****

|  |  |
| --- | --- |
| **Temat** | **Zadania wychowawcze** |
| **Zabawy i gry ruchowe.**Zabawy orientacyjno porządkowe: Zbieranie kolorów, Reagowanie na komendy, Pająk i muchy, Raz dwa trzy baba - jaga patrzy, Zabawy na czworakach: Kotki na polowaniu, Pieski na spacer- pieski do domu. Psy i kotyZabawy i gry bieżne: Lawina, Strażak, Wiewiórki w dziupli.Zabawy i gry rzutne: Podnoszenie i chwytanie piłeczek. Rzut piłek do celu. Toczenie piłki do dołkaZabawy skoczne: Skoki wróbelka. Skoki konika. Skoki zajączka. Zabawy i gry z dźwiganiem i mocowaniem: Jeniec. Ryby w sieci. Berek murarz. Przeciąganie w parach | Uczeń współdziała w grupie w celu doskonalenia umiejętności, angażuje się w zabawę, rozwija własne zainteresowania i umiejętności, doskonali swoją sprawność w gronie swoich kolegów i koleżanek, uczeń samodzielnie organizuje zabawy. |
| **Gry drużynowe – Dwa ognie**1. Usportowione dwa ognie- liczenie zbić.
2. Gra w dwa ognie ze schodzącym do „matki”.
 | Uczeń współdziała w grupie w celu zdobycia jak najwięcej liczby punktów. |
| **Mini gry sportowe**Mini koszykówka1. Doskonalenie kozłowania z zmianą ręki, tempa, kierunku.
2. Uczymy się rzutu z biegu do kosza po kozłowaniu.
3. Doskonalimy podania i chwyty piłki oburącz w ruchu.
4. Rzucamy do kosza z różnych pozycji.
5. Organizujemy różne konkursy z piłkami i mecze.

Mini siatkówka1. Doskonalimy zabawę „piłka siatkowa rzucana”.
2. Nauka zagrywki sposobem górnym.
3. Nauka i doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym.
4. Doskonalenie poznanych elementów technicznych.
5. Doskonalenie odbić sposobem dolnym.
6. Uczymy się współpracy w zespole dwójkowym i trójkowym.
7. Turnieje siatkówki.

Mini piłka ręczna1. Nauka podań i chwytów.
2. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
3. Uczymy się podań piłki w dwójkę zakończone rzutem.
4. Organizujemy zabawy doskonalące kozłowanie lewą i prawą ręką.
5. Nauka rzutu piłki jednorącz do bramki dowolnym sposobem.

Mini piłka nożna1. Gry i zabawy.
2. Bawimy się piłką nogą lewą i prawą.
3. Zabawa „jak strzelić gola”.
4. Nauka przyjęcia i podania piłki.
5. Doskonalimy strzały z różnych pozycji.
6. Sami dla siebie organizujemy rozgrywki w mini piłkę nożną.
 | Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych,Uczeń rozwija swoje umiejętności wspólnego bawienia się i ćwiczenia,Uczeń współdziała w małych zespołach, rozwija swoje umiejętności podporządkowania się w celu osiągnięcia sukcesu przez zespół,Uczeń przestrzega reguł,Uczy się współpracy w zespole, Pełni rolę sędziego pomocniczego,Kulturalnie i sportowo zachowuje się podczas rywalizacji,Uczeń wykazuje swoją pozytywną postawę do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych. |
| **Gimnastyka, ćwiczenia na przyrządach, zachowanie bezpieczeństwa.**1. Uczymy się i doskonalimy przewrót w przód.
2. Uczymy się umiejętności asekuracji i samo asekuracji przy staniu na rękach.
3. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.
4. Łączymy przewroty w tył i przód w mały układ gimnastyczny.
5. Uczymy się przerzutu bokiem (gwiazda).
 | Uczeń samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące przygotowujące go do zadań lekcji,Uczeń współdziała w zespole ćwiczących, uczeń kontroluje przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania ćwiczeń i pamięta o kontroli swojej postawy w innych sytuacjach,Uczeń współdziała ze współćwiczącym i pomaga mu w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń,Dba o bezpieczeństwo swojego kolegi i koleżanki,Uczeń zwraca uwagę na dokładne i staranne wykonywanie ćwiczeń , dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń,Uczeń czuje się bezpiecznie i pokonuje lęk przed ćwiczeniami na zmniejszonej podstawie podłoża |
| **Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty.**1. Nauka biegu w szybkim tempie po wyznaczonym torze.
2. Rzucamy różnymi przyborami do celu i na odległość (piłka lekarska i inne)
3. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.
4. Nauka rozbiegu oraz odbicia do skoku w dal.
 | Uczeń angażuje się w organizacje oraz pokonanie toru przeszkód,Uczeń współdziała z partnerem w celu realizacji zadań (sztafeta),Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń z piłkami lekarskimi, uczeń samodzielnie wykonuje rozgrzewkę przygotowującą do danego typu ćwiczeń,Uczeń potrafi dbać o higienę osobistą przed w trakcie i po wysiłku,Uczeń współuczestniczy w rozwijaniu swojej sprawności i dbaniu o bezpieczeństwo współćwiczącego. |
| **Ćwiczenia i gry terenowe (przemarsz, wspinanie, podchody, tropienie).**1. Uczymy się bezpiecznie pokonywać naturalny tor przeszkód.
2. Nauka orientowania się w terenie.
3. Sprawdzamy umiejętności przeprowadzania ćwiczeń w terenie.
 | Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkody terenowej, poszukuje najlepszego rozwiązania określonego zadania,Uczeń wybiera właściwy sposób zachowania się w terenie naturalnym, wyraża szacunek do otaczającej przyrody,Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczeń, chce hartować swój organizm, dba o siebie, zmieniając strój do ćwiczeń i po ćwiczeniach,Uczeń pomaga słabym kolegom i koleżankom wykonywać zadania oraz angażuje się w organizację bezpiecznego miejsca do ćwiczeń. |
| **Tenis stołowy – gra indywidualna i deblowa.**1. Nauka i doskonalenie odbicia piłeczki przez siatkę.
2. Nauka i doskonalenie zagrywki tenisowej.
3. Nauka przebijania piłeczki rakietką tenisową przez siatkę.
4. Gra pojedyncza i deblowa – turniej.
 | Uczeń zna zasady zdrowej rywalizacji, gra fair play,Uczeń umiejętnie współpracuje z partnerem w grze deblowej,Uczeń potrafi zorganizować mini turniej tenisa stołowego |
| **Rytm, muzyka, taniec.**1. Przygotowujemy ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki.
2. Tworzymy małe układy taneczne przy ulubionej muzyce.
3. Wykonujemy elementy rytmiczno-taneczne w zabawie ze wstążką i z piłką.
4. Popis par tanecznych.
 | Uczeń chwali się swoimi pomysłami w różnych przejawach ekspresji twórczej, współdziała z partnerem w celu wykonania określonych zadań,Uczeń poszukuje różnych elementów ruchowych do rytmu muzyki,Uczeń proponuje różne zestawy zadań ruchowych kroków rytmicznych ćwiczeń do muzyki według inwencji własnej przygotowuje własny strój,Uczeń rozwija swoją odwagę i śmiałość podczas wykonywania różnych ćwiczeń tanecznych przy muzyce, współdziała w małej grupie,Uczeń rozwija swoją wrażliwość na piękno, harmonię i estetykę ruchu, umuzykalnienie i utanecznienie,Uczeń przeżywa ruchem wrażenia muzyczne |
| **Sporty zimowe**1. Uczymy się zjazdu na sankach ze stoku.
2. Uczymy się jak można wykorzystać sanki podczas zabaw na śniegu.
3. Rozwijamy swoją wyobraźnie budowaniu figur śnieżnych.
4. Uczymy się zjazdy parami slalomem.
5. Bierzemy udział w konkursie na najdłuższy zjazd.
6. Narty biegowe – nauka poruszania się na nartach biegowych.
7. Podstawowe kroki i naprzemianstronna praca nóg i rąk.
8. Krok z odbicia i jednokrok.
9. Zjazd z niewielkiego wzniesienia.
 | Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów podczas zjazdu ze stoku, reaguje na jakikolwiek moment zagrożenia, Uczeń rozwija wyobraźnie w celu stworzenia ciekawego dzieła, angażuje się w zorganizowanie oraz uczestniczenie w konkursach w budowaniu figur śnieżnych,Uczeń pomaga w organizacji zabaw na śniegu, przygotowuje miejsce do ćwiczeń, dba o przygotowanie odpowiedniego stroju do ćwiczeń na mrozie,Uczeń rozwija swoją odwagę i śmiałość w zabawach na śniegu, rozwija swoją odpowiedzialność oraz dbałość o sanki,Uczeń dba o bezpieczeństwo kolegów i koleżanek w zabawach z sankami, współdziała z kolegą, rozwija inwencję twórczą,Uczeń cieszy się z zabawy z ulubionym przyborem, potrafi wykorzystać swoją wiedzę zdobytą w szkole do rozwijania własnych zainteresowań i doskonalić swoją sprawność fizyczną w gronie rodzinnym i koleżeńskim. |
| **Pływania**1. Podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym.
2. Ćwiczenia oswajające twarz z wodą.
3. Nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie – ćwiczenia wypornościowe.
4. Nauka pracy NN w ułożeniu na plecach. Opanowanie poślizgów na grzbiecie i piersiach z pracą NN na plecach i piersiach.
5. Proste skoki do wody na nogi.
6. Nauczanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie.
7. Nauczanie ruchów nóg do kraula na piersiach.
8. Nauczanie ruchów ramion do kraula na grzbiecie.
9. Nauczanie ruchów ramion do kraula na piersiach.
10. Zjazdy na zjeżdżalni (rynna).
 | Uczeń hartuje swój organizm.Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów i koleżanek podczas pływania w basenie, reaguje na jakikolwiek moment zagrożenia.Uczeń rozwija swoją odwagę i śmiałość w zabawach na basenie , rozwija swoją odpowiedzialność oraz dbałość o bezpieczeństwo innych.Uczeń cieszy się z postępów jakie czyni w doskonaleniu pływania.Nauka pływania i wykonywanie ćwiczeń do poszczególnych stylów.Odwaga i oswajanie się z wysokością. |
| **Unihokej**1. Przepisy gry w unihokeju.
2. Nauka prawidłowego trzymania kija i przyjmowania właściwej postawy.
3. Małe gry: 2x1, 3x2.
4. Strzały na bramkę z miejsca i w biegu.
 | Współpracowanie ucznia w zespole .Pomoc w organizacji gry.Samokontrola i samo asekuracja ucznia. |
| **Gry w ringo – gra rekreacyjna.**1. Przepisy gry.
2. Gra w różnych zespołach 1x1, 2x2, 3x3.
 | Przestrzeganie przepisów gry.Współzawodnictwo sportowe. |
| **Badminton – gra rekreacyjna.**1. Przepisy gry.
2. Gra indywidualna i deblowa.
 | Przestrzeganie przepisów gry.Współzawodnictwo sportowe. |
| **Wycieczki organizowane podczas zajęć:**1. Udział w pieszych wędrówkach po rodzinnej miejscowości i okolicy połączonej z ogniskiem.
2. Gry i zabawy terenowe połączone ze zwiedzaniem najbliższej okolicy.
3. Udział w wycieczkach regionalnych o znaczeniu szkoleniowym, krajoznawczym i rekreacyjnym.
4. Wycieczka autokarowa w/planu.
 | Uczestnictwo i aktywny udział grupy świetlicowej. Integracja grupy.Gry i zabawy z tej okazji. Współzawodnictwo i zabawa rekreacyjno- sportowa. Udział grupy świetlicowej w quizach i konkursach dotyczących tego zagadnienia. |
| **Turystyka**Organizowanie wycieczek pieszych i autokarowych. | Poznawanie swojego regionu, identyfikacja z najbliższym środowiskiem, zaznajomienie z geograficzno - krajoznawczymi cechami regionu.Zachęcanie do aktywnego stylu byciaWrażliwość na walory przyrodnicze naszej okolicy.Kształtowanie postaw szacunku dla dziedzictwa kulturowego najbliższej okolicy.Zachęcanie do aktywnego zwiedzania okolicy. |

**Plan może ulec modyfikacji.** Wychowawca: Filip Malik