

Lp.	TEMAT LEKCJI	DYSCY- PLINA	ZADANIA WYCHOWAWCZE	ZADANIA Z ZAKRESU WIADOMOŚCI	ZADANIA Z ZAKRESU UMIĘJĘTNOŚCI	ZADANIA KONTROLNO- OCENIAJĄCE	ŚCIEŻKI EDUKACYJNE	UWAGI
1	2 Lekcja organizacyjna BHP na zajęciach ćw. Oswajające z wodą.	3 Pływa.	4 Bezpieczeństwo w czasie zajęć w wodzie. Higiena osobista przed i po basenie.	5 Konieczność posiadania umiejętności pływackich. Zapoznanie się z regulaminem basenu.	6 Zabawy oswajające w wodzie np. berek itp..	7	8	9
1.	Ćwiczenia oddechowe w wodzie zanurzenie i wynurzenie. Zabawy oswajające z wodą.	Pływa.	Świadomość potrzeby posiadania umiejętności pływackich.	Przygotowanie organizmu do zajęć w wodzie.	Uczeń potrafi się zanurzyć cały w wodzie, bojka, torpeda, meduza, korek.		Edukacja prozdrowotna.	
2	Gry i zabawy wypornościowe i oswajające z wodą	Pływa.	Uczeń wykazuje się odwagą i śmiałością podczas wykonywania różnych zadań w wodzie.	Uczeń poznaje zasady zajęć w wodzie.	Potrafi wykonać wydech do wody "dzień dobry", przysiady w parach, itp..		Edukacja prozdrowotna.	
3	Dowolne utrzymywanie się na wodzie, zabawy, strzałka na piersiach.	Pływa.	Uczeń czuje się bezpiecznie podczas ćwiczeń.	Poznanie znaczenia prawidłowego oddychania w wodzie.	Ćwiczenia poślizgowe na piersiach, strzałka pod wodą.	Oceniamy poprawność pływania strzałką.	Edukacja prozdrowotna.	
4	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie z pomocą deski.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń.	Przestrzeganie zasad higieny po wysiłku fizycznym.	Samodzielnie wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia w wodzie.		Edukacja prozdrowotna.	
5	Praca RR w stylu grzbietowym.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń w wodzie.	Przygotowanie organizmu do zajęć w wodzie.	Potrafi się samodzielnie utrzymać na wodzie.		Edukacja prozdrowotna.	
6	Koordinacja pracy NN i RR w stylu grzbietowym.	Pływa.	Przestrzeganie zasad higieny w czasie zajęć w wodzie.	Przygotowanie organizmu do zajęć w wodzie.	Uczeń rozwija swoją koordynację ruchową podczas pływania.		Edukacja prozdrowotna.	

Prof. Piątek
Neodzieje woda

8	Doskonalenie pływania na grzbiecie. Skoki na nogi do wody.	Pływa.	Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie jak i nad wodą.	Przestrzeganie zasad higieny po wysiłku fizycznym.	Potrafi skoczyć na nogi do wody.	Edukacja prozdrowotna.
9	Doskonalenie stylu grzbietowego, gry i zabawy z współwiczającym.	Pływa.	Pomoc i wsparcie innym w wykonywaniu ćwiczeń.	Przestrzeganie zasad higieny po wysiłku fizycznym.	Swobodne zanurzanie się w wodzie na małych głębokościach.	Edukacja prozdrowotna.
10	Doskonalenie pływania na grzbiecie.	Pływa.	Demonstracja nabytych umiejętności.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Swobodne unoszenie się na wodzie.	Oceniamy poprawność pływania na grzbiecie.
11	Praca RR w stylu dowolnym.	Pływa.	Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie jak i nad wodą.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Ćwiczenia z deską, strzałką pod wodną.	Edukacja prozdrowotna.
12	Gry i zabawy w wodzie, piłka wodna.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo gry.	Uczeń poznaje zasady gry w piłkę wodną.	Zabawy z piłką na płytkiej wodzie np. chwytanie, rzucanie itp..	Edukacja prozdrowotna.
13	Praca nóg NN w pływaniu kraulem na piersiach z deską.	Pływa.	Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie jak i nad wodą.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Ćwiczenia z deską praca nóg.	Edukacja prozdrowotna.
14	Doskonalenie pływania kraulem na piersiach z deską.	Pływa.	Demonstracja nabytych umiejętności.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Pływanie dowolne strzałką pod wodną.	Oceniamy poprawność pływania poznanymi stylami.
15	Ćwiczenia oddechowe w stylu dowolnym.	Pływa.	Pokonywanie obawy przed wodą.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Ćwiczenia oddechowe i wypornościowe.	Edukacja prozdrowotna.
16	Doskonalenie pływania poznanymi stylami pływackimi.	Pływa.	Demonstracja nabytych umiejętności.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Pływanie dowolne.	Oceniamy poprawność pływania poznanymi stylami.
17	Doskonalenie pływania na grzbiecie kraulem oraz na plecach z deską.	Pływa.	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności pływackich.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Pływanie dowolne.	Oceniamy poprawność pływania poznanymi stylami.

18	Pływanie na wytrzymałość - styl dowolny.	Pływa.	Demonstracja nabytych umiejętności.	Uczeń wie jak poprawnie pływać wybranym przez siebie stylem.	Uczeń doskonali swoją doskonałość w pływaniu wybranym przez siebie stylem.	Edukacja prozdrowotna.
19	Gry i zabawy w wodzie.	Pływa.	Współpraca z nauczycielem w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa w czasie zabaw w wodzie.	Uczeń poznaje jak bezpiecznie spędzić czas podczas kąpiel w czasie wakacji. Walory zajęć w wodzie. Pogadanka na temat bezpiecznego spędzania czasu wolnego nad wodą w czasie wakacji.	Gry i zabawy z piłką.	Edukacja prozdrowotna.
20	Już pływam.	Pływa.	Formy wspólnego spędzania czasu w wodzie z rodzicami.		Uczeń potrafi zaprezentować swoje umiejętności i osiągnięcia.	

M. W. W.