

TREŚCI	Kl 4	Kl 5	Kl 6
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>			
<i>I Motoryczność:</i>			
Szybkość i wytrzymałość:			
-biegi po prostej ze zmianą tempa na sygnał	+		
-sztafety wahadłowe		+	
-starty z różnych pozycji:			
w formie zabawy	+		
ze współzawodnictwem		+	
z przyspieszeniem na wyznaczonym odcinku			+
-biegi przełajowe:			
bez współzawodnictwa	+		
z pomiarem czasu		+	
z samodzielnym pomiarem czasu			+
Moc:			
-skoki z wysokości na miękkie podłoże	+	+	+
-skoki na przyrządach wspomagających ruch	+	+	
-skoki jednorodne i różnorodne obunóż i jedenonóż		+	
-skoki jednorodne i różnorodne obunóż i jedenonóż na różnym podłożu			+
Siła			
-dźwiganie i przenoszenie przedmiotów o wadze do 5 kg na niewielkie odległości	+		
-wspinanie po przyrządzie ustawionym pionowo, poziomo lub ukośnie	+	+	
-ćwiczenia siłowe z pokonywaniem własnego ciężaru		+	
-ćwiczenia siłowe z drugą osobą		+	+
-ćwiczenia siłowe z drugą osobą w formie rywalizacji			+
-rzuty piłką lekarską o różnej wadze i wielkości	+	+	+
Indeks sprawności fizycznej – TEST ZUCHORY			
-próba szybkości	+	+	+
-próba skoczności	+	+	+
-próba gibkości	+	+	+
-próba wytrzymałości	+	+	+
-próba siły mięśni ramion	+	+	+
-próba siły mięśni brzucha	+	+	+

II Umiejętności:

Gimnastyka:

- pozycje wyjściowe do ćwiczeń, nazewnictwo podstawowych ruchów w gimnastyce
- przewrót w przód
- przewrót w przód z przyborem
- przewrót w przód przez przeszkodę
- stanie na rękach z uniku
- stanie na rękach z postawy
- stanie na rękach z marszu i biegu
- asekuracja i samo asekuracja w ćwiczeniach gimnastycznych
- utrzymywanie równowagi na wąskim podłożu
- zwinnościowo-szybkościowy tor przeszkód
- ćwiczenia równoważne na przyrządach
- przewrót w tył
- przewrót w tył o nogach prostych
- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
- przeskok kuczny przez skrzynię
- przeskok rozkroczny przez kozła
- przerzut bokiem
- ćwiczenia na drążku o wysokości dosiężnej

Lekka atletyka:

- biegi i marszbiegi w terenie z pokonywaniem przeszkód naturalnych
- bieg w szybkim tempie po wyznaczonym torze (60m)
- nauka startu niskiego, komendy startera
- nauka przekazywania pałeczki sztafetowej
- biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki
- rzut piłeczką palantową z miejsca
- rzut piłeczką palantową z marszu i z biegu
- rzut piłką lekarską o wadze 3 kg na odległość
- rzuty różnymi przyborami do celu i na odległość
- skok wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wyniku
- skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem wyniku
- nauka rozbiegu i odbicia ze strefy do skoku w dal
- nauka rozbiegu i odbicia z belki do skoku w dal

Mini-koszykówka:

- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu, oraz jednorącz ręką prawą i lewą
- zatrzymanie się w biegu
- zatrzymanie się w biegu na jedno i dwa tempa oraz obrót-pivot
- poruszanie się po boisku bez piłki
- podanie w biegu po kozłowaniu
- nauka umiejętności krycia każdy swego
- rzut do kosza z miejsca oburącz, ręką prawą i lewą
- rzut do kosza w biegu po kozłowaniu
- rzuty do kosza z różnych pozycji
- kozłowanie piłki ręką lewą i prawą ze zmianą kierunku
- kozłowanie w asyście przeciwnika
- doskonalenie kozłowania ze zmianą ręki, tempa i kierunku
- postawa w obronie i poruszanie się w obronie
- podania i chwyt oburącz w ruchu
- obrona indywidualna
- sprawdzenie umiejętności rzutu w biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony

Mini-siatkówka:			
-zagrywka sposobem dolnym	+		+
-zagrywka sposobem tenisowym			+
-odbior piłki po zagrywce		+	+
-współpraca w zespole dwójkowym			+
-poruszanie się w postawie siatkarskiej		+	
-odbicie piłki sposobem dolnym	+		
-piłka siatkowa rzucana	+		
-odbicie piłki sposobem górnym oburącz	+		
-doskonalenie poznanych elementów techniki	+	+	+
-sprawdzenie umiejętności zagrywki oraz odbicia sposobem dolnym i górnym	+	+	+
-gry 1x1, 2x2, 3x3 na zmniejszonych boiskach		+	+
Mini-piłka nożna:			
-zabawy z piłką nogą lewą i prawą oraz głową	+	+	
-nauka prowadzenia piłki nogą lewą i prawą	+		
-uderzenie i przyjęcie piłki	+		
-doskonalenie prowadzenia piłki nogą lewą i prawą		+	+
-nauka przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem		+	
-prowadzenie piłki w dwójkach		+	
-strzały do bramki z różnych pozycji	+	+	
-strzały do bramki w określone miejsce		+	+
-doskonalenie przyjęcia uderzenia i prowadzenia piłki		+	+
-wykorzystanie poznanych elementów w grze	+	+	+
-umiejętność samodzielnego zorganizowania gry		+	+
Mini-piłka ręczna:			
-podanie piłki jednorącz w miejscu i w ruchu	+		
-kozłowanie piłki w ruchu	+		
-rzut piłki jednorącz do bramki	+		
-prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem		+	
-kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku biegu		+	
-nauka zwodu pojedynczego w lewo			+
-rzut z półobrotom			+
-wykorzystanie poznanych elementów w grze	+	+	+
III Wiadomości:			
-budowa ciała	+		
-wady postawy, przyczyny powstawania, sposoby zapobiegania	+	+	
-zasady hartowania	+		
-wpływ aktywności ruchowej na zdrowie człowieka		+	
-higiena osobista	+		
-bezpieczeństwo w czasie różnych form aktywności ruchowej w szkole i poza szkołą	+	+	
-bezpieczeństwo w szatni	+		
-terminologia ćwiczeń, pozycji wyjściowych, ustawień, przyborów i przyrządów	+	+	
-właściwe kibicowanie	+	+	
-przepisy gier i zabaw realizowanych w szkole	+	+	
-podstawowe przepisy ruchu drogowego	+		
-pomiar rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych		+	+
-rozumienie pojęć: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga.		+	
-wypoczynek czynny i bierny		+	+
-znaczenie ćwiczeń oddechowych (pozbycie się dwutlenku węgla i dostarczenie tlenu)		+	
-samodzielne prowadzenie rozgrzewki		+	+
-samoocena sprawności na podstawie sprawdzianów		+	+
-zasady higieny po wysiłku fizycznym			+
-rozumienie pojęć: koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, czucie rytmu			+
-prawidłowa ocena własnego ciężaru i wysokości ciała			+
-samodzielny pomiar tętna			+
-posługiwanie się przyrządami pomiarowymi			+
-zasady fair-play			+
-postępowanie według zasady – wygrać bez pychy, przegrać bez pokory			+

Drugi etap kształcenia obejmuje klasy szkoły podstawowej od 4 do 6. W tym okresie udział w zajęciach sportowych jest już bardziej świadomy niż w latach poprzednich, uczeń otrzymuje wiele informacji na temat własnego ciała, i sposobów dbałości o prawidłowy jego rozwój. Zabawowy sposób prowadzenia zajęć powoli ustępuje pola konkretnym zadaniom a w ćwiczeniach gimnastycznych lekkiej atletyce i mini-grach zwraca się uwagę na technikę wykonania poszczególnych elementów. W miarę podnoszenia się umiejętności uczniów przepisy gier ubogacane są coraz to nowymi elementami a na wszystkich zajęciach szczególną uwagę zwraca się na ład i porządek co jest gwarancją bezpieczeństwa. Wpaja się uczniom sposoby asekuracji i samo asekuracji podczas ćwiczeń oraz pierwszej pomocy przy drobnych wypadkach. Uczniowie przygotowywani są do rywalizacji z rówieśnikami podczas zawodów klasowych, szkolnych i międzyszkolnych. Poznają zasady obowiązujące dobrego sportowca i prawdziwego kibica.

Po ukończeniu drugiego etapu kształcenia uczeń powinien:

- Umieć stosować zasady bezpieczeństwa, ochrony i samo ochrony w czasie wykonywanych zadań ruchowych oraz organizacji miejsca ćwiczeń, gier i zabaw.
- Umieć dbać o higienę osobistą oraz estetykę miejsca ćwiczeń.
- Znać zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz wypoczynku.
- Znać i rozumieć celowość stosowania ćwiczeń korygujących wady postawy.
- Umieć ocenić parametry własnego ciała.
- Umieć dokonać samooceny własnej sprawności na podstawie poznanych testów i prób sprawności fizycznej.
- Współorganizować i uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych prowadzonych w różnych warunkach pogodowych, latem i zimą, w sali w terenie otwartym.
- Znać zasady i przepisy poznanych gier, zabaw.
- Umieć odpowiednio zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, znać zasady „fair play”.
- Znać i przestrzegać zasady kulturalnego kibicowania.
- Rozumieć znaczenie kształtowania różnych cech motorycznych
- Opanować podstawową technikę poznanych konkurencji lekkoatletycznych.
- Opanować poznane umiejętności techniczne mini-gier.
- Opanować poznane umiejętności ruchowe z gimnastyki