**TREŚĆ KSZTAŁCENIA KLASA V i VI**

1. **ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA**

**Kształtowanie umiejętności diagnozowania wydolności i sprawności fizycznej.**

1. Kształtowanie umiejętności diagnozowania wydolności.

2. Rozwijanie umiejętności diagnozowania i interpretacji sprawności fizycznej. Testy sprawności fizycznej np. według testu Eurofit, Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej – siła mięśni brzucha, zwinność, równowaga, wytrzymałość.

3. Kształtowanie sprawność fizycznej – ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe, ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.

 **Kształtowanie sprawności kondycyjnej**

1. Kształtowanie siły.

 2. Kształtowanie skoczności.

 3. Kształtowanie szybkości.

 4. Kształtowanie wytrzymałości.

 5. Kształtowanie zwinności.

**Kształtowanie sprawności koordynacyjnej**

1. Kształtowanie równowagi.

 2. Kształtowanie orientacji.

 3. Kształtowanie czucia ciała.

**Kształtowanie sprawności funkcjonalnej**

1. Kształtowanie umiejętności dbania o prawidłową postawę ciała.
2. Umiejętność wykonania poszczególnych ruchów według wzorca ruchowego.
3. **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**Kształtowanie umiejętności sportowych**

1.Doskonalenie przepisów poszczególnych konkurencji, dyscyplin sportowych oraz zasad wybranych gier i zabaw rekreacyjnych.

2. Udział w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, rozgrywkach międzyklasowych, pozaszkolnych.

3. Rozwijanie umiejętności organizacji gier i zabaw lekkoatletycznych, rekreacyjnych, gier zespołowych.

**Kształtowanie umiejętności z koszykówki**

1. Doskonalenie elementów technicznych gry:

- chwyty i podania piłki oburącz i jednorącz ruchu,

- rzuty piłki do kosza z biegu i pokołowaniu („ dwutakt” ),

- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku biegu,

- prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone rzutem na kosz.

2. Poruszanie się po boisku bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki i z piłką.

3. Poruszanie się w obronie nisko i wysoko na nogach - ,, krycie każdy swego”.

4. Stosowanie elementów technicznych w grach i zabawach, grze szkolnej i w grze właściwej.

**Kształtowanie umiejętności z siatkówki**

1. Doskonalenie elementów technicznych gry:

- odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,

- zagrywka piłki sposobem górnym i/lub dolnym ze zmniejszonej odległości,

- rozegranie piłki ,, na trzy”.

 2. Poruszanie się po boisku oraz przyjmowanie postawy siatkarskiej.

 3. Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika.

 4. Współpraca w układach kilkuosobowych.

5. Stosowanie elementów technicznych w grach i zabawach, grze szkolnej i w grze właściwej.

**Kształtowanie umiejętności z piłki ręcznej**

1. Doskonalenie elementów technicznych gry:

- chwyty i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,

- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania,

- podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i w ruchu po chwycie i po kozłowaniu,

- rzuty piłki do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką w ruchu,

 2. Poruszanie się po boisku ze zmiennym tempie bez piłki oraz z piłką.

 3. Poruszanie się w obronie nisko i wysoko na nogach.

 4. Poznanie umiejętności gry bramkarza.

5. Prowadzenie piłki dwójkowych i trójkowych zakończonych rzutem na bramkę.

6. Stosowanie elementów technicznych w grach i zabawach, grze szkolnej i w grze właściwej.

**Kształtowanie umiejętności z piłki nożnej**

1. Doskonalenie elementów technicznych gry:

- przyjęcie i podania piłki nogą prawą i lewą,

- uderzenie piłki nogą prawą i lewą z miejsca i z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, po linii prostej i po łuku,

- strzał do bramki z miejsca oraz w ruchu nogą prawą i lewą.

2. Umiejętność prowadzenia piłki nogą prawą i lewą wewnętrzną i zewnętrzna częścią stopy, podbiciem po linii prostej i po łuku.

3. Prowadzenie piłki nogą w prawo i w lewo oraz w różnych kierunkach określonym sposobem i w różnym tempie.

4. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki.

5. Strzał do bramki z różnych pozycji i różnych odległości.

6. . Stosowanie elementów technicznych w grach i zabawach, grze szkolnej i w grze właściwej.

**Kształtowanie umiejętności gry w ringo**

1. Podstawowe przepisy gry w ringo.
2. Postawa ,,ringowca” – niska i wysoka oraz sposoby poruszania się po boisku.
3. Elementy techniczne gry:

- rzut boczny oraz rzut z przed siebie,

- chwyty ringo nachwytem i podchwytem ręką prawą i lewą,

- serwis ringo sposobem bocznym , dyskowym lub górnym.

4. Rzuty ringo do celu i na odległość.

5. Współpraca w grupie podczas gry szkolnej, uproszczonej, właściwej.

**Kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych**

1. Doskonalenie techniki biegowej.

 2. Doskonalenie techniki startu niskiego oraz biegu krótkiego.

 3. Biegi i marszobiegi w terenie.

 4. Skok w dal z odbicia jednonóż z miejsca, rozbiegu.

 5. Rzuty różnymi przyborami na odległość i do celu.

 6. Biegi sztafetowe.

**Kształtowanie umiejętności gimnastycznych**

1. Ćwiczenia kształtujące wolne, z przyborem i ze współćwiczącym w różnych pozycjach niskich i wysokich.
2. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną :

- stanie na rekach z uniku podpartego lub z postawy,

- przerzut bokiem różnymi sposobami.

 3. Ćwiczenia zwinnościowe:

 - przewrót w przód z marszu, naskoku,

 - przewrót w tył z przysiadu.

4 Ćwiczenia siłowe z użyciem różnych przyrządów np: drabinek, ławeczek, skrzyni.

5. Skok kuczny przez skrzynię z asekuracją lub samoasekuracją.

6. Proste układy gimnastyczne.

**Kształtowanie umiejętności tanecznych**

1. Rozwijanie poczucia rytmu i estetyki ruchu w czasie zabaw i ćwiczeń przy muzyce.
2. Rozwijanie inwencji własnej w tworzeniu małych układów tanecznych.
3. Umiejętność doboru ćwiczeń do wybranej muzyki.
4. Proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.

**Kształtowanie umiejętności ze sportów zimowych**

1. Zasady bezpieczeństwa pod czas gier i zabaw zimowych.
2. Umiejętność jazdy na sankach na wprost ze stoku, pojedynczo i parami.
3. Technika jazdy na łyżwach: jazda wprzód, po kole, hamowanie.
4. Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów technicznych jazdy na łyżwach.

**Kształtowanie umiejętności z tenisa stołowego**

1. Serw i uderzenie piłeczki.
2. Zasady organizacji i rozgrywania prostych form gier - turniej tenisa

- znajomość przepisów gry w tenisa stołowego,

- podstawowe umiejętności z zakresu sędziowania.

 3. Udział w minigrach pojedynczych i podwójnych.

1. **BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa**

1. Bezpieczeństwo podczas wykonywania zadań ruchowych:

- umiejętność organizowania bezpiecznego miejsca ćwiczeń oraz gier i zabaw ruchowych,

- stosowanie zasad bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu,

- bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych,

- dbałość o bezpieczeństwo swoje oraz innych,

- pomoc w asekuracji podczas wykonywania zadań,

- hartowanie organizmu biorąc udział zajęciach w różnych warunkach atmosferycznych.

2. Zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach ruchowych, sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.

3. Umiejętność asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.

**Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka**

1. Pomoc młodszym, potrzebującym, słabszym.
2. Kształtowanie pozytywnej postawy wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych.
3. Współpraca oraz współodpowiedzialność podczas wykonywania zadań ruchowych w parach oraz w grupie.
4. Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.
5. Sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.
6. Stosowanie elementów samoobrony np: zasłona, unik, pad.
7. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała.

**Kształtowanie umiejętności bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych**

1. Stosowanie zasad i przepisów różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa uczestnika i organizatora.
2. Stosowanie podstawowych przepisów ruchu drogowego.
3. Wykorzystanie gier i zabaw rekreacyjnych pochodzących z innego kraju europejskiego.

**Kształtowanie umiejętności turystycznych**

1. Udział w różnych formach aktywności turystycznej.
2. Kształtowanie przez turystykę cech osobowości takich jak: odpowiedzialność za siebie i innych, uznanie woli większości, odwaga, szacunek.
3. Udział w wycieczkach dydaktyczno - wychowawczych z uwzględnieniem elementów krajoznawstwa i rekreacji.
4. Udział w wycieczkach turystyki aktywnej i kwalifikowanej np. obozy, rajdy, wycieczki przedmiotowe, biwaki.