

l.p.	Liczba godzin	Temat jednostki metodycznej	Szczegółowe treści nauczania	Szczegółowe cele nauczania i założone osiągnięcia ucznia
1	1	Przedmiotowe Zasady oceniania.	<ul style="list-style-type: none"> • zasady oceniania • zasady bezpiecznego udziału w lekcjach, • zasady prawidłowego zachowania na lekcjach i na terenie szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń wie jak prawidłowo i bezpiecznie zachować się na lekcjach i w szkole, • uczeń zna zasady oceniania,
2	1	Bezpieczna droga do szkoły	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje dróg i ich elementy, • zasady prawidłowego poruszania się po drogach w mieście i poza miastem, 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie: • zdefiniować podstawowe pojęcia dotyczące drogi w mieście i na wsi, • wymienia, wskazuje i rozpoznaje elementy drogi, • opisać cechy swojej drogi do szkoły, • wskazuje zagrożenia podczas swojej drogi do szkoły.
3	1	Znaki drogowe ważne dla pieszych.	<ul style="list-style-type: none"> • znaki drogowe dla pieszych, • sygnały policjanta kierującego ruchem, • pojazdy uprzywilejowane w ruchu 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżniać i poprawnie interpretować znaki i sygnały związane z oznaczeniem dróg i przejść dla pieszych. • prawidłowo odczytuje sygnały osoby kierującej ruchem drogowym. • wie jaki pojazd jest uprzywilejowany i co to oznacza.
4	1	Prawidłowe przechodzenie przez jezdnię.	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje przejść przez jezdnie i ich, • bezpieczne przekraczanie jezdni na przejściu i poza przejściem. 	<ul style="list-style-type: none"> • zna rodzaje i oznakowanie przejść, • bezpiecznie przekracza jezdnię na przejściu i poza przejściem, • potrafi wykazać różnice w zachowaniu się na drogach w mieście i poza miastem zarówno dniem, jak i nocą,

5	1	Przejazdy kolejowe i tramwajowe	<ul style="list-style-type: none"> • oznakowanie, • prawidłowe zachowania pieszych i rowerzystów na przejeździe kolejowym 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje rodzaj przejazdu, • wskazuje zagrożenia na przejazdach kolejowych i tramwajowych, • bezpiecznie pokonuje przejazdy jako pieszy i rowerzysta.
6	1	Z odbłaskami bezpieczniej, zwłaszcza podczas złej widoczności.	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowe zachowania pieszych na drogach przy złej widoczności, • sposoby poprawy bezpieczeństwa pieszych na drogach po zmroku i w trudnych warunkach atmosferycznych, 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo zachować się w niebezpiecznej sytuacji i przewidzieć konsekwencje takiego zachowania, gdy jest to możliwe, • uzasadnić użyteczność specjalnego oznakowania podczas zmierzchu lub w nocy (elementy odblaskowe, jasne ubranie), • dostosować swoje zachowanie do ograniczonej widoczności.
7	1	Zasady korzystania z komunikacji zbiorowej i indywidualnej.	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowe zachowania na przystankach komunikacji publicznej, • prawidłowe zachowania podczas wsiadania, wysiadania i oddalania się od środków komunikacji publicznej, • bezpieczne podróżowanie samochodem osobowym w charakterze pasażera: wsiadanie i wysiadanie, używanie pasów bezpieczeństwa, korzystanie z fotelików ochronnych oraz kulturalne zachowanie w czasie jazdy, • ograniczone zaufanie, ostrożność, odmawianie i niewsiadanie do nieznanymi pojazdami, tzw. okazji. 	<ul style="list-style-type: none"> • podać przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań na przystankach komunikacji publicznej, • wskazywać sposoby unikania niebezpieczeństw związanych z podróżowaniem, • opisać prawidłowe zachowanie pasażera, • stosować zasady obowiązujące pasażerów w środkach komunikacji zbiorowej, • stosować zasady obowiązujące pasażerów samochodów osobowych, • przewidzieć zagrożenia wynikające z niewłaściwego wsiadania lub wysiadania z samochodu, • przeciwstawiać się próbom zachęcania do korzystania z pojazdów nieznanymi osobami
8	1	Dlaczego rower?	<ul style="list-style-type: none"> • wybrane zagadnienia z historii roweru, • rodzaje i cechy rowerów, 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń potrafi ocenić korzyści wynikające z użytkowania roweru, • zna rodzaje i cechy rowerów,

			<ul style="list-style-type: none"> wpływ jazdy rowerem na zdrowie. 	<ul style="list-style-type: none"> zna historię rowerów.
9	1	Przygotowanie roweru do jazdy	<ul style="list-style-type: none"> budowa roweru obowiązkowe wyposażenie roweru, stan techniczny roweru i jego widoczność na drodze warunkiem bezpiecznej jazdy, znaczenie używania kasku ochronnego, odpowiedniego ubrania i elementów odblaskowych, 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi korzystać z instrukcji obsługi roweru, rozpoznaje i opisuje poszczególne układy roweru, ocenić stan techniczny roweru, wymienić obowiązkowe wyposażenie roweru, rozpoznać niesprawne elementy wyposażenia roweru stwarzające zagrożenie bezpieczeństwa,
10	1	Drogi rowerowe.	<ul style="list-style-type: none"> droga rowerowa przejazd rowerowy śluza rowerowa, znaki dotyczące oznakowania dróg i przejazdów rowerowych, hierarchia ważności norm, znaków i sygnałów drogowych oraz poleceń dawanych przez osobę kierującą ruchem, 	<ul style="list-style-type: none"> wie kiedy i jak musi poruszać się droga rowerową, wie jakie obowiązują przepisy na drogach, przejazdach i śluzach rowerowych, zna zagrożenia związane z przejazdami i śluzami rowerowymi, wie jak oznakowana jest droga rowerowa, wie jak oznakowane są przejazdy i śluzy rowerowe,.
11	1	Zasady jazdy rowerem.	<ul style="list-style-type: none"> poruszanie się rowerem po drogach publicznych bez wydzielonych miejsc dla rowerów, zasady poruszania się po drogach rowerowych, drogach dla pieszych i rowerów, postępowanie rowerzysty wobec pojazdów uprzywilejowanych w ruchu, 	<ul style="list-style-type: none"> wie którą częścią drogi powinien poruszać się rowerzysta, potrafi prawidłowo zachować się w stosunku do pieszych, niepełnosprawnych i pojazdów uprzywilejowanych, zna zasadę szczególnej ostrożności, zna zasadę ograniczonego zaufania,

12	1	Zasady jazdy rowerem.	<ul style="list-style-type: none"> • technika jazdy rowerem, • zachowanie rowerzysty w stosunku do pieszych. 	<ul style="list-style-type: none"> • umie opisać i wykonać zadania praktyczne z techniki jazdy rowerem, takie jak: wsiadanie, ruszanie, jazda na wprost, jazda po łuku, jazda z trzymaniem kierownicy jedną ręką, hamowanie i zatrzymanie, • prawidłowo zachowuje się wobec pieszego.
13	1	Znaki drogowe ostrzegawcze.	<ul style="list-style-type: none"> • znaczenie znaków ostrzegawczych 	<ul style="list-style-type: none"> • zna znaczenie znaków ostrzegawczych, • prawidłowo interpretuje znaki ostrzegawcze,
14	1	Znaki drogowe zakazu.	<ul style="list-style-type: none"> • znaczenie znaków zakazu 	<ul style="list-style-type: none"> • zna znaczenie znaków zakazu, • prawidłowo interpretuje znaki zakazu,
15	1	Znaki drogowe nakazu i informacyjne.	<ul style="list-style-type: none"> • znaczenie znaków nakazu, • znaczenie znaków informacyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> • zna znaczenie znaków nakazu, • prawidłowo interpretuje znaczenia znaków nakazu, • zna znaczenie znaków informacyjnych, • prawidłowo interpretuje znaczenia znaków informacyjnych,
16	1	Znaki drogowe poziome.	<ul style="list-style-type: none"> • znaczenie znaków poziomych 	<ul style="list-style-type: none"> • zna znaczenie znaków poziomych, • prawidłowo interpretuje znaczenia znaków poziomych,
17	1	Bezpieczne włączanie się do ruchu.	<ul style="list-style-type: none"> • gdzie, kiedy i jak rowerzysta może włączyć się do ruchu. 	<ul style="list-style-type: none"> • wie kiedy i gdzie może włączyć się do ruchu, • potrafi bezpiecznie włączyć się do ruchu,
18	1	Bezpiecznie skręcamy na skrzyżowaniu w prawo i w lewo.	<ul style="list-style-type: none"> • bezpieczny skręt w prawo i w lewo, • zagrożenia związane z manewrami zmiany kierunku jazdy, • zagrożenia dla rowerzystów wynikające z nieprzestrzegania przepisów ruchu drogowego przez innych uczestników ruchu, 	<ul style="list-style-type: none"> • zna poszczególne etapy prawidłowego skrętu w prawo i w lewo na drogach publicznych i na różnych typach skrzyżowań, • potrafi prawidłowo wykonać manewr skrętu, • zna zagrożenia związane z wykonywaniem manewru skrętu,

19	1	Bezpiecznie wymijamy i omijamy.	<ul style="list-style-type: none"> • co to jest wymijanie i omijanie? • zasady bezpiecznego omijania i wymijania, • zagrożenia dla rowerzystów wynikające z nieprzestrzegania przepisów ruchu drogowego przez innych uczestników ruchu, 	<ul style="list-style-type: none"> • wie co to jest wymijanie i omijanie, • wie kiedy może bezpiecznie prawidłowo wykonać manewry omijania i wymijania, • zna zagrożenia związane z manewrami wymijania i omijania.
20	1	Bezpiecznie wyprzedzamy. Zatrzymanie i postój.	<ul style="list-style-type: none"> • co to jest wyprzedzanie, • zasady bezpiecznego wyprzedzania, • kiedy i gdzie nie wolno wyprzedzać? • zagrożenia dla rowerzystów wynikające z nieprzestrzegania przepisów ruchu drogowego przez innych uczestników ruchu, • gdzie i jak rowerzysta może się zatrzymać? • gdzie i jak rowerzysta może zaparkować rower? 	<ul style="list-style-type: none"> • wie co to jest wyprzedzanie, • zna etapy prawidłowego wyprzedzania, • wie, gdzie i kogo nie wolno wyprzedzać, • zna zagrożenia dla rowerzystów związane z manewrem wyprzedzania, • wie kiedy i gdzie rowerzysta może się bezpiecznie zatrzymać lub zaparkować swój rower.
21	1	Skrzyżowanie - miejsce niebezpieczne.	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje i oznakowanie skrzyżowań, • rondo - ciekawe skrzyżowanie. 	<ul style="list-style-type: none"> • umie stosować zasady ograniczonego zaufania i szczególnej ostrożności jako pieszy, pasażer i rowerzysta, • potrafi wyjaśnić, co to znaczy odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych uczestników ruchu drogowego,
22	2	Jak bezpiecznie przejechać skrzyżowanie równorzędne?	<ul style="list-style-type: none"> • zasada prawej ręki, • pierwszeństwo przejazdu 	<ul style="list-style-type: none"> • wie co to jest skrzyżowanie równorzędne, • zna cztery zasady pokonywania skrzyżowań równorzędnych, • prawidłowo określa pierwszeństwo przejazdu na różnych typach skrzyżowań równorzędnych, • potrafi analizować przykłady na udzielanie

				pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniach i odcinkach prostych
23,24	2	Skrzyżowania ze znakami i sygnalizacją świetlną.	<ul style="list-style-type: none"> zasady bezpiecznego pokonywania skrzyżowań ze znakami i sygnalizacją świetlną (w tym na rondach) 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowo interpretuje oznakowania skrzyżowań, prawidłowo ustala pierwszeństwo przejazdu na skrzyżowaniach ze znakami i sygnalizacją świetlną,
25	1	Czynności możliwe do wykonania na miejscu wypadku.	<ul style="list-style-type: none"> analiza przyczyn wypadków drogowych, zasady postępowania w razie zauważenia wypadku drogowego, telefony alarmowe oraz prawidłowe wzywanie pomocy. 	<ul style="list-style-type: none"> opisać, jakie mogą być przyczyny wypadków drogowych, opisać zasady postępowania świadka wypadku, ocenić sytuację na miejscu wypadku i swoje możliwości udzielenia pomocy, prawidłowo przekazać informacje, podając właściwy numer telefonu alarmowego,
26,27	2	Udzielanie pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> wyposażenie apteczki podręcznej, zasady postępowania z osobą przytomną i nieprzytomną z zachowanymi funkcjami życiowymi, udzielanie pierwszej pomocy przy krwotoku, złamaniu, zranieniu, udzielanie pierwszej pomocy osobie, która nie oddycha. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić podstawowe wyposażenie apteczki podręcznej, wie jak sprawdzić czy poszkodowany jest przytomny, wie jak zachować się w stosunku do przytomnej ofiary wypadku, potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, potrafi wykonać opatrunek osłaniający, potrafi wykonać opatrunek uciskowy, potrafi unieruchomić złamaną kończynę, potrafi udzielić pomocy osobie, która nie oddycha
28	1	Planowanie wycieczki z określeniem jej	<ul style="list-style-type: none"> wpływ aktywnego wypoczynku na zdrowie, czynności związane z planowaniem 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia wpływ aktywnego wypoczynku na zdrowie, wybiera bezpieczne miejsce wypoczynku,

		celu. Znaki informacyjne, turystyczne i drogowaskazy	wycieczek, <ul style="list-style-type: none"> znaki informacyjne, turystyczne i drogowaskazy, 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi zaprojektować bezpieczną i ciekawą wycieczkę w swojej okolicy, zna znaki informacji turystycznej,
29	1	Bezpiecznie na szlakach górskich, trasach narciarskich i saneczkowych.	<ul style="list-style-type: none"> zasady zachowania szczególnej ostrożności i przestrzeganie obowiązującego na danym terenie regulaminu, sposoby wzywania pomocy, numery telefonów służb ratowniczych 	<ul style="list-style-type: none"> określić przyczyny zagrożeń występujących w turystyce górskiej, wyjaśnić znaczenie skrótu GOPR, opisać sposoby wzywania pomocy w górach i podać numery telefonów alarmowych, potrafi scharakteryzować trasy narciarskie oraz wyjaśnić, na co należy zwracać uwagę podczas uprawiania sportów zimowych.
30	1	Bezpiecznie nad wodą i na wodzie.	<ul style="list-style-type: none"> zasady korzystania z kąpielisk wodnych, słonecznych, szlaków turystycznych, zjazdów narciarskich i saneczkowych, sposoby wzywania pomocy, numery telefonów służb ratowniczych 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi określić przyczyny zagrożeń podczas korzystania z kąpielisk wodnych, wyjaśnić znaczenie skrótu WOPR, opisać sposoby wzywania pomocy i podać numery telefonów alarmowych.

(*) Zakres omawianych treści musi być dostosowany do możliwości dziecka.