijamy czucie piłki w grach i zabawach.	0	PN		II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.1, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	59	93	1	Temat właściwy	PN. Przygotowujemy do zadania "Jak strzelać gola".	0	PN		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	60	94 - 95	2	Temat właściwy	PN. Nauka uderzenia i przyjęcia piłki.	0	PN		II.1.1, III.1.3, II.2.1, IV.1.4, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	61	96 - 98	3	Temat właściwy	PN. Rozwijamy zainteresowanie i zamiłowanie do piłki nożnej.	0	PN		II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.1, I.8, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	62	99 - 101	3	Temat właściwy	PN. Wykorzystujemy poznane elementy techniczne oraz umiejętności ruchowe w trakcie gry.	0	PN		II.1.2, II.1.3, II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.1, I.8, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	63	102	1	Temat właściwy	PN. Sami dla siebie i kolegów organizujemy rozgrywkę w minipiłkę nożną.	0	PN		II.1.2, II.1.3, II.2.1, II.2.2, IV.1.4, I.1, I.8, I.9		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	64	103 - 104	2	Temat właściwy	UH. Podania piłeczki w parach w miejscu i w ruchu.	0			II.1.1, III.1.3, II.2.1, III.2.3, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	65	105 - 106	2	Temat właściwy	UH. Prowadzenie piłeczki ślalomem zakończony strzałem na bramkę.	0			III.2.1, III.2.3, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	66	107	1	Temat właściwy	UH. Poznajemy podstawowe zasady i przepisy gry w unihokeja.	0			II.1.2, III.2.1, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	67	108 - 110	3	Temat właściwy	UH. Doskonalimy poznanych elementów w grze szkolnej.	0			I.1.1, II.1.2, II.2.2, III.2.3, I.1		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	68	111	1	Temat właściwy	GP. Przygotowujemy się do samodzielnego prowadzenia rozgrywek.	0	Gimnastyka Podstawowa		I.2.4, II.2.6, IV.1.2, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	69	112	1	Temat właściwy	GP. Uczymy się wspólnie rozwiązywać problem zadania ruchowego.	0	Gimnastyka Podstawowa		I.2.4, II.2.6, IV.1.2, IV.1.3, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	70	113	1	Temat właściwy	GP. Uczymy się przewrotu w przód.	0	Gimnastyka Podstawowa		II.2.5, II.2.6, IV.1.1, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	71	114 - 115	2	Temat właściwy	GP. Doskonalimy przewroty w przód z określonych pozycji.	0	Gimnastyka Podstawowa		II.2.5, II.2.6, IV.1.1, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	72	116	1	Temat właściwy	GP. Uczymy się utrzymania równowagi na wąskim podłożu.	0	Gimnastyka Podstawowa		III.2.3, III.2.4, IV.2.2, I.8		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	73	117	1	Temat właściwy	GP. Uczymy się umiejętności asykuracji i samosekuracji przy stanie na rękach.	0	Gimnastyka Podstawowa		I.2.4, II.2.6, IV.2.2, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	74	118 - 119	2	Temat właściwy	GP. Doskonalimy umiejętność stania na rękach.	0	Gimnastyka Podstawowa		I.2.4, I.2.5, II.2.6, II.2.1, I.6		Edytuj	Usuń	Przenieś
<input type="checkbox"/>	75	120 - 121	2	Temat właściwy	GP. Uczymy się przeskoku przez skrzynię.	0	Gimnastyka Podstawowa		II.2.6, III.2.3, III.2.4, IV.1.1, I.8		Edytuj	Usuń	Przenie