



ISBN 978-83-7586-140-2



FOSZE

Stanisław Żołyński

**Program nauczania
wychowania fizycznego
dla branżowej szkoły I i II stopnia
wraz z planami pracy
i kryteriami oceniania**

Stanisław Żołyński

**Program nauczania wychowania fizycznego
dla branżowej szkoły I i II stopnia
wraz z planami pracy
i kryteriami oceniania**

FOSZE

Stanisław Żołyński

**Program nauczania
wychowania fizycznego
dla branżowej szkoły I i II stopnia
wraz z planami pracy
i kryteriami oceniania**

„Ruch – zdrowie dla każdego 4”

Recenzja:

dr Krzysztof Warchol, Uniwersytet Rzeszowski

Opracowanie redakcyjne i korekta językowa:

Małgorzata Kuźniar

Skład:

Szymon Szewczyk

Projekt okładki:

Krzysztof Mordarski

Zdjęcie Autora na okładce (arch. prywatne S. Żołyńskiego)

© Copyright by Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

Rzeszów 2019

Wydanie pierwsze

ISBN 978-83-7586-140-2

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w Internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl

prawolubni


Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

35-021 Rzeszów, ul. W. Pola 6

tel. 17 863 34 35; 501 045 944

e-mail: fosze@fosze.com.pl

www.fosze.com.pl

Spis treści

Recenzja	5
Wstęp	7
Z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I oraz II stopnia	9
1. Charakterystyka programu	10
1.1. Podstawy teoretyczne	10
1.2. Adresat programu	12
1.3. Opis warunków szkolnych	12
1.4. Struktura programu	13
2. Cele i treści kształcenia – wymagania ogólne	14
2.1. Cele edukacji zdrowotnej w branżowej szkole I i II stopnia	15
2.2. Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego	16
2.3. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe dla branżowej szkoły I oraz II stopnia	17
3. Warunki i sposoby realizacji	29
4. Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego	31
4.1. Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego	32
4.2. Obszar i przedmiot oceny	32
4.3. Zasady oceniania	34
4.4. Szczegółowe kryteria oceniania	35
4.5. Narzędzia pomiaru	70
4.6. Skala oceniania	70

5. Pomiar sprawności fizycznej – wybrane testy	71
5.1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) ...	71
5.2. Marszobiegowy 12-minutowy test Coopera	76
6. Ewaluacja programu	78
7. Roczne plany pracy w systemie klasowo-lekcyjnym dla branżowej szkoły I stopnia	79
7.1. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy I	79
7.2. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy II ...	92
7.3. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy III ...	105
8. Roczne plany pracy w systemie klasowo-lekcyjnym dla branżowej szkoły II stopnia	119
8.1. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy I ...	119
8.2. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy II ...	133
9. Propozycje planów pracy zajęć do wyboru przez uczniów dla branżowej szkoły I i II stopnia	147
9.1. Zajęcia sportowe	147
9.1.1. Piłka nożna	147
9.1.2. Piłka ręczna	150
9.1.3. Piłka siatkowa	154
9.2. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne	157
9.2.1. Zajęcia ogólne	157
9.2.2. Pływanie	163
9.2.3. Zajęcia w siłowni	167
9.3. Zajęcia taneczne	169
10. Załączniki	172
11. Literatura przydatna w realizacji programu	180
12. Kasety magnetofonowe i płyty CD	183

Dr Krzysztof Warchol,
honorowy profesor oświaty
Wydział Wychowania Fizycznego
Uniwersytetu Rzeszowskiego
Zespół Przedmiotowo-Dydaktyczny
Metodyki Wychowania Fizycznego
i Praktyk Pedagogicznych

Rzeszów, 9.12.2018 r.

Recenzja wydawnicza

Programu nauczania wychowania fizycznego dla branżowej szkoły I i II stopnia wraz z planami pracy i kryteriami oceniania pt. „Ruch – zdrowie dla każdego 4”

opracowanego przez magistra Stanisława Żołyńskiego
(dyplomowanego nauczyciela wychowania fizycznego zatrudnionego w Szkole
Podstawowej im. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Starym Lubielu;
Wydawnictwo Oświatowe FOSZE)

Z wielkim zainteresowaniem przystąpiłem do recenzji już 4 programu nauczania opracowanego przez magistra Stanisława Żołyńskiego. Tu muszę podkreślić, że przygotowane wcześniej przez autora programy nauczania spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem przez środowisko nauczycieli wychowania fizycznego w całej Polsce.

Recenzowany „Program nauczania wychowania fizycznego dla branżowej szkoły I i II stopnia wraz z planami pracy i kryteriami oceniania” pt. „Ruch-zdrowie dla każdego 4” adresowany jest do uczniów trzeciego etapu edukacyjnego, a więc młodzieży uczęszczającej do branżowych szkół pierwszego i drugiego stopnia. Już w tym miejscu należy zauważyć, że jest to opracowanie bardzo merytoryczne, metodyczne, rzeczowe i spełniające wszystkie wymagania pod względem formalnym, jakie powinien posiadać autorski program nauczania wychowania fizycznego.

W strukturze programu znajdują się: wstęp, charakterystyka programu (podstawy teoretyczne, adresat programu, opis warunków szkolnych, graficzna struktura programu), cele i treści kształcenia (cele kształcenia – wymagania ogólne), cele edukacji zdrowotnej, zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego, treści kształcenia – wymagania szczegółowe, kompetencje społeczne ucznia szkoły branżowej, warunki i sposoby realizacji, wskazania metodyczne, zajęcia fakultatywne (do wyboru przez ucznia), ocenianie ucznia z wychowania fizycznego (schemat oceniania), obszar i przedmiot oceny, zasady oceniania, szczegółowe kryteria oceniania, narzędzia pomiaru, skala oceniania, pomiar sprawności fizycznej (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Marszobiegowy 12-minutowy Test Coopera, roczne plany pracy w ujęciu wynikowym dla wszystkich klas w systemie klasowo-lekcyjnym, roczne plany pracy do zajęć fakultatywnych wychowania fizycznego (zajęcia sportowe: piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa), (zajęcia rekreacyjno-

-zdrowotne: zajęcia na siłowni, zajęcia rekreacyjne ogólne, zajęcia taneczne), ewaluacja programu, literatura przydatna w realizacji programu oraz kasyety magnetofonowe i płyty CD.

Treści kształcenia i wychowania fizycznego zawarte w recenzowanym programie są zgodne z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla ..., branżowej szkoły II stopnia, opublikowanym w dniu 2 marca 2018 r. w Dzienniku Ustaw poz. 467, Załącznik nr 2 i nr 3 oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lipca 2018 r. w sprawie podstawy programowej (...), kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, ..., opublikowanym 31 sierpnia 2018 r. w Dzienniku Ustaw poz. 1679, Załącznik nr 1.

Roczne plany pracy zostały opracowane w ujęciu wynikowym z uwzględnieniem podziału na zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym i zajęcia fakultatywne – co jest szczególnie ważne na tym etapie edukacji. Każdy taki plan zawiera obszary wynikające z nowej podstawy programowej wychowania fizycznego (rozwój fizyczny i sprawność fizyczna, aktywność fizyczna, bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, edukacja zdrowotna), treści – przykłady form aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej oraz innych zadań zapisanych w podstawie programowej, tematy lekcji, efekty kształcenia w zakresie wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych. Autor zostawia też nauczycielom wychowania fizycznego możliwość wyboru tematów lekcji – wg ich wiedzy doświadczenia zawodowego – we wszystkich obszarach nowej podstawy programowej wychowania fizycznego.

Treści nauczania w programie – pod względem indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej są bardzo bogate i wszechstronne. Autorowi udało się połączyć tradycyjne formy zajęć wychowania fizycznego z tym, co dzisiaj jest określane mianem nowoczesnej i nowatorskiej pedagogiki w aspekcie szkolnej kultury fizycznej.

Reasumując, należy stwierdzić, że recenzowany program zasługuje na bardzo wysoką ocenę merytoryczną, dydaktyczną, metodyczną i formalną. Zatem powinien zostać bardzo szybko wydany.

Krzysztof Warchoł

*Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na uprawianie sportu,
Prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę.*

Edward Stanley

Wstęp

Jakie powinno być szkolne wychowanie fizyczne? Pytanie to na przestrzeni lat stawiało sobie wielu nauczycieli wychowania fizycznego na różnym szczeblu edukacji. Poszukiwanie właściwej odpowiedzi trwało dość długo i ewaluowało od kształtowania ciała i jego sprawności, poprzez wychowanie przez kształtowanie ciała aż do kształtowania osobowości w trosce o ciało. Należy więc stwierdzić z całą pewnością, że podstawowym celem współczesnego wychowania fizycznego jest wykształcenie u dzieci i młodzieży postaw prozdrowotnych i postaw prospektywnych.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I i II stopnia w obszarze wychowania fizycznego czytamy:

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Uczeń powinien być przygotowany do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne.

Prof. Janusz Bielski tak widział rolę współczesnego wychowania fizycznego. Pozwolę sobie zacytować bardzo mały fragment Jego bardzo wielkiego dorobku w dziedzinie wychowania – w tym wychowania fizycznego, dydaktyki i krzewienia kultury fizycznej.

W nowoczesnym ujęciu istotą wychowania fizycznego, będącego integralną częścią wszechstronnego wychowania, jest oddziaływanie na całą osobowość wychowanka, na wykształcenie zarówno jego kompetencji aksjologicznych, odnoszących się do sfery emocjonalno-wolicjonalnej, jak i kompetencji technologicznych (instrumentalnych), odnoszących się do sfery intelektualno-sprawnościowej. Intencją (ogólnym celem) tego wychowania jest przygotowanie wychowanka do całonocnej troski o ciało i jego funkcjonowanie poprzez uczestnictwo w kulturze fizycznej (J. Bielski, Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Kraków 2012, s. 29).

Opracowany przeze mnie ***Program nauczania wychowania fizycznego dla branżowej szkoły I oraz II stopnia „Ruch – zdrowie dla każdego 4”*** jest całkowicie zgodny z przedstawionymi wyżej koncepcjami. Uwidoczniona jest w nim personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Jego głównym założeniem jest wykształcenie u młodego człowieka postaw prosomatycznych i prospektywnych.

Niniejsze opracowanie zawiera: charakterystykę programu, cele i treści kształcenia, warunki i sposób realizacji, ocenianie ucznia z wychowania fizycznego, ewaluację programu, pomiar sprawności fizycznej, plany pracy dla wszystkich klas, realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych oraz propozycje planów pracy w ujęciu fakultatywnym. Te ostatnie – w odpowiedzi na liczne prośby i sugestie wielu nauczycieli – zostały poszerzone o nowe treści programowe, często wykraczające poza podstawę programową.

Stanisław Żołyński

Z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I oraz II stopnia

Celem edukacji w branżowej szkole I oraz II stopnia jest przygotowanie uczniów do uzyskania kwalifikacji zawodowych, a także, jak w przypadku innych typów szkół, do pracy i życia w warunkach współczesnego świata. Poza kształceniem zawodowym, branżowa szkoła II stopnia ma za zadanie wyposażyc uczniów w odpowiedni zasób wiedzy ogólnej, która stanowi fundament wykształcenia, otwierając proces uczenia się przez całe życie.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne: wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

W podstawie programowej została przyjęta personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

...*Personalizm oznacza ujmowanie i rozwiązywanie różnorodnych zagadnień i spraw ludzkich zgodnie z tym założeniem: człowiek jest osobą – wartością niepowtarzalną i nieprzemijającą.*

Karol Wojtyła

1. Charakterystyka programu

1.1. Podstawy teoretyczne

Nowoczesne wychowanie fizyczne, najogólniej rzecz ujmując, nakierowane jest na zdrowie i troskę o nie. Program wychowania fizycznego dla branżowej szkoły I oraz II stopnia „**Ruch – zdrowie dla każdego 4**”, jest zgodny ze współczesnymi tendencjami edukacji fizycznej, opierając swoje założenia na:

- personalistycznej koncepcji wychowania, w myśl której należy postrzegać ucznia jako osobę ludzką z jej indywidualnością, godnością i prawem decydowania o sobie;
- koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. *health-related fitness*), czyli prowadzenie stylu życia warunkującego prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu z poszczególnymi jego układami, a także unikanie zachowań niewłaściwych i zapobieganie skutkom chorób cywilizacyjnych. Sprawność fizyczna obejmuje: funkcje krążeniowo-oddechowe, względną szczupłość ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość i gibkość.

Założenia te także będą realizowane poprzez:

- propagowanie zdrowego stylu życia oraz ukazanie uczniom związku pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem (*edukacja zdrowotna*);
- motywowanie i ukierunkowywanie uczniów do ciągłego zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, służących do pomnażania zdrowia (*edukacja permanentna*);
- wytworzenie u uczniów potrzeby systematycznej aktywności ruchowej, aż do trwałego nawyku oraz uprawianie „sportów całego życia” (*edukacja prospektywna*);
- przekazywanie uczniom wiedzy teoretycznej, mającej na celu zrozumienie przez nich związku pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem (*intelektualizacja*);

- większe upodmiotowienie uczniów, polegające na: współdecydowaniu co do treści i organizacji zajęć, powierzaniu im różnych ról i funkcji, dostrzeganiu ich potrzeb i zainteresowań, nawiązaniu z uczniami odpowiednich relacji (partnerstwa), tworzeniu przyjaznego klimatu, obdarzanie szacunkiem każdej jednostki ludzkiej (*humanizacja i indywidualizacja*);
- postawienie uczniów w roli współtwórców własnego rozwoju, zachęcanie ich do współprowadzenia lekcji, uczynienie ich współodpowiedzialnymi za przebieg lekcji, zastąpienie kontroli przez nauczyciela samokontrolą, oceny – samooceną itp. (*autoedukacja*);
- zaferowanie uczniom ciekawych zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych oraz organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych w środowisku lokalnym (*szkoła przedłużona i środowiskowa*);
- tworzenie atmosfery zabawy i radości na każdej lekcji (*hedonizm*).

Program został oparty na:

- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lipca 2018 r. w sprawie podstawy programowej (...), kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, ... , opublikowanym 31 sierpnia 2018 r. w Dzienniku Ustaw poz. 1679, Załącznik nr 1;
- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia, opublikowanym w dniu 2 marca 2018 r. w Dzienniku Ustaw poz. 467, Załącznik nr 2 i nr 3;
- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, opublikowanym w dniu 5 lipca 2017 r. w Dzienniku Ustaw poz. 1322;
- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, opublikowanym w dniu 16 sierpnia 2017 r. w Dzienniku Ustaw poz. 1534;
- Potrzebach i zainteresowaniach uczniów, warunkach lokalowych, terenowych i tradycji szkoły oraz warunkach naturalnych środowiska lokalnego.

1.2. Adresat programu

Program wychowania fizycznego „*Ruch – zdrowie dla każdego 4*” adresowany jest dla uczniów branżowej szkoły I oraz II stopnia.

Program może być realizowany praktycznie w każdych warunkach szkolnych, po ewentualnych korektach. Do jego realizacji wystarczą standardowe warunki szkolne (sala gimnastyczna, pomieszczenia dodatkowe oraz różne boiska na zewnątrz). Wartością dodaną byłaby możliwość korzystania z miejskiego basenu, lodowiska oraz bazy sportowo-rekreacyjnej miasta. Bardzo przydatne byłyby tereny naturalne, położone w bliskiej odległości od szkoły, umożliwiające uprawianie sportów terenowych, wędrówek czy nordic walking.

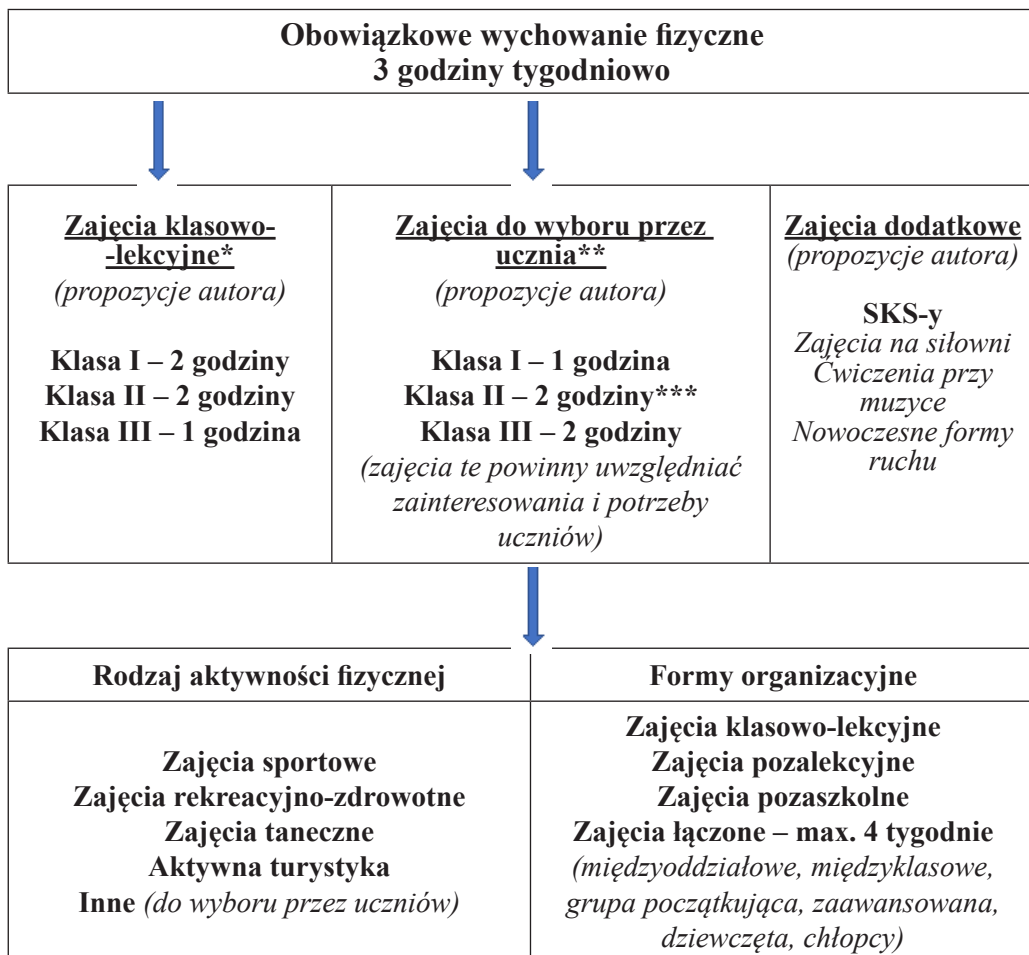
1.3. Opis warunków szkolnych

Szkoła, w której program ten będzie realizowany, powinna posiadać standardową salę gimnastyczną, dodatkową salkę do gimnastyki i zajęć przy muzyce, różne boiska zewnętrzne, bieżnię lekkoatletyczną lub bieżnię zastępczą, siłownię, kilka stołów do tenisa stołowego oraz odpowiednią ilość podstawowego sprzętu sportowego.

Możliwość korzystania z miejskiego basenu, lodowiska oraz bazy rekreacyjno-sportowej miasta, będą dawały młodzieży możliwość większego wyboru zajęć fakultatywnych.

Warunki naturalne w bliskiej odległości od szkoły będą sprzyjały uprawianiu atletyki terenowej, marszobiegu, podchodów, turystyki rowerowej i pieszej, nordic walkingu, a w okresie zimowym saneczkarstwa i narciarstwa biegowego.

1.4. Struktura programu



Objaśnienia:

*zajęcia klasowo-lekcyjne powinny być realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 1 godzina tygodniowo (Rozp. MEN z dnia 29 czerwca 2017 r., Dz. U. z dn. 5 lipca 2017 r., poz. 1322).

**dopuszcza się możliwość prowadzenia zajęć do wyboru przez nauczyciela wychowania fizycznego innego (tej samej szkoły) niż nauczyciel prowadzący zajęcia klasowo-lekcyjne (Rozp. MEN z dnia 29 czerwca 2017 r., poz. 1322).

***dotyczy II klasy branżowej szkoły II stopnia.

2. Cele i treści kształcenia – wymagania ogólne

Branżowa szkoła	
I stopnia	II stopnia
<ol style="list-style-type: none">1. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.2. Doskonalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu.3. Rozwijanie umiejętności sprzyjających zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu.4. Rozwijanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.	<ol style="list-style-type: none">1. Utrwalenie stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem sprawności fizycznej i specyfiki zawodu.2. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających podejmowaniu całonocnej aktywności fizycznej.

Cele te będą realizowane poprzez:

1. Wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie.
3. Ukształtowanie u uczniów postawy odpowiedzialności za swój rozwój fizyczny, zdrowie, sprawność i odporność organizmu.

4. WYROBIENIE u ucznia umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.
5. WYROBIENIE u uczniów umiejętności do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz do ich organizacji.
6. Wdrożenie do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej oraz przebiegu rozwoju fizycznego.
7. Wdrożenie do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
8. UŚWIADOMIENIE roli aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie człowieka.
9. NABYCIE wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym.
10. ZAPOZNANIE z różnorodnymi zasadami sprzyjającymi zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
11. ZAPOZNANIE z zagrożeniami cywilizacyjnymi wynikającymi z niewłaściwych zachowań, a mającymi bezpośredni związek ze zdrowiem człowieka.
12. UŚWIADOMIENIE konsekwencji różnych wyborów ludzkich, wynikających z troski o swoje zdrowie, sprawność fizyczną oraz wygląd.
13. WYROBIENIE takich cech osobowościowych, jak: odpowiedzialność, ambicja, dążenie do celu, troska o drugiego, tolerancja, szacunek wobec innych, troska o mienie społeczne, troska o środowisko.

2.1. Cele edukacji zdrowotnej w branżowej szkole I oraz II stopnia

1. Poznanie siebie, śledzenie przebiegu własnego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie problemów zdrowotnych.
2. Zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać.
3. WYROBIENIE krytycyzmu wobec trendów zdrowotnych, mody i różnych wzorców żywieniowych.
4. UŚWIADOMIENIE negatywnych konsekwencji wynikających z niedostatku ruchu, stosowania używek, picia alkoholu oraz z zażywania środków psychoaktywnych.
5. UŚWIADOMIENIE roli badań profilaktycznych.
6. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi.
7. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.

8. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia.
9. Przygotowanie się do uczestnictwa na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.
10. Zapoznanie z narzędziami umożliwiającymi: kontrolę własnego rozwoju, zaplanowanie właściwego planu żywienia, redukcję nadmiernego stresu oraz profilaktykę bólów kręgosłupa.

2.2. Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego

Aby założone cele zostały osiągnięte, należy:

1. Umożliwić wszystkim uczniom korzystanie z różnorodnych form aktywności fizycznej, organizowanych na zajęciach szkolnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
2. Rozwijać własną ofertę programową, uwzględniając potrzeby i zainteresowania uczniów, lokalne tradycje sportowe oraz warunki naturalne środowiska naturalnego.
3. Zapewnić bezpieczne i odpowiednie warunki do realizacji celów wychowania fizycznego.
4. Zapewnić warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych.
5. Pomagać w dokonywaniu wyboru całościowych form aktywności fizycznej.
6. Wyposażyć swoich uczniów w wiedzę niezbędną do prowadzenia świadomego i zdrowego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.
7. Współpracować z rodzicami, służbą zdrowia, samorządem lokalnym i innymi podmiotami w trosce o prawidłowy i wszechstronny rozwój swoich wychowanków.
8. Organizować dodatkowe zajęcia pozalekcyjne dla uczniów o szczególnych potrzebach: zajęcia sportowo-rekreacyjne, gimnastykę korekcyjną i inne.
9. Stworzyć warunki do rozwijania pozytywnych cech osobowościowych uczniów.
10. Udostępniać uczniom salę sportową i boiska szkolne w czasie wolnym.

**Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego powinny być indywidualnie sformułowane przez „użytkowników” programu, ponieważ każda*

szkoła, w której ten program będzie realizowany, ma inne warunki i inne będą potrzeby uczniów.

2.3. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe dla branżowej szkoły I oraz II stopnia

Dotyczą zajęć realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym.

Pogrubioną czcionką zaznaczono treści podstawy programowej.

Wolne miejsca służą indywidualnemu doborowi treści według potrzeb uczniów i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
W zakresie wiedzy uczeń:	
<p>Omawia sposób przygotowania organizmu do różnorodnego wysiłku fizycznego.</p> <p>Wymienia korzyści dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wynikające z aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą.</p> <p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>Omawia podstawową technikę i taktykę biegów krótkich, średnich i długich.</p> <p>Omawia poprawną technikę przekazania pałeczki sztafetowej w biegu.</p> <p>Omawia podstawową technikę skoku w dal i wzwyż, rzutu oszczepem, pchnięcia kulą, rzutu dyskiem.</p> <p>Wymienia normy aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej i dla dorosłych.</p>	<p>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>Omawia sposób przygotowania organizmu do różnorodnego wysiłku fizycznego.</p> <p>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Wymienia korzyści dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wynikające z aktywności fizycznej.</p> <p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>Omawia podstawową technikę i taktykę biegów krótkich, średnich i długich.</p> <p>Omawia poprawną technikę przekazania pałeczki sztafetowej w biegu.</p>

<p>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej. Omawia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce tzw. chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, wad postawy i nerwic.</p> <p>Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI). Wymienia przyczyny powstawania wad postaw u człowieka. Opisuje charakterystyczne cechy podstawowych wad postawy ciała. Wymienia przykładowe testy pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>..... </p>	<p>Omawia podstawową technikę skoku w dal i wzwyż, rzutu oszczepem, pchnięcia kulą, rzutu dyskiem. Wymienia normy aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej i dla dorosłych.</p> <p>Omawia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce tzw. chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, wad postawy i nerwic.</p> <p>Wymienia przyczyny powstawania wad postaw u człowieka. Opisuje charakterystyczne cechy podstawowych wad postawy ciała.</p> <p>..... </p>
--	--

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
W zakresie umiejętności uczeń:	
<p>Dokonyje pomiarów wysokości i masy ciała, porównuje je z wynikami poprzednimi, interpretuje wyniki i dokonuje samooceny.</p> <p>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Wykonuje próby sprawnościowe: szybkości, siły, mocy, wytrzymałości, gibkości. Wykorzystuje testy sprawności fizycznej do pomiaru własnej sprawności.</p>	<p>Dokonyje pomiarów wysokości i masy ciała, porównuje je z wynikami poprzednimi, interpretuje wyniki i dokonuje samooceny.</p> <p>Wykonuje próby sprawnościowe: szybkości, siły, mocy, wytrzymałości, gibkości. Wykorzystuje testy sprawności fizycznej do pomiaru własnej sprawności. Wylicza oraz interpretuje wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.</p>

<p>Wylicza oraz interpretuje wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych. Dokonuje pomiaru własnej sprawności fizycznej, interpretuje wyniki i dokonuje samooceny. Wykonuje poprawnie technicznie skok w dal i wżwyz dowolną techniką, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut dyskiem. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych. Prawidłowo technicznie przekazuje pałeczkę sztafetową. Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej. Dokonuje pomiaru własnej wydolności. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Dokonuje pomiaru tętna. Wykorzystuje teren naturalny do różnej aktywności fizycznej. </p>	<p>Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych. Dokonuje pomiaru własnej sprawności fizycznej, potrafi zinterpretować wyniki i dokonać samooceny. Wykonuje poprawnie technicznie skok w dal i wżwyz dowolną techniką, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut dyskiem. Prawidłowo technicznie przekazuje pałeczkę sztafetową. Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej. Dokonuje pomiaru własnej wydolności, interpretuje wyniki i dokonuje jej oceny. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Dokonuje pomiaru tętna i interpretuje zależność pomiędzy tętnem a wysiłkiem. Wykorzystuje teren naturalny do różnej aktywności fizycznej. </p>
--	---

Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
W zakresie wiedzy uczeń:	
<p>Wymienia różnorodne korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym.</p>	<p>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</p>

Wymienia urządzenia monitorujące oraz aplikacje internetowe do diagnozowania, planowania i organizacji własnej tygodniowej aktywności fizycznej.

Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.

Opisuje związek pomiędzy natężeniem wysiłku a funkcjonowaniem układu krążenia i układu oddechowego.

Omawia profilaktykę bólów kręgosłupa.

Omawia technikę marszu z kijkami (nordic walking).

Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.

Wymienia korzyści z marszu z kijkami.

Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

Opisuje technikę gier zespołowych: prowadzenie piłki, przyjęcia i uderzenia piłki, chwytu i podania piłki, kozłowania piłki, rzutu piłką na bramkę i do kosza, odbicia i zagrywki piłki.

Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania (uczenia się, pracy).

Opisuje technikę wybranych gier rekreacyjnych: tenisa stołowego i ziemnego, ringo, unihokeja, kometki, piłki plażowej.

Omawia technikę wybranych przez uczniów sportów zimowych.

Omawia podstawową taktykę w obronie i w ataku wybranych gier zespołowych i rekreacyjnych.

Omawia technikę podstawowych elementów samoobrony: chwyt, ciosy.

Wymienia różnorodne korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym.

Wymienia urządzenia monitorujące oraz aplikacje internetowe do diagnozowania, planowania i organizacji własnej tygodniowej aktywności fizycznej.

Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.

Opisuje związek pomiędzy natężeniem wysiłku a funkcjonowaniem układu krążenia i układu oddechowego.

Omawia profilaktykę bólów kręgosłupa.

Omawia technikę marszu z kijkami (nordic walking).

Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.

Wymienia korzyści z marszu z kijkami.

Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

Opisuje technikę gier zespołowych: prowadzenie piłki, przyjęcia i uderzenia piłki, chwytu i podania piłki, kozłowania piłki, rzutu piłką na bramkę i do kosza, odbicia i zagrywki piłki.

Opisuje technikę wybranych gier rekreacyjnych: tenisa stołowego i ziemnego, ringo, unihokeja, kometki, piłki plażowej.

Omawia technikę wybranych przez uczniów sportów zimowych.

Omawia podstawową taktykę w obronie i w ataku wybranych gier zespołowych i rekreacyjnych.

<p>Wymienia ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Omawia technikę podstawowych elementów samoobrony: chwyt, ciosy.</p> <p>Wymienia ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	--

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Branzowa szkoła I stopnia

Branzowa szkoła II stopnia

W zakresie umiejętności uczeń:

Wykorzystuje teren naturalny do planowania swojej aktywności fizycznej.

Uprawia nordic walking.

Diagnostuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO).

Przeprowadza rozgrzewkę indywidualnie i z kolegą.

Prowadzi rozgrzewkę w grupie i w klasie.

Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.

Stosuje w czasie rozgrzewki ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.

Uprawia nordic walking.

Dokonuje samooceny aktywności fizycznej (objętości i intensywności) na tle indywidualnych potrzeb i rekomendacji zdrowotnych (WHO lub UE).

Prowadzi rozgrzewkę w grupie i w klasie.

Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.

Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.

Stosuje w czasie rozgrzewki ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.

Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych w tym także przy muzyce).

Stosuje techniczne i taktyczne elementy gier w piłce: nożnej, ręcznej, koszykowej i siatkowej.

Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej.

Stosuje techniczne i taktyczne elementy podczas gier rekreacyjnych: w tenisa stołowego i ziemnego, w ringo, unihokeja, badmintona, piłkę plażową.

Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.

.....
.....
.....

Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee, ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball).

Stosuje techniczne i taktyczne elementy gier w piłce: nożnej, ręcznej, koszykowej i siatkowej.

Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Stosuje techniczne i taktyczne elementy podczas gier rekreacyjnych: w tenisa stołowego i ziemnego, w ringo, unihokeja, badmintona, piłkę plażową.

Wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii.

Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom pracy zawodowej.

.....
.....
.....

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Branżowa szkoła I stopnia

Branżowa szkoła II stopnia

W zakresie wiedzy uczeń:

Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drogach publicznych.

Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas uprawiania różnych form aktywności fizycznej.

Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych sportów.

Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

Wyjaśnia rolę ćwiczeń relaksacyjnych po wysiłku fizycznym i psychicznym.

Dostrzega rolę snu dla zdrowia człowieka.

Opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu).

Wyjaśnia znaczenie asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.

Opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.

.....
.....
.....
.....

Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drogach publicznych.

Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.

Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas uprawiania różnych form aktywności fizycznej.

Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych sportów.

Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

Wyjaśnia rolę ćwiczeń relaksacyjnych po wysiłku fizycznym i psychicznym.

Dostrzega rolę snu dla zdrowia człowieka.

Opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu).

Wyjaśnia znaczenie asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

Opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.

.....
.....
.....
.....

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Branżowa szkoła I stopnia

Branżowa szkoła II stopnia

W zakresie umiejętności uczeń:

Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym.

Dobiera odpowiedni teren do uprawiania różnych form aktywności fizycznej.

Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych (osobom młodszym, seniorom, z niepełnosprawnością).

Asekuruje kolegów podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.

Demonstruje ergonomiczne podniesienie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).

Organizuje w grupie rówieśniczej różne formy aktywności fizycznej.

Demonstruje i omawia zasady udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.

.....
.....
.....
.....

Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym.

Dobiera odpowiedni teren do uprawiania różnych form aktywności fizycznej.

Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych (osobom młodszym, seniorom, z niepełnosprawnością).

Opracowuje regulamin uczestnictwa w imprezie rekreacyjno-sportowej lub zawodach sportowych.

Asekuruje kolegów podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.

Demonstruje ergonomiczne podniesienie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

Udziela pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).

Udziela pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.

.....
.....
.....

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

Branżowa szkoła I stopnia

Branżowa szkoła II stopnia

W zakresie wiedzy uczeń:

Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.

Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.

Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.

Wymienia czynniki warunkujące zdrowie.

Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.

Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.

Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.

Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.

Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Wymienia czynniki warunkujące zdrowie.

Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).

Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.

Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym problem doping.

Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.

Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

.....
.....

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

Branżowa szkoła I stopnia

Branżowa szkoła II stopnia

W zakresie umiejętności uczeń:

Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem fizycznym a umysłowym.

Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.

Opracowuje „zdrowy jadłospis” dla siebie i swoich najbliższych.

Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.

Oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) oraz interpretuje jego wynik. Właściwie dobiera odpowiedni strój do panującej pogody.

Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.

Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.

Opracowuje plan profilaktyki przeciwgrypowej.

Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.

Demonstruje prawidłowe i „zdrowe” stanie i siedzenie.

Demonstruje postawy asertywne w różnych sytuacjach życiowych w szkole, w domu i w środowisku lokalnym.

Radzi sobie z krytyką innych.

Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej. Opracowuje „zdrowy jadłospis” dla siebie i swoich najbliższych.

Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.

Oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) oraz interpretuje jego wynik. Właściwie dobiera odpowiedni strój do panującej pogody.

Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.

Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb. Opracowuje plan profilaktyki przeciwgrypowej.

Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.

Demonstruje prawidłowe i „zdrowe” stanie i siedzenie.

<p>Przestrzega zasad zdrowego stylu życia. Pomaga chorym i niepełnosprawnym. </p>	<p>Demonstruje postawy asertywne w różnych sytuacjach życiowych w szkole, w domu i w środowisku lokalnym. Pomaga chorym i niepełnosprawnym. </p>
--	--

Kompetencje społeczne	
Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
Uczeń:	
<p>Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry” w sporcie i w życiu. Przestrzega zasad kultury słowa. Odpowiednio zachowuje się w czasie zwycięstwa i porażki. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych. Troszczy się o innych. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. Przestrzega wszystkich przepisów gry. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką. Współpracuje w grupie.</p>	<p>Przestrzega zasad kultury słowa. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. Troszczy się o innych, szczególnie o osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych i mniej sprawne. Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych. Odpowiednio zachowuje się w czasie zwycięstwa i porażki. Współpracuje w zespole. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p>

Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych.

Podje muje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Warunki i sposoby realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji wymagań szczegółowych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących działach:

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym dziale zawarto treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna.

Ten dział zawiera treści nauczania doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści nauczania wzbogacano o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Zawarto treści nauczania dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach nauczania zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków i urazów.

Edukacja zdrowotna.

Dział ten zawiera treści nauczania dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym.

Łączenie treści z tego działu z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Kompetencje społeczne.

Kompetencje te dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie ważne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej.

Zajęcia wychowania fizycznego, zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym. W przypadku zajęć do wyboru przez ucznia, realizacja ich może wykraczać poza podstawę programową.

Realizacja podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły.

Do realizacji treści nauczania należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym dziale oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności, ze szczególnym uwzględnieniem działu edukacja zdrowotna.

Realizacja podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego: edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

4. Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego

Ministerstwo Edukacji Narodowej, oceniając funkcjonujący system oceniania ucznia z wychowania fizycznego, uznało za niewłaściwą i niebezpieczną tendencję, polegającą na dowartościowywaniu i faworyzowaniu uczniów najbardziej sprawnych fizycznie. Wprowadziło w zapisie dotyczącym oceny z wychowania fizycznego następujące zalecenie: **„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (...) należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”**.

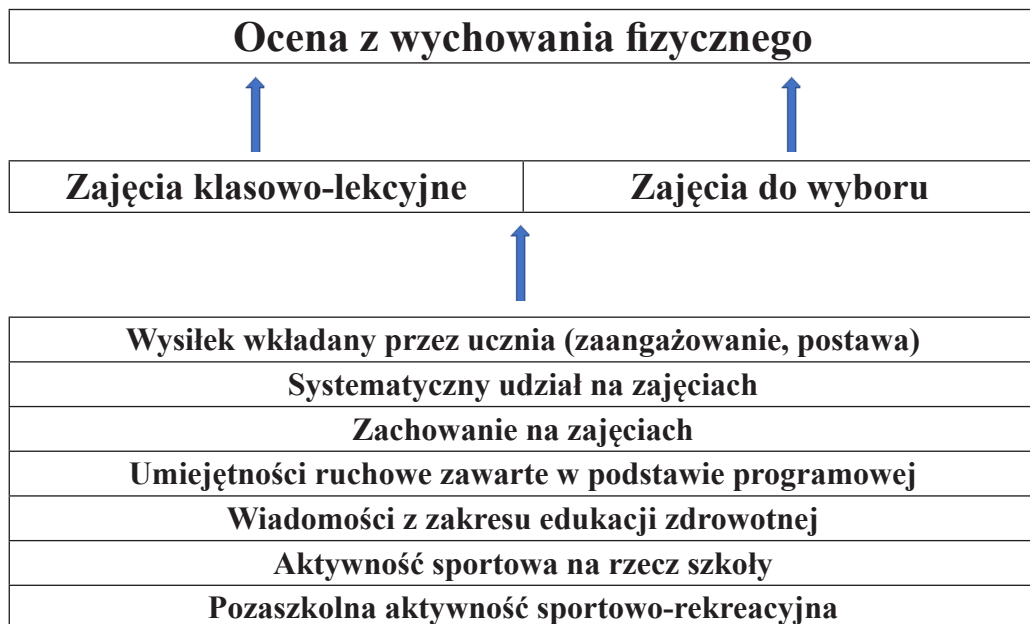
(Rozp. MEN z dn. 3 sierpnia 2017 r., Dz. U. z dn. 16 sierpnia 2017 r., poz. 1534).

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz przede wszystkim powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

4.1. Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego



4.2. Obszar i przedmiot oceny

Obszar oceny	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
Postawa ucznia, zaangażowanie	<ul style="list-style-type: none"> • aktywność i zaangażowanie (wkładany wysilek) • przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój) • systematyczny udział na zajęciach • postawa wobec przedmiotu • wywiązywanie się z postawionych zadań • udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych • praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • nie należy karać ucznia oceną niedostateczną za brak stroju sportowego, jednak należy to odnotować w „<i>Karcie obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego</i>”
Umiejętności ruchowe	<ul style="list-style-type: none"> • postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej 	<ul style="list-style-type: none"> • doceniać każdy postęp • motywować ocenami wysokimi

Wiadomości z edukacji fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych • podstawowe przepisy drogowe • wiadomości odnoszące się do rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności • podstawowe wiadomości z olimpiizmu • znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców • choroby cywilizacyjne 	<ul style="list-style-type: none"> • doceniać każdą gotowość do działania • zachęcać do samooceny • brać pod uwagę ocenę rówieśników, w przypadku prac zbiorowych
Wiadomości z edukacji zdrowotnej	<ul style="list-style-type: none"> • choroby cywilizacyjne • zasady zdrowego stylu życia • profilaktyka zdrowotna • wiadomości odnoszące się do zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • zachęcać do samooceny
Zachowanie, kompetencje społeczne	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry” • właściwe pełnienie roli kibica, zawodnika, sędziego i organizatora • właściwe odbieranie informacji zwrotnych: pozytywnych i negatywnych • związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym • etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących • właściwe radzenie sobie z krytyką • właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki • kultura słowa • właściwe relacje z innymi • znajomość swoich mocnych i słabych strony • współpraca w grupie • troska o innych, szczególnie o chorych i niepełnosprawnych 	<ul style="list-style-type: none"> • stosować pochwały za każde właściwe zachowanie • nie karać ocenami niskimi! • tłumaczyć, na czym polegało zachowanie niewłaściwe • podkreślać mocne strony ucznia

Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny	<ul style="list-style-type: none"> • wysokość i ciężar ciała • postawa ciała • marszowo-biegowy test Coopera • sprawność fizyczna mierzona Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej • wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą hardzką lub próbą Ruffiera 	<ul style="list-style-type: none"> • Obszary te nie powinny stanowić kryterium oceny! • Ocenic jednak możemy postawę ucznia podczas wykonywania testów
---	---	--

4.3. Zasady oceniania

- ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia na zajęciach;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia klasowo-lekcyjne, po konsultacji z nauczycielem prowadzącym zajęcia do wyboru;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria na poszczególne stopnie szkolne ze wszystkich obszarów oceniania;
- wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

4.4. Szczegółowe kryteria oceniania

Kryteria są wspólne dla wszystkich klas, z uwzględnieniem treści przewidzianych w planach pracy w systemie klasowo-lekcyjnym w poszczególnych klasach branżowej szkoły I oraz II stopnia.

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru.2. Wykazuje dużą aktywność sportowo-rekreacyjną organizowaną w czasie wolnym od zajęć szkolnych.3. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).4. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.5. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.6. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.7. Przestrzega zasady „fair play” na boisku i w życiu.8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.10. Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.5. Przestrzega zasady „fair play” na boisku.6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.5. Na zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarczająco i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarczająco, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
	Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości. 2. Bez błędnie technicznie wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości. 2. Bez błędnie technicznie wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia

	<p>oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wysoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”. 4. Doskonale potrafi ustawić się w obronie i w ataku. 5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, w tym zagrywkę rotacyjną oraz atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej. 8. Bez błędnie technicznie wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk. 	<p>oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wysoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki form aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych, np. ultimate, korfball. 4. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”. 5. Doskonale potrafi ustawić się w obronie i w ataku. 6. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, w tym zagrywkę rotacyjną oraz atak i obronę. 7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 8. Bez błędnie technicznie wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk.
--	--	---

	<p>9. Bez błędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>11. Bardzo dobrze pływa różnymi stylami.</p> <p>12. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz wyholować tonącego z wody.</p> <p>13. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>	<p>9. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny i taneczny.</p> <p>10. Bez błędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>11. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>12. Bardzo dobrze pływa różnymi stylami.</p> <p>13. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz wyholować tonącego z wody.</p> <p>14. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p> <p>15. Opracowuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową, np. festyn.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wysokości i z padem, odbicia obręcz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wysokości, rozegranie piłki na trzy odbicia,</p>	<p>1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wysokości i z padem, odbicia obręcz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wysokości, rozegranie piłki na trzy odbicia,</p>

	<p>wystawienie i zabicie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”. 3. Ustawia się w obronie i w ataku. 4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych. 5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej. 8. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk. 9. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, 	<p>wystawienie i zabicie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”. 3. Ustawia się w obronie i w ataku. 4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych. 5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk. 8. Wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny. 9. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.
--	---	---

	<p>skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>11. Dość dobrze technicznie pływa dwoma stylami.</p> <p>12. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz przy pomocy drugiej osoby wyholować tonącego z wody.</p> <p>13. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>	<p>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>11. Dość dobrze technicznie pływa dwoma stylami.</p> <p>12. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz przy pomocy drugiej osoby wyholować tonącego z wody.</p> <p>13. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p>	<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku. 4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć. 5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami. 8. Z błędami technicznymi wykonuje: przewrót w przód z wybranej przez siebie pozycji wyjściowej. 9. Podjeżdżuje próbę przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach z asekuracją. 10. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej. 11. Uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, komatkę, ringo i innych grach. 12. Pływa jednym stylem na niewielkim odcinku. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku. 4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć. 5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami. 8. Z błędami technicznymi wykonuje: przewrót w przód z wybranej przez siebie pozycji wyjściowej. 9. Podjeżdżuje próbę przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach z asekuracją. 10. Przy pomocy nauczyciela i kolegów/koleżanek wykonuje prosty układ gimnastyczny lub taneczny. 11. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.
--	---	---

	<p>13. Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>	<p>12. Uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.</p> <p>13. Pływa jednym stylem na niewielkim odcinku.</p> <p>14. Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze: uderzenia piłki wewnętrznej i zewnętrznej częścią stopy, prostym podbiciem, rzutów piłką na bramkę z wysokości i z padem, zagrywkę tenisową i z wysokości, rozegrania piłki na trzy odbicia, wystawienia i zbitcia piłki, bloku pojedynczego i podwójnego, rzutów piłką do kosza z dwutaktu, zbiórki piłki z tablicy z dobitką, zwodów z piłką i bez piłki. 2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty. 3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”. 4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych. 5. Nie ustawia się w obronie i w ataku. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze: uderzenia piłki wewnętrznej i zewnętrznej częścią stopy, prostym podbiciem, rzutów piłką na bramkę z wysokości i z padem, zagrywkę tenisową i z wysokości, rozegrania piłki na trzy odbicia, wystawienia i zbitcia piłki, bloku pojedynczego i podwójnego, rzutów piłką do kosza z dwutaktu, zbiórki piłki z tablicy z dobitką, zwodów z piłką i bez piłki. 2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty. 3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”. 4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych. 5. Nie ustawia się w obronie i w ataku.

	<p>6. Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>8. Nie przeprowadza rozgrzewki.</p> <p>9. Nie potrafi wykonać: przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej, przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach.</p> <p>10. Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.</p> <p>11. Nie zawsze uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.</p> <p>12. Nie podejmuje próby nauki pływania.</p>	<p>6. Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>8. Nie potrafi wykonać: przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej, przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach.</p> <p>9. Nie wykonuje prostego układu gimnastycznego i tanecznego.</p> <p>10. Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.</p> <p>11. Nie zawsze uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.</p> <p>12. Nie podejmuje próby nauki pływania.</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</p> <p>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych</p>	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</p> <p>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych</p>

	<p>form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>	<p>form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</p> <p>4. Notorycznie opuszcza zajęcia.</p>	<p>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</p> <p>4. Notorycznie opuszcza zajęcia.</p>

Obszar 3. Wiadomości z edukacji fizycznej		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
	Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Wyjaśnia dogłębnie związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Wskazuje mocne i słabe strony własnej aktywności fizycznej.</p> <p>3. Definiuje pojęcie, oblicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>4. Diagnostuje, planuje i organizuje własną,</p>	<p>1. Wyjaśnia dogłębnie związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI), oblicza i interpretuje wynik.</p> <p>3. Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny),</p>

	<p>tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji (np. WHO).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Stosuje zasady samosekurekacji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole i poza nią. 6. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku i w terenie naturalnym. 7. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. 8. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu. 9. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. 10. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne. 11. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 12. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania. 13. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 	<p>z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia. 5. Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze. 6. Stosuje zasady samosekurekacji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole i poza nią. 7. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia. 8. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu. 9. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. 10. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.
--	---	--

	<p>14. Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</p> <p>15. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>16. Opisuje techniki relaksacyjne.</p> <p>17. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od wieku i pracy zawodowej.</p> <p>18. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>19. Zna przepisy gier zespołowych.</p> <p>20. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>21. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>11. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>12. Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.</p> <p>13. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>14. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>15. Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</p> <p>16. Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.</p> <p>17. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Omawia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Stosuje zasady samosekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.</p> <p>3. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p>	<p>1. Omawia krótko związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>3. Stosuje zasady samosekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. 5. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne. 6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym. 9. Wyjaśnia związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 10. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. 11. Opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy. 12. Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego. 13. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od wieku i pracy zawodowej. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu. 5. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. 6. Wymienia niektóre czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska. 7. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne. 8. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 9. Wskazuje przykłady zagrożeń związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego. 10. Wyjaśnia związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 11. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. 12. Opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.
--	---	--

	<p>14. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>15. Zna przepisy gier zespołowych.</p> <p>16. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>17. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>13. Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</p> <p>14. Zna przepisy gier zespołowych.</p> <p>15. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>16. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.</p> <p>3. Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>4. Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p>5. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>6. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>7. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</p>	<p>1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>3. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.</p> <p>4. Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>5. Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p>6. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia,</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 8. Dostrzega związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 9. Wyjaśnia krótko, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. 10. Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy. 11. Podaje konkretne przykłady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych. 12. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania. 13. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. 14. Zna podstawowe przepisy gier zespołowych. 15. Omawia podstawową technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej. 16. Stara się udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<p>rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Wymienia niektóre czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska. 8. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne. 9. Podaje przykład zagrożenia związanego z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego. 10. Dostrzega związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 11. Wyjaśnia krótko, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. 12. Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy. 13. Podaje konkretne przykłady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.
--	--	--

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne. 2. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego. 3. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 4. Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 5. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 6. Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy. 7. Podaje przykłady pomocy w różnych sytuacjach życiowych. 8. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 9. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania. 10. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. 11. Zna wybiórczo przepisy gier zespołowych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, ale nie potrafi go opisać. 2. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. 3. Ma problem z wymienieniem czynników wpływających na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska. 4. Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne. 5. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego. 6. Nie widzi specjalnych zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego. 7. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 8. Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
--	---	--

	<p>12. Ma problemy z omówieniem podstawowej techniki i taktyki poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>13. Nie potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>10. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>11. Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zna żadnych regulaminów. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zna żadnych regulaminów.
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy.

Obszar 4. Wiadomości z edukacji zdrowotnej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
	Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia. 2. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 3. Wymienia czynniki warunkujące zdrowie. 4. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 5. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej. 6. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 7. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 8. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 2. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 3. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 4. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 5. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe). 6. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im. 7. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.

	<p>9. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>10. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p>11. Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).</p> <p>12. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> <p>13. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>14. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem</p>	<p>8. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p>9. Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p> <p>10. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach młodoci i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>11. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> <p>12. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>13. Omawia szkody zdrowotne i społeczne</p>
--	--	--

	<p>alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnienia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</p> <p>15. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>16. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>17. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>18. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.</p> <p>19. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>20. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu</p>	<p>związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p>14. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>15. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</p> <p>16. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>17. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.</p>
--	--	---

	<p>przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>	
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia. 2. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 3. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej. 5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 6. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 7. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 3. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe). 4. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im. 5. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu. 6. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające. 7. Diagnostuje, planuje i organizuje własną,

	<p>krażenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>8. Diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).</p> <p>9. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> <p>10. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>11. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</p>	<p>tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p> <p>8. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach młodości i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>9. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym.</p> <p>10. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>11. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p>12. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p>
--	---	---

	<p>12. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>13. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>14. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>15. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.</p> <p>16. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>17. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>	<p>13. Dobiera sposoby redukcowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</p> <p>14. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>15. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia oraz odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p>	<p>1. Wyjaśnia ogólnie, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne innych ludzi.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Wymienia przykłady czynników warunkujących zdrowie. 3. Widzi zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 4. Omawia ogólnie zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej. 5. Wyjaśnia krótko, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 6. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 7. Wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych, wynikających z niedostatku ruchu, złego odżywiania. 8. Stara się diagnozować, planować i organizować własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO). 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe). 3. Wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych uważanych za niedostatek ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość. 4. Widzi różnicę między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu. 5. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające. 6. Wyjaśnia pobieżnie, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach młodości i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych. 7. Wie, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego
--	--	---

	<p>9. Omawia szkody zdrowotne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p>10. Opracowuje z kolegami jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>11. Wylicza wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>12. Opracowuje z kolegami i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>13. Opracowuje w grupie indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>14. Wykonuje proste ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>	<p>należy poddawać się badaniom profilaktycznym.</p> <p>8. Omawia ogólnie przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>9. Omawia szkody zdrowotne i związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p>10. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>11. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</p> <p>12. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>13. Wspólnie z kolegami opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz pracy zawodowej.</p>
--	---	---

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie, co to znaczy prozdrowotny styl życia. 2. Wie, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 3. Widzi zależność między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym. 4. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkami ruchu i nieodpowiednim odżywianiem. 5. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia. 6. Wymienia przykłady szkód dla zdrowia związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych. 7. Przy pomocy nauczyciela stara się opracować indywidualny, jednodniowy, zdrowy plan żywienia. 8. Przy pomocy nauczyciela wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia. 2. Wymienia przykłady chorób wynikających z braku ruchu. 3. Nie potrafi wymienić różnic między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem. 4. Wyjaśnia pobieżnie, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka. 5. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia. 6. Omawia ogólnie przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych. 7. Omawia szkody zdrowotne i związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu. 8. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim. 9. Przy pomocy nauczyciela opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresu treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.
--	--	---

<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce wyjaśnić czy omówić żadnych zagadnień dotyczących zdrowia czy aktywności fizycznej. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie przejawia chęci przyswojenia nowych wiadomości. 4. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia. 5. Nie opracowuje żadnych planów związanych ze swoim zdrowiem. 6. Nie potrafi wyliczyć i dokonać interpretacji uzyskanego wyniku. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce wyjaśnić czy omówić żadnych zagadnień dotyczących zdrowia czy aktywności fizycznej. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie przejawia chęci przyswojenia nowych wiadomości. 4. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia. 5. Nie opracowuje żadnych planów związanych ze swoim zdrowiem. 6. Nie potrafi wyliczyć i dokonać interpretacji uzyskanego wyniku.
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

<p style="text-align: center;">Obszar 5. Kompetencje społeczne</p>		
<p>Skala ocen</p>	<p style="text-align: center;">Szczegółowe kryteria oceny</p>	
	<p>Branżowa szkoła I stopnia</p>	<p>Branżowa szkoła II stopnia</p>
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary

	<p>w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów. 4. Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych. 5. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych. 6. Bardzo chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe. 7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 9. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 10. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci. 	<p>w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów. 4. Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych. 5. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 6. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 7. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 8. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 9. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci. 10. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 11. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.
--	--	---

	<p>12. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>13. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</p> <p>14. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>15. Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.</p> <p>16. Motywuje innych do aktywności fizycznej.</p> <p>17. Chętnie angażuje się w pomoc innym oraz w wolontariat.</p>	<p>12. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>13. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>14. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p> <p>15. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p> <p>16. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>17. Bardzo chętnie angażuje się w pomoc innym oraz w wolontariat.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p>2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p>4. Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica</p>	<p>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p>2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów.</p> <p>4. Nie stosuje przemocy.</p> <p>5. Wyjaśnia ogólnie, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych</p>

	<p>w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>5. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>6. Chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p> <p>7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>9. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>10. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci.</p> <p>12. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>13. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych</p>	<p>i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>6. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>7. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>8. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szanek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>9. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>10. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.</p> <p>11. Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>12. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>13. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>14. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p>
--	--	---

	<p>i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>14. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</p> <p>15. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>16. Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.</p> <p>17. Motywuje innych do aktywności fizycznej.</p> <p>18. Stara się pomagać innym.</p>	<p>15. Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.</p> <p>16. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>17. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p> <p>18. Omawia ogólnie etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>19. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób mniej sprawnych.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p>2. Wyjaśnia ogólnie, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Stara się nie stosować przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p>4. Stara się właściwie pełnić rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>5. Wymienia przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p>	<p>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>2. Wyjaśnia ogólnikowo, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>4. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</p> <p>5. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</p>

<p>6. Czasami podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p> <p>7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>9. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>10. Stara się być kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci.</p> <p>12. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>13. Stara się wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>14. Nie zawsze właściwie radzi sobie z krytyką innych.</p> <p>15. Nie zawsze szanuje własne zdrowie.</p> <p>16. Nie zawsze motywuje innych do aktywności fizycznej.</p>	<p>6. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>7. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>8. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>9. Stara się być dobrym organizatorem, kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>10. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</p> <p>11. Nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>12. Ma problem z wymienieniem i interpretacją przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>13. Z pomocą nauczyciela omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>14. Z pomocą nauczyciela wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p>
---	---

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. 3. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych. 4. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego. 5. Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego. 6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażenia. 7. Niewłaściwie radzi sobie z krytyką innych. 8. Często stosuje przemoc wobec innych. 9. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. 3. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych. 4. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego. 5. Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego. 6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażenia. 7. Często stosuje przemoc wobec innych. 8. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 9. Nie potrafi omówić etycznych konsekwencji stosowania środków dopingujących.
---	---	--

	<p>10. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</p> <p>11. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</p>	<p>10. Nie wskazuje związków między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego. 3. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 4. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie. 5. Bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywal, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 6. Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia. 7. Nie chce dokonać ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych. 8. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywal, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 4. Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia. 5. Nie chce dokonać ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych. 6. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. 7. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami. 8. Nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych pytań.

	<p>9. Nie podejmuje inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</p> <p>10. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.</p>	<p>9. Nie uczestniczy w żadnych rozgrywkach sportowych.</p> <p>10. Nie podejmuje żadnych inicjatyw indywidualnych i zbiorowych.</p> <p>11. Nie widzi potrzeby pomagania innym.</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</p> <p>5. Nie podejmuje żadnych inicjatyw i nie pełni żadnych ról.</p> <p>6. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

4.5. Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy/rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (**wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Ocenie może natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób**).

4.6. Skala oceniania

- ocena celująca (6),
- ocena bardzo dobra (5),
- ocena dobra (4),
- ocena dostateczna (3),
- ocena dopuszczająca (2),
- ocena niedostateczna (1).

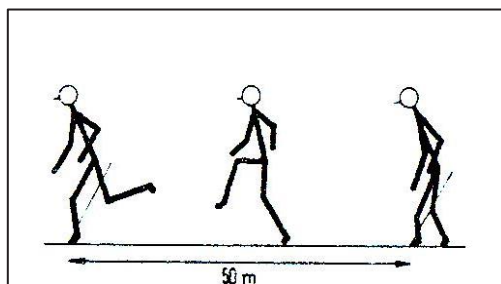
Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać, ponieważ powoduje to zniechęcenie uczniów do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o programie i jego realizacji.

5. Pomiar sprawności fizycznej – wybrane testy

5.1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

A. Bieg na dystansie 50 m – próba szybkości biegowej

Wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał urządzenia startowego lub na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety.



Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch prób.

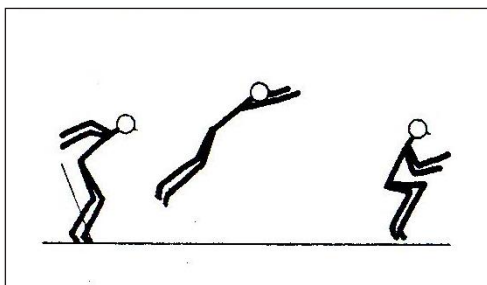
Uwagi: na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być równa, dobrze przygotowana i oznaczona. W miarę możliwości powinna posiadać tory. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Sprzęt i pomoce: stoper, urządzenie startowe (w miarę możliwości) oraz lista badanych.

B. Skok w dal z miejsca – próba mocy

Wykonanie: testowany staje przed linią w małym rozkroku, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość z jednoczesnym za-

machem obu rąk, do tyłu i do przodu z jednoczesnym odbiciem obunóż do przodu.



Pomiar: skok mierzony w cm, wykonuje się 2–3 razy. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku mierzy się od linii do najbliższego śladu pięt.

Uwagi: skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Sprzęt i pomoce: piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista uczniów.

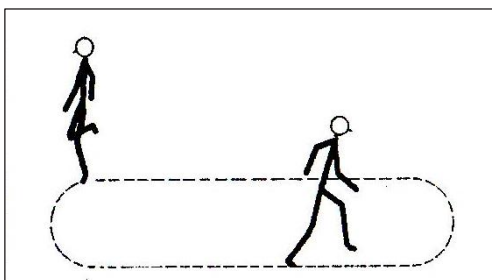
C. Bieg na dystansie 600/800/1000 m – próba wytrzymałości

600 m – dla dzieci do 12 lat,

800 m – dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat,

1000 m – dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat.

Wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje przed linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.



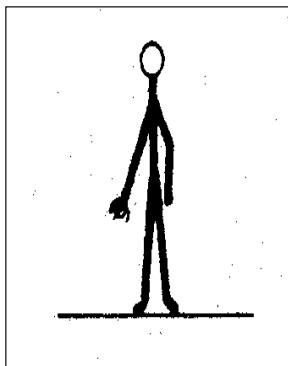
Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Uwagi: bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Sprzęt i pomoce: stoper, chorągiewki, lista uczniów.

D. Pomiar siły dłoni – wyciskanie dynamometru

Wykonanie: badany, stojąc w małym rozkroku, ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.



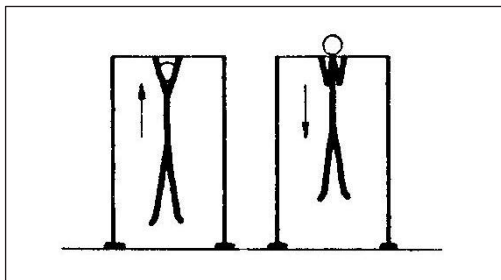
Pomiar: siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób. Wynik odczytujemy z dokładnością do 1 kg.

Uwagi: badany uczeń wykonuje 1–2 próby ręką silniejszą. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

Sprzęt i pomoce: dynamometr (do 30 kg dla dzieci i do 90 kg dla młodzieży), lista uczniów.

E.1. Podciąganie na drążku – próba siły ramion

Wykonanie: z przystawionego taboretu lub z podskoku testowany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał „start” testowany ugina ręce podciągając się, tak aby podbródek znajdował się nad drążkiem, po czym przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.



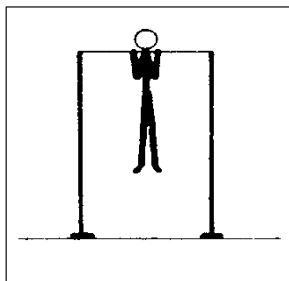
Pomiar: próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem).

Uwagi: test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Sprzęt i pomoce: drążek, magnesja, taboret lub krzesło, lista uczniów.

E.2. Zwis na ugiętych ramionach – próba siły ramion

Wykonanie: testowany staje na taborecie i chwytą drążek nachwytem, tak aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a podbródek znajdował się nad drążkiem. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” nauczyciel lub wyznaczony uczeń usuwa taboret spod nóg i zaczyna się próba zwisu, która trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.



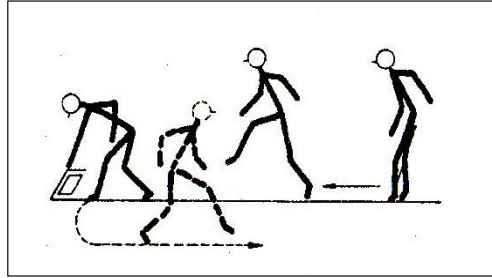
Pomiar: próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w opisanej wyżej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

Uwagi: drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Sprzęt i pomoce: drążek, taboret lub krzesło, magnesja, lista uczniów.

F. Bieg wahadłowy 4 x 10 m – próba zwinności

Wykonanie: na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu w pozycji wykroczonej. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.



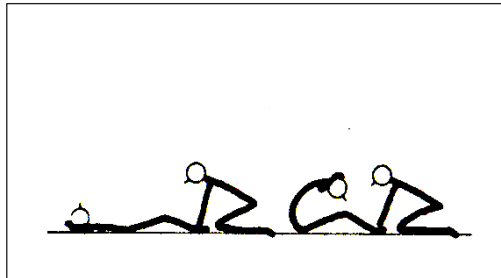
Pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkole.

Uwagi: próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkole wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Sprzęt i pomoce: stoper, dwa klocki o wymiarach 5 x 5 x 5 cm, półkole.

G. Siady w czasie 30 s – próba siły mięśni brzucha

Wykonanie: badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy, tak aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Czynność tę powtarza się tak szybko, jak to możliwe w czasie 30 sekund.



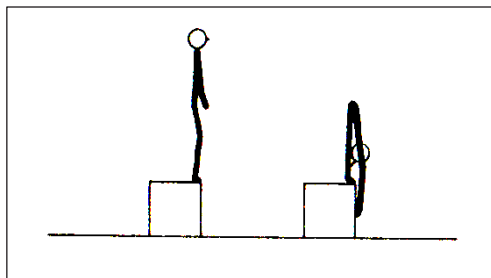
Pomiar: notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Uwagi: badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. Badani wykonują próbę dwójkami ze zmianą ról.

Sprzęt i pomoce: stoper, mata, lista uczniów.

H. Skłon tułowia w dół – próba gibkości

Wykonanie: badany staje na taborecie, ławeczce, tak by palce stóp znalazły się równo z krawędzią taboretu. Stopy złączone, nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.



Pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy zapisujemy w cm.

Uwagi: linię z podziałką umieszczamy prostopadle do powierzchni taboretu (ławeczki), tak aby podstawa, na której stoi testowany, oznaczona była jako 50 cm (środek linii). Zero powinno znajdować się powyżej taboretu. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. **W trosce o bezpieczeństwo ucznia, próbę tę należy wykonać na krótkiej (bocznej) krawędzi ławeczki.**

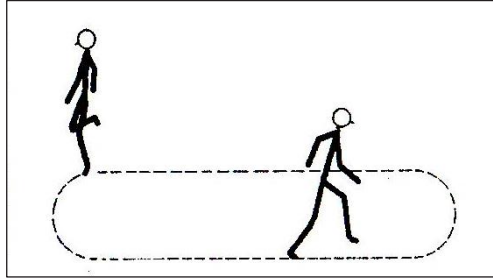
Sprzęt i pomoce: podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

Wyniki testu zapisujemy w Karcie pomiaru sprawności fizycznej według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (załącznik nr 4).

5.2. Marszobiegowy 12-minutowy test Coopera

Wykonanie: badani uczniowie starają się przebiec jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Badani biegają po bieżni (400 m) lub innym płaskim terenie (boisko piłkarskie). W celu ułatwienia dokonania pomiaru, należy rozstawić chorągiewki lub pachołki wzdłuż bieżni lub trasy biegu, np. co 25, 50, 100 metrów.

Od badanych nie wymaga się ciągłego biegu – jeśli brakuje im sił, mogą maszerować przez część dystansu. Wyniki interpretuje się w oparciu o normy uwzględniające płeć i wiek.



Pomiar: przebyty dystans mierzymy w metrach.

Uwagi: przed testem powinno się zrobić badanie lekarskie oraz przeprowadzić właściwą rozgrzewkę. Nie należy na początku narzucać szybkiego tempa.

Sprzęt i pomoce: chorągiewki, pachołki, stoper.

Wyniki testu porównujemy z normami oceniającymi test Coopera (załącznik nr 5 i 6) i zapisujemy w Karcie pomiaru wytrzymałości – wydolności tlenowej (załącznik nr 7).

Źródło: opracowanie prób wraz z rycinami na podstawie: R. Trzeźniowski, S. Pilicz, *Tabele sprawności fizycznej młodzieży w wieku 7–19 lat*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1989.

6. Ewaluacja programu

Ewaluacja jest oceną efektów (rezultatów) działania, w stosunku do założonych przez nas celów. Oceny tej będziemy dokonywać na podstawie analizy i interpretacji wcześniej zebranych przez nas informacji, np. z przeprowadzonych przez nas ankiet, wywiadów, kart obserwacji uczniów, kart ewaluacyjnych czy zwykłych rozmów z uczniami.

Ewaluacja programu dotyczyć powinna szerokiego aspektu oceny jakości całego procesu dydaktycznego. Ocenie powinno podlegać wiele różnych elementów programu, np. stopień realizacji potrzeb i zainteresowań uczniów, przebieg i organizacja lekcji, trafność stosowanych metod, system oceniania uczniów, atrakcyjność lekcji, nastrój i samopoczucie uczniów, poziom opanowania różnych umiejętności ruchowych, stosunek uczniów do wychowania fizycznego i nauczyciela itp.

Dobrze przeprowadzona ewaluacja dostarczy nam odpowiedzi na wiele postawionych przez nas pytań, np.:

- czy zakładane przez nas cele edukacyjne zostały zrealizowane lub w jakim stopniu?
- czy stosowany system oceniania jest prawidłowy i akceptowany przez uczniów?
- czy stosowane metody i styl pracy na lekcji przynoszą oczekiwane efekty?
- czy obserwowany jest postęp w opanowywaniu przez uczniów nowych umiejętności ruchowych?
- czy uczniowie czują się twórcami lekcji, czy tylko jej biernymi odtwórcami?
- czy opanowane umiejętności ruchowe uczniowie potrafią wykorzystać w czasie wolnym od zajęć?
- czy jako nauczyciel wychowania fizycznego spełniam oczekiwania moich uczniów?

Podobnych pytań możemy postawić jeszcze wiele. Uzyskanie na nie odpowiedzi powinno być zaczątkiem ku zmianom na lepsze. Pozytywne elementy procesu edukacyjnego, przynoszące oczekiwane rezultaty oraz spełniające oczekiwania uczniów, powinny być realizowane i wzmacniane. Elementy wątpliwe, nieprzynoszące oczekiwanych rezultatów i niecieszące się zainteresowaniem uczniów, należy korygować lub zamieniać na inne. W załącznikach podaję przykładowe propozycje uzyskiwania informacji zwrotnej (Załącznik nr 1 i nr 2).

7. Roczne plany pracy w systemie klasowo- -lekcyjnym dla branżowej szkoły I stopnia

7.1. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy I Dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – ok. 100 godzin.

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej.

Wolne miejsca na tematy w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Ilość godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Diagnoza sprawności fizycznej <i>10 godzin</i>	1. Dokonujemy pomiaru swojej szybkości – bieg na 50 m. 2. Sprawdzamy swoją wytrzymałość – bieg na 800/1000 m. 3. Oceniamy siłę mięśni ramion – zwis na ugiętych ramionach/podciąganie na drążku.	Jest aktywny i zaangażowany podczas prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.	Wymienia poszczególne próby MTSF. Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.	Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.

	4. Dokonujemy pomiaru zwinności – bieg 4 x 10 m. 5. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym. 6. Wykonujemy marszobięgowy test Coopera. 7. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. 8. Oceniamy siłę mięśni nóg – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż. 9. 10.	Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. Dokonuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.	Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych. Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.	Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej. Wylicza wskaźnik masy ciała (BMI).	Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony wysiłek w jego osiągnięcie.
--	--	--	--	--	--

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Pilka nożna 10–12 godzin	1. Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu i w ruchu. 2. Prowadzimy piłkę w dwóchkuch lewą i prawą nogą. 3. Prowadzimy piłkę slalomem.	Stosuje zasady „czystej gry”.	Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej.	Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.	Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.

<p>Pilka ręczna 7-8 godzin</p>	<p>4. Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. 5. Doskonaliśmy prowadzenie piłki slalomem. 6. Stosujemy atak pozycyjny w grze. 7. Stosujemy obronę strefową w grze. 8. Wyprowadzamy atak szybki. 9. Organizujemy klasowy/szkolny turniej piłkarski. 10. 11. 12. 13.</p>	<p>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Posiada dobre relacje z rówieśnikami.</p>	<p>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego. Wymienia przepisy gry obowiązujące w piłce nożnej. Wskazuje związek między odпочynkiem a efektywnością skutecznego działania (uczenia się, pracy).</p>	<p>Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, slalomem, z omijaniem przeszkody. Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną. Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
<p>Pilka ręczna 7-8 godzin</p>	<p>1. Kozujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 2. Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu. 3. Doskonaliśmy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji. 4. Wykonujemy rzut piłką na bramkę z wyskoku.</p>	<p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznańskich umiejętności znawczych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p>	<p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>

<p>Pilka siatkowa 7–8 godzin</p>	<p>5. Stosujemy obronę strefową i „każdy swego”. 6. Stosujemy atak pozycyjny i szybki w grze. 7. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej. 8. 9.</p>	<p>Stosuje zasady „czystej gry”, szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p>	<p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p>	
<p>Pilka siatkowa 7–8 godzin</p>	<p>1. Stosujemy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 2. Zagrywamy piłkę sposobem dolnym i górnym. 3. Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia. 4. Dokonujemy próby wystawienia piłki. 5. Dokonujemy próby zbięcia piłki. 6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki siatkowej. 7. 8.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym. Opisuje sposób wykonania zagrywki dolnej i górnej.</p>	<p>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbięcie piłki. Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>

<p>Piłka koszykowa 6–8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kozłujemy piłkę w miejscu i w ruchu. 2. Podajemy i chwytamy piłkę oburącz różnymi sposobami. 3. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca i z biegu. 4. Wykonujemy rzut piłką do kosza z dwutaktu. 5. Stosujemy atak pozycyjny i atak szybki w grze. 6. Stosujemy obronę indywidualną i obronę strefową w grze. 7. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje piłki koszykowej. 8. 	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania podstawowych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</p>	<p>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</p> <p>Planuje i wspórganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp.</p> <p>Nie stawiamy ocen niskich!</p> <p>Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</p>
<p>Gimnastyka podstawowa 8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonujemy przewrót w przód z przysiadu podpartego. 2. Wykonujemy naskok kuczny i zeskok w głąb. 3. Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód. 4. Wykonujemy przewrót w przód z różnych pozycji. 	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p>	<p>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię w szersz.</p> <p>Omawia technikę wykonania wrotu w przód i w tył.</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych uczniów.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń.</p> <p>Pamiętamy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenia.</p> <p>Nie oceniać nisko!</p>

<p>Ćwiczenia na siłowni 5–6 godzin</p>	<p>5. Wykonujemy próbę przetrwania w tył z przysiadu podpartego. 6. Wykonujemy prosty układ gimnastyczny. 7. Uczymy się skoku rozkrocznego przez kozła. 8. Wykonujemy próbę skoku kucznego przez skrzyżnię w szerz. 9. 10.</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze. Asekuje koleżę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p>	<p>Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).</p>	<p>Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</p>	
	<p>1. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu. 2. Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych. 3. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej i kończyn górnych. 4. Zwiększamy masę mięśniową, ćwicząc na siłowni. 5. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacjonarnym. 6.</p>	<p>Asekuje koleżę w czasie wykonywania ćwiczeń. Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów. Pomaga koleżce wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p>Opracowuje regulamin korzystania z siłowni. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>

<p>Atletyka terenowa i lekkoatletyka 8–9 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonujemy bieg krótki na 100 m ze startu niskiego. 2. Wykonujemy bieg krótki na 200 m ze startu niskiego. 3. Skaczymy w dal techniką naturalną. 4. Poznajemy technikę pchnięcia kulą. 5. Poznajemy technikę rzutu oszczepem z przeskokiem. 6. Poznajemy technikę „flop” w skoku wzwyż. 7. Poznajemy technikę przekazywania pałeczki sztafetowej. 8. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 9. 	<p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu.</p> <p>Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu.</p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Dokonyuje samooceeny swoich możliwości psychofizycznych.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p>Dokonyuje samooceeny swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Wyciąga wnioski i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p> <p>Podjęciu inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p>	<p>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabych wyników!</p> <p>Oceniamy za włożony wysiłek.</p> <p>Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</p>
<p>Sporty zimowe 5–7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hartujemy organizm, bawiąc się na śniegu i ze śniegiem. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu. 4. Wozimy się nawzajem na sankach. 	<p>Dbaj o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński i pomocny wobec innych.</p> <p>Jest twórczy w czasie budowania figur ze śniegu.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p>	<p>Wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu.</p> <p>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”.</p>

<p>Ringo 3-4 godziny</p>	<p>5. Wyciągi zaprzęgów sa- neczkarskich. 6. 7.</p>	<p>Współdziała z kole- gą podczas wyści- gów zaprzęgów sa- neczkarskich.</p>	<p>Omawia zasa- dy bezpieczeństwa podczas organiza- cji zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Wykonuje elemen- ty samooasekura- cji podczas upad- ku na śniegu i lo- dzie.</p>	<p>Zachęcamy uczniów do aktyw- ności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Ringo 3-4 godziny</p>	<p>1. Rzucamy kółkiem ringo na pole przeciwnika. 2. Zagrywamy kółkiem rin- go. 3. Rozgrywamy mecz w rin- go. 4.</p>	<p>Współpracuje w grupie, jest chęt- ny do gry z innymi. Uczestniczy w roz- grywkach klaso- wych, stosując za- sady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podsta- wowe przepisy gry w ringo. Wyjaśnia, na czym polega prozdro- wotny styl życia.</p>	<p>Stosuje w grze rzut i chwyt kół- ka ringo oraz za- grywkę. Potrafi organizo- wać mecz i roze- grać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i rado- sne „wyżycie się”. Zachęcamy do ak- tywności na świe- żym powietrzu.</p>
<p>Nordic walking 4-5 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy swoje zdro- wie, chodząc z kijkami po terenie naturalnym. 2.</p>	<p>Jest zadowolony, przebywając na świeżym powietrzu i w różnicowanym terenie naturalnym. Podjejuje inicja- tywy indywidualne i zespołowe.</p>	<p>Opisuje prawidło- wą technikę chodu z kijkami. Wskazuje mocne i słabe strony wła- snej sprawności fi- zycznej.</p>	<p>Stosuje prawidłow- ą technikę chodu z kijkami. Wykorzystuje śro- dowisko do plano- wania swojej ak- tywności fizycznej.</p>	<p>Zachęcamy do ak- tywności na świe- żym powietrzu.</p>
<p>Unihokej 3-4 godziny</p>	<p>1. Prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Uderzamy piłkę kijem w biegu z podania part- nera. 3. Doskonaliśmy uderzenie piłki kijem na bramkę.</p>	<p>Bezpiecznie obcho- dzi się z kijami. Przestrzega zasad „czystej gry”. Troszczy się o zdro- wie własne i kole- gów.</p>	<p>Wymienia podsta- wowe przepisy gry. Wyjaśnia, co ozna- cza odpowiedzial- ność za zdrowie własne i innych lu- dzi.</p>	<p>Wykonuje i stosu- je w grze przyjęcie i prowadzenie pił- ki kijem w miejscu i w ruchu.</p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>

<p>Tenis stołowy 6–7 godzin</p>	<p>4.</p> <p>1. Odbijamy piłeczkę raketką dowolnym sposobem. 2. Uczymy się zagrywkę rotacyjnej. 3. Doskonalamy zagrywkę w tenisie stołowym. 4. Stosujemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając w tenisa. 5. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje tenisa stołowego. 6. Stosujemy technikę gry deblowej. 7.</p>	<p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych/szkolnych w roli zawodnika, sędziego, organizatora i kibica.</p> <p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p> <p>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</p> <p>Prawidłowo trzyma raketkę.</p> <p>Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym.</p> <p>Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dozwolne odbicia piłeczki.</p> <p>Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem.</p>	<p>Zajęcia należy prowadzić w czasie dobrych warunków pogodowych.</p> <p>Należy doceniać każdy postęp u ucznia.</p> <p>Motywować, udzielać pochwał.</p>
<p>Kometka 3–4 godziny</p>	<p>1. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami. 2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę. 3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę. 4.</p>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry.</p> <p>Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p> <p>Wyjaśnia zależności między jakością odżywiania a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki.</p> <p>Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki.</p> <p>Stosuje poznane elementy w grze.</p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.</p> <p>Eksponujemy rekreacyjne walory gry.</p>

<p>Aktywna turystyka 3–4 godziny</p>	<p>4. Poznajemy i stosujemy ćwiczenia odciążające kręgosłup. 5. Wzmacniamy mięśnie tułowia i kończyn, stosując ćwiczenia kształtujące. 6. Stosujemy ćwiczenia kompensujące siedzący tryb życia. 7. Ergonomicznie podnosimy i przenosimy przedmioty o różnej wielkości i ciężarze. 8.</p>	<p>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p>	<p>Opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu).</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.</p>	<p>Zwracamy uczniom uwagę na powszechny problem schorzeń kręgosłupa wśród polskiego społeczeństwa.</p>
<p>Aktywna turystyka 3–4 godziny</p>	<p>1. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 2. Poznajemy zabawę terenową „Podchody”. 3. Wykorzystujemy teren naturalny do aktywności fizycznej. 4.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek. Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.</p>	<p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Diagnostuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowocześnie technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO).</p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
2-3 godziny	<p>1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy kontrakt.</i></p> <p>2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy marszobieg w terenie naturalnym.</p> <p>3.</p>	<p>Przestrzega ustalonych regulaminów i zasad.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów.</p> <p>Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.</p> <p>Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>Wymienia osoby, do których należy zwrócić się w sytuacji kryzysowej.</p>	<p>Właściwie dobiera stroje do panującej pogody.</p> <p>Wykonuje podstawowe elementy samoobrony przy upadku, zeskoku.</p>	<p>Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami sporządzone, że zasady tam zapisane będą bardziej przestrzegane.</p>
Obszar 4. Edukacja zdrowotna					
<i>(treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)</i>					
<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> <p>1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p> <p>2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</p>		<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>1. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.</p> <p>2. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p>			

3. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.

4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.

5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.

6. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

3. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.

7.2. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy II Dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – ok. 100 godzin.

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej.

Wolne miejsca na tematy w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Ilość godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Diagnoza sprawności fizycznej <i>10 godzin</i>	1. Dokonujemy pomiaru swojej szybkości – bieg na 50 m. 2. Sprawdzamy swoją wytrzymałość – bieg na 800/1000 m. 3. Oceniamy siłę mięśni ramion – zwis na ugiętych ramionach/podciąganie na drążku. 4. Dokonujemy pomiaru zwinnosci – bieg 4 x 10 m.	Jest aktywny i zaangażowany podczas prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.	Wymienia poszczególne próby MTSF. Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.	Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.

	<p>5. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym.</p> <p>6. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.</p> <p>7. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.</p> <p>8. Oceniamy siłę mięśni nóg – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.</p> <p>9.</p> <p>10.</p>	<p>Konstruktywne przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p> <p>Dokonuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</p>	<p>Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p>	<p>Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony wysiłek w jego osiągnięcie.</p> <p>Uczeń ma prawo poprawy wyniku.</p>
Obszar 2. Aktywność fizyczna					
<p>Treści</p>	<p>Tematy lekcji</p>	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
<p>Piłka nożna 9–12 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu.</p> <p>2. Doskonalamy prowadzenie piłki w dwóch lewą i prawą nogą.</p> <p>3. Uderzamy piłkę prostym podbiciem.</p>	<p>Kompetencji społecznych</p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p> <p>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktywnego zachowania się kibiców sportowych.</p>	<p>Wiadomości</p> <p>Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej.</p> <p>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Umiejętności</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p> <p>Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, slalomem, z omiśnięciem przeszkód.</p>	

<p>Pilka ręczna 6–8 godzin</p>	<p>4. Doskonalamy uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbiciem. 5. Uczymy się dryblingu, zwodów i odbierania piłki przeciwnikowi. 6. Stosujemy atak pozycyjny w grze. 7. Doskonalamy obronę stronną i „każdy swego” w grze. 8. Wprowadzamy atak szybki w różnych wariantach. 9. Organizujemy klasowy/szkolny turniej piłkarski. 10. 11. 12.</p>	<p>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Posiada dobre relacje z rówieśnikami.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania (uczenia się, pracy).</p>	<p>Planuje i wspólnie organizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Przeprowadza rozgrzewkę. Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p>
<p>Pilka ręczna 6–8 godzin</p>	<p>1. Kozujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 2. Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu. 3. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z wysokości. 4. Doskonalamy obronę stronną i „każdy swego”.</p>	<p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p>	<p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p>

<p>Pilka siatkowa 7–8 godzin</p>	<p>5. Doskonalamy atak pozycyjny i szybki w grze. 6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej. 7. 8.</p>	<p>Stosuje zasady „czystej gry”, szanuje rywala, re-spektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p>	<p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
<p>Pilka siatkowa 7–8 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 2. Doskonalamy zagrywkę górną (tenisową). 3. Doskonalamy rozegranie piłki na trzy odbicia. 4. Wystawiamy i zbijamy piłkę. 5. Próbujemy zablokować atak przeciwnika. 6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki siatkowej. 7. 8.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym. Opisuje sposób wykonania zagrywki dolnej i górnej.</p>	<p>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbitcie piłki. Ćwiczy z partnerem. Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>

<p>Piłka koszykowa 7-9 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalamy kozłowanie piłki w biegu. 2. Uczymy się wykonywać obroty z piłką (pivoty). 3. Zwodzimy przeciwnika, stosując zwody z piłką i bez piłki. 4. Doskonalamy rzuty piłką do kosza z dwutaktu. 5. Uczymy się zbierać piłkę z tablicy i wykonujemy dobitkę. 6. Doskonalamy atak szybki i pozycyjny w grze. 7. Doskonalamy obronę indywidualną i strefową w grze. 8. Organizujemy klasowe/ szkolne turnieje piłki koszykowej. 9. 	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p> <p>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktywnego zachowania się kibiców sportowych.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</p>	<p>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki obręcz i jednoręcz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</p> <p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp.</p> <p>Nie stawiamy ocen niskich!</p> <p>Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</p>
<p>Gimnastyka podstawowa 8-9 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalamy przewrót w przód z przysiadu podpartego. 2. Dokonujemy próby stania na rękach przy ścianie. 3. Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód. 4. Wykonujemy przewrót w przód z rozkroku. 	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.</p>	<p>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię wszerz.</p> <p>Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył.</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>Wskazuje zagrożenia związane z koźrzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń.</p> <p>Pamiętamy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenia.</p>

<p>Ćwiczenia na siłowni 5–6 godzin</p>	<p>5. Wykonujemy przewrót w tył z wybranej pozycji wyjściowej. 6. Wykonujemy przewrót w tył z wybranej pozycji wyjściowej. Wykonujemy prosty układ gimnastyczny. 7. Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła. 8. Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię wszerz. 9.</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze. Pomaga koledeze wykonać dane ćwiczenie. Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p>	<p>Wymienia podstawowe cechy motoryczne. Wyjaśnia pojęcie zwinności, skoczności.</p>	<p>Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód. Opracowuje regulamin korzystania z sali gimnastycznej. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Nie oceniać nisko!</p>
<p>Ćwiczenia na siłowni 5–6 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu. 2. Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych. 3. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej i kończyn górnych. 4. Zwiększamy masę mięśniową, ćwicząc na siłowni. 5. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacijnym. 6.</p>	<p>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń. Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów. Pomaga koledeze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p>Opracowuje regulamin korzystania z siłowni. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>

<p>Atletyka terenowa i lekkoatletyka 7-9 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonujemy bieg krótki na 100 m ze startu niskiego. 2. Wykonujemy bieg krótki na 200 m ze startu niskiego. 3. Stosujemy prawidłową technikę w pchnięciu kulą. 4. Skaczymy w dal techniką naturalną. 5. Stosujemy prawidłową technikę rzutu oszczepem z przeskokiem. 6. Skaczymy wzwyż techniką „flop”. 7. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w biegach sztafetowych. 8. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 9. 	<p>Dostrzeżać potrzebę ruchu na świeżym powietrzu.</p> <p>Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu.</p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Dokonuje samoceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p>Dokonuje samoceny swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p> <p>Planuje i współorganizuje lekkooatletyczne klasowe/szkolne zawody sportowe.</p>	<p>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabych wyników!</p> <p>Oceniamy za włożony wysiłek.</p> <p>Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</p>
<p>Sporty zimowe 5-7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hartujemy organizm, bawiac się na śniegu i ze śniegiem. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu. 4. Wozimy się nawzajem na sankach. 	<p>Dbaj o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński i pomocny wobec innych.</p> <p>Jest twórczy w czasie budowania figur ze śniegu.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p>	<p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej po upadkach na śniegu i lodzie.</p> <p>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyzycie się”.</p>

	<p>5. Wyścigi zaprzęgów saneczkarskich. 6. 7.</p>	<p>Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich.</p>	<p>Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Wykonuje elementy samoasekuracji podczas upadku na śniegu i lodzie.</p>	<p>Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Ringo 3-4 godziny</p>	<p>1. Doskonaliśmy rzuty kółkiem ringo na pole przeciwnika. 2. Doskonaliśmy serwis kółkiem ringo. 3. Rozgrywamy mecz w ringo. 4.</p>	<p>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia. Wymienia zalety gry w ringo.</p>	<p>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę. Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radośnie „wyżycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Nordic walking 4-5 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijkami po terenie naturalnym. 2.</p>	<p>Jest zadowolony, przebywając na świeżym powietrzu. Podjekuje inicjatywy indywidualne i zespołowe. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.</p>	<p>Opisuje prawidłową technikę chodu z kijkami. Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</p>	<p>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p>	<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu. Propagujemy chodzenie z kijkami.</p>

<p>Unihokej 3–4 godziny</p>	<p>1. Dосkonaliśmy prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Dосkonaliśmy uderzenie piłki kijem na bramkę. 3. Prowadzimy piłkę kijem w dwójkach i trójkach. 4.</p>	<p>Bezpiecznie obchodzi się z kijami. Przestrzega zasad „czystej gry”. Troszczy się o zdrowie własne i kolegów.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w miejscu i w ruchu. Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>
<p>Tenis stołowy 6–7 godzin</p>	<p>1. Dосkonaliśmy zagrywkę w tenisie stołowym. 2. Stosujemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając w tenisa. 3. Stosujemy atak bekhendowy i forhendowy w grze. 4. Odpieramy ataki przeciwnika. 5. Organizujemy klasowe/skolne turnieje tenisa stołowego. 6. Stosujemy technikę gry deblowej. 7.</p>	<p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych/skolnych w roli zawodnika, sędziego, organizatora i kibica. Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo trzyma rakiетkę. Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dozwolne odbicia piłeczki. Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem.</p>	<p>Zajęcia należy prowadzić w czasie złych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postępu ucznia. Motywować, udzielać pochwał.</p>
<p>Kometka 3–4 godziny</p>	<p>1. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami. 2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę.</p>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry. Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki.</p>	<p>Jak najczęściej zająć się prowadzić na świeżym powietrzu.</p>

	<p>3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę. 4.</p>		<p>Wyjaśnia zależności między jakością odżywiania a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</p>	<p>Stosuje poznane elementy w grze.</p>	<p>Eksponujemy re-kreacyjne walory gry.</p>
<p>Zabawy i gry ruchowe 3–4 godziny</p>	<p>1. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne. 2. Kształtujemy zwinność podczas zabaw z przyborem. 3. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych. 4.</p>	<p>Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje w zespole. Szczepuje rywal, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).</p>	<p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej. Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.</p>
<p>Rytm, muzyka, taniec 3 godziny</p>	<p>1. Ćwiczymy na stepach stosownie do rytmu wybranej muzyki. 2. Poprawiamy swoją wydolność, ćwicząc aerobik. 3. Wykonujemy dowolny taniec towarzyski/nowoczesny.</p>	<p>Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.</p>	<p>Wie, jak zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej, w dyskotecie.</p>	<p>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>

<p>Trening funkcjonalny (zdrowotny) 6–8 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy mięśnie posturalne, ćwicząc z piłkami lekarskimi. 2. Poprawiamy gibkość i koordynację, wykonując ćwiczenia z przyborem i bez przyboru. 3. Wzmacniamy układ mięśniowy, stosując ćwiczenia izometryczne. 4. Poznajemy i stosujemy ćwiczenia odciążające kręgosłup. 5. Wzmacniamy mięśnie tułowia i kończyn, stosując ćwiczenia kształtujące. 6. Stosujemy ćwiczenia kompensujące siedzący tryb życia. 7. Ergonomicznie podnosimy i przenosimy przedmioty o różnej wielkości i ciężarze. 8.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. Konstruktynie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p>	<p>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. Opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu).</p>	<p>Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa. Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.</p>	<p>Zwracamy uczniom uwagę na powszechny problem schorzeń kręgosłupa wśród polskiego społeczeństwa.</p>
---	--	---	--	--	--

<p>Aktywna turystyka 3–4 godziny</p>	<p>1. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 2. Poznajemy zabawę terenową „Podchody”. 3. Wykorzystujemy teren naturalny do aktywności fizycznej. 4.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek. Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przynurami. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.</p>	<p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Diagnostyka, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowocześnie technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO).</p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>
<p>Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p>					
<p>Efekty kształcenia w zakresie</p>					
<p>Treści</p>	<p>Tematy lekcji</p>	<p>Kompetencje społecznych</p>	<p>Wiedomości</p>	<p>Umiejętności</p>	<p>Uwagi</p>
<p>2–3 godziny</p>	<p>1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy konrakt.</i></p>	<p>Przestrzega ustalonych regulaminów i zasad. Dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p>	<p>Właściwie doбира stroy do panującej pogody. Wykonuje podstawowe elementy samoobrony przy upadku, zeskoku.</p>	<p>Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami powołuje, że zasady tam zapisane będą bar-dziej przestrzegane.</p>

	2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy trasę rowerową (zajęcia te można zblokować w 4-godzinną jednostkę lekcyjną). 3.	Udziela pomocy kolejdze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.	Wymienia osoby, do których należy zwrócić się w sytuacji kryzysowej.		
Obszar 4. Edukacja zdrowotna (treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)					
<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 3. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im. 4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej. 5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 6. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych. <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej. 2. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego. 3. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze. 					

7.3. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy III Dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – ok. 100 godzin.

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej.
Wolne miejsca na tematy w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb uczniów i nauczyciela.
Ilość godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Diagnoza sprawności fizycznej <i>10 godzin</i>	1. Dokonujemy pomiaru swojej szybkości – bieg na 50 m. 2. Sprawdzamy swoją wytrzymałość – bieg na 800/1000 m. 3. Oceniamy siłę mięśni ramion – zwis na ugiętych ramionach/podciąganie na drążku. 4. Dokonujemy pomiaru zwinnosci – bieg 4 x 10 m.	Jest aktywny i zaangażowany podczas prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.	Wymienia poszczególne próby MTSF. Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.	Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.

		5. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegach terenowych. 6. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera. 7. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. 8. Oceniamy siłę mięśni nóg – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż. 9. 10.	Konstruktywne przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych. Dokonyuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.	Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI). Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.	Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych.	Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony wysiłek w jego osiągnięcie. Zawsze należy pozwoić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.
--	--	---	--	---	--	--

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Pilka nożna 10–12 godzin	1. Doskonaliśmy prowadzenie piłki w dwójkach i wykonujemy strzał na bramkę. 2. Uderzamy piłkę prostym podbiciem.	Stosuje zasady „czystej gry”. Potrafi z kolegami zorganizować mecz piłki nożnej w czasie wolnym.	Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej.	Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.	Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.

	<p>3. Doskonally uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbiciem.</p> <p>4. Stosujemy drybling, zwoady i odbieranie piłki przeciwnikowi.</p> <p>5. Konstruujemy atak pozycyjny.</p> <p>6. Doskonally obronę stręfową i „každy swego” w grze.</p> <p>7. Wprowadzamy atak szybki w różnych wariantach.</p> <p>8. Opracowujemy taktykę ataku i obrony.</p> <p>9. Uderzamy piłkę głową z podania partnera.</p> <p>10. Organizujemy klasowy/skolny turniej piłkarski.</p> <p>11.</p> <p>12.</p> <p>13.</p>	<p>Potrafi własciwie zachowac się w sytuacji zwyciestwa i porażki, podziękowac za wspólną grę.</p> <p>Pelni rolę organizatora, sędziogo i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Posiada dobre relacje z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>	<p>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami.</p> <p>Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania (uczenia się, pracy).</p>	<p>Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, slalomem, z omijaniem przeszkód.</p> <p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „každy z każdym”.</p> <p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</p>	<p>Należy doceniac każdy najmniejszy postępowanie i w ocenie.</p>
--	---	--	---	--	---

<p>Piłka ręczna 6–8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwodzimy przeciwnika, stosując zwody pojedyncze i podwójne. 2. Rzucamy piłką na bramkę z padem. 3. Doskonaliśmy rzuty piłką na bramkę z wysokości z różnych pozycji. 4. Doskonaliśmy obronę strzeliwą 6 : 0 i 4 : 2. 5. Wyprowadzamy atak szybki z podania bramkarza na 2–3 podania. 6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej. 7. 	<p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”, szanuje rywala, re-spektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p>	<p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p> <p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p> <p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
<p>Piłka siatkowa 7–8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonaliśmy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 2. Przejmujemy piłkę od przeciwnika poprzez ustawienie zespołu do odbioru piłki. 3. Dokonujemy próby zagrywki z wyskoku. 4. Doskonaliśmy rozegranie piłki na trzy odbicia i kończymy atakiem. 	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p> <p>Opisuje sposób wykonania zagrywki dolnej i górnej.</p>	<p>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbitcie piłki.</p> <p>Ćwiczy z partnerem.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy posiadanych przez uczniów umiejętności.</p> <p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>

	<p>5. Doskonallymy wystawienie i zbiecie piłki. 6. Blokujemy atak przeciwnika, stosując blok pojedynczy i podwójny. 7. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki siatkowej. 8. 9.</p>	<p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p>	<p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	
<p>Piłka koszykowa <i>6–8 godzin</i></p>	<p>1. Doskonallymy kozłowanie piłki w biegu. 2. Uczymy się wykonywać obroty z piłką (pivoty). 3. Zwodzimy przeciwnika, stosując zwody z piłką i bez piłki. 4. Doskonallymy rzuty piłką do kosza z dwutaktu po kozłowaniu. 5. Zbieramy piłkę z tablicy i wykonujemy dobitkę. 6. Wyprowadzamy atak szybki w różnych wariantach. 7. Doskonallymy obronę indywidualną i strefową w grze. 8. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje piłki koszykowej. 9.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</p>	<p>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu. Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</p>

<p>Gimnastyka podstawowa 8–9 godzin</p>	<p>1. Doskonalimy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 2. Wykonujemy stanie na rękach przy ścianie z asekuracją. 3. Pokonujemy gimnastyczne-zwinnościowy tor przeszkód. 4. Wykonujemy przerzut bokiem. 5. Doskonalimy przewrót w tył z wybranej pozycji wyjściowej. 6. Wykonujemy prostą piramidę dwójkową. 7. Dokonujemy próby skoku zawrotnego przez skrzynię. 8. Dokonujemy próby wymyku i odmyku na drażniku. 9.</p>	<p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne. Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p>	<p>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozroku i skoku kucznego przez skrzynię w szereg. Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył. Wymienia elementy układu gimnastycznego. Wymienia podstawowe cechy motoryczne. Wyjaśnia pojęcie zwinności, skoczności.</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. Wskazuje zagrożenia związane z koniecznością sprężenia sportowego. Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód. Opracowuje regulamin korzystania z sali gimnastycznej. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętamy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenia. Nie oceniać nisko!</p>
<p>Ćwiczenia na siłowni 5–6 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu. 2. Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych.</p>	<p>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń. Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p>	<p>Opracowuje regulamin korzystania z siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>

<p>Atletyka terenowa i lekkoatletyka 6–8 godzin</p>	<p>3. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej i kończyn górnych. 4. Zwiększamy masę mięśniową, ćwicząc na siłowni. 5. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacijnym.</p>	<p>Wyjaśniamy, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie.</p>	<p>Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</p>	
	<p>1. Wykonujemy bieg krótki na 100 m ze startu niskiego. 2. Wykonujemy bieg krótki na 200 m ze startu niskiego. 3. Stosujemy prawidłową technikę w pchnięciu kulą. 4. Skaczymy w dal techniką naturalną. 5. Stosujemy prawidłową technikę rzutu oszczepem z przeskokiem. 6. Poznajemy technikę pierśsiową skoku wzwyż. 7. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w biegach sztafetowych. 8. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 9.</p>	<p>Dostrzegamy potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych lekkoatletycznych. Dokonyujemy samoceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>	<p>Wyjaśniamy związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wskazujemy mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej. Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p>Potrąfi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej. Wyciąga i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej. Podjęmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p>	<p>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabych wyników! Oceniamy za włożony wysiłek. Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</p>

<p>Sporty zimowe 5–7 godzin</p>	<p>1. Hartujemy organizm, bawiac się na śniegu i ze śniegiem. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu. 4. Wozimy się nawzajem na sankach. 5. Wyścigi zaprzęgów sanekarskich. 6. 7.</p>	<p>Dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński i pomocny wobec innych. Jest twórczy w czasie budowania figur ze śniegu. Współdziała z kolegami podczas wyścigów zaprzęgów sanekarskich.</p>	<p>Wyjaśnienia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej po upadkach na śniegu i lodzie. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie. Wykonuje elementy samoasekuracji podczas upadku na śniegu i lodzie.</p>	<p>Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Ringo 3–4 godziny</p>	<p>1. Doskonalamy rzuty kółkiem ringo na pole przeciwnika. 2. Doskonalamy serwis kółkiem ringo. 3. Rozgrywamy mecz w ringo. 4.</p>	<p>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.</p>	<p>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę. Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Nordic walking 4–5 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy swoje źródło, chodząc z kijami po terenie naturalnym. 2.</p>	<p>Jest zadowolony, przebywając na świeżym powietrzu i w zróżnicowanym terenie naturalnym.</p>	<p>Opisuje prawidłową technikę chodu z kijami.</p>		<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>

<p>Unihokej 3-4 godziny</p>	<p>1. Doskonaliśmy prowadzenie i uderzenie piłki kijem w biegu. 2. Stosujemy atak pozycyjny i szybki w grze. 3. Ustawiamy się w obronie. 4.</p>	<p>Bezpiecznie obchodzi się z kijami. Przestrzega zasad „czystej gry”. Troszczy się o zdrowie własne i kolegów.</p>	<p>Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego, uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej. Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</p>	<p>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>
<p>Tenis stołowy 6-7 godzin</p>	<p>1. Doskonaliśmy zagrywkę w tenisie stołowym. 2. Stosujemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając w tenisa.</p>	<p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych/szkolnych w roli zawodnika, sędziego, organizatora i kibica.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w miejscu i w ruchu. Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</p>	<p>Zajęcia należy prowadzić w czasie złych warunków pogodowych.</p>

<p>Kometka 3-4 godziny</p>	<p>3. Stosujemy atak bekhendowy i forhendowy w grze. 4. Odpieramy ataki przeciwnika. 5. Organizujemy klasowe/skolne turnieje tenisa stołowego. 6. Stosujemy technikę gry deblowej. 7.</p>	<p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki. Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem.</p>	<p>Należy doceniać każdy postęp u ucznia. Motywować, udzielać pochwał.</p>
<p>Kometka 3-4 godziny</p>	<p>1. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami. 2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę. 3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę. 4.</p>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry. Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Stosuje poznane elementy w grze.</p>	<p>Jak najczęściej zająć prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne walory gry.</p>
<p>Zabawy i gry ruchowe 3-4 godziny</p>	<p>1. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne. 2. Kształtujemy zwinność podczas zabaw z przyborem.</p>	<p>Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje w zespole.</p>	<p>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p>	<p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej.</p>	<p>Jak najczęściej zająć prowadzić na świeżym powietrzu.</p>

<p>Rytm, muzyka, taniec 3 godziny</p>	<p>3. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych. 4.</p> <p>1. Ćwiczymy na stepach stosownie do rytmu wybranej muzyki. 2. Poprawiamy swoją wydolność, ćwicząc aerobik. 3.</p>	<p>Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.</p>	<p>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p> <p>Wie, jak zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej, w dyskotecie.</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</p> <p>Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą.</p>
<p>Trening funkcjonalny (zdrowotny) 4–8 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy mięśnie posturalne, ćwicząc z piłkami lekarskimi. 2. Poprawiamy gibkość i koordynację, wykonując ćwiczenia z przyborem i bez przyboru. 3. Wzmacniamy układ mięśniowy, stosując ćwiczenia izometryczne. 4. Poznajemy i stosujemy ćwiczenia odciążające kręgosłup.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p>	<p>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p>	<p>Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.</p>	<p>Zwracamy uczniom uwagę na powszechny problem schorzeń kręgosłupa wśród polskiego społeczeństwa.</p>

<p>Aktywna turystyka 3-4 godziny</p>	<p>5. Wzmacniamy mięśnie tułowia i kończyn, stosując ćwiczenia kształtujące. 6. Stosujemy ćwiczenia kompensujące siedzący tryb życia. 7. Ergonomicznie podnosimy i przenosimy przedmioty o różnej wielkości i ciężarze. 8.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p>	<p>Opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu).</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.</p>	
	<p>1. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 2. Poznajemy zabawę terenową „Podchody”. 3. Wykorzystujemy teren naturalny do aktywności fizycznej. 4.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek. Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.</p>	<p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Diagnostyka, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowocześnie technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO).</p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
2-3 godziny	<p>1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy kontrakt.</i></p> <p>2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy trasę rowerową (<i>zajęcia te można zblokować w 4-godzinną jednostkę lekcyjną</i>).</p> <p>3.</p>	<p>Przestrzega ustalonych regulaminów i zasad.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów.</p> <p>Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>Wymienia osoby, do których należy zwrócić się w sytuacji kryzysowej.</p>	<p>Właściwie doбира stroj do panującej pogody.</p> <p>Wykonuje podstawowe elementy samoobrony przy upadku, zeskoku.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadków i urazów.</p>	<p>Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami sporządzone, że zasady będą barziej przestrzegane.</p>
Obszar 4. Edukacja zdrowotna					
<i>(treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)</i>					
<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> <p>1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p> <p>2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</p> <p>3. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.</p>		<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>1. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.</p> <p>2. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p>			

5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.

6. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

3. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.

8. Roczne plany pracy w systemie klasowo- -lekcyjnym dla branżowej szkoły II stopnia

8.1. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy I Dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – ok. 100 godzin.

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej.

Wolne miejsca na tematy w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Ilość godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Diagnoza sprawności fizycznej <i>10 godzin</i>	1. Dokonujemy pomiaru swojej szybkości – bieg na 50 m. 2. Sprawdzamy swoją wytrzymałość – bieg na 800/1000 m. 3. Oceniamy siłę mięśni ramion – zwis na ugiętych ramionach/podciąganie na drążku.	Jest aktywny i zaangażowany podczas prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.	Wymienia poszczególne próby MTSF. Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.	Dokonyuje samooceeny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

<p>4. Dokonujemy pomiaru zwinności – bieg 4 x 10 m. 5. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym. 6. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera. 7. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. 8. Oceniamy siłę mięśni nóg – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż. 9. 10.</p>	<p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej. Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych. Dokonuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych. Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI). Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p>	<p>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej. Wyciąga i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p>	<p>Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony wysiłek w jego osiągnięcie. Zawsze należy pozwolić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.</p>
--	--	---	--	--

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
<p>Piłka nożna 10–12 godzin</p>	<p>1. Wykonujemy stałe fragmenty gry. Doskonalenie techniki. 2. Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem. 3. Doskonalimy technikę przyjęć i podań piłki różnymi sposobami. 4. Doskonalimy drybling, zwody i odbieranie piłki przeciwnikowi. 5. Konstruujemy atak pozycyjny. 6. Doskonalimy obronę strefową i „każdy swego” w grze. 7. Wyprowadzamy atak szybki w różnych wariantach. 8. Opracowujemy i oceniamy taktykę ataku i obrony. 9. Doskonalimy uderzenie piłki głową z podania partnera oraz ze stałych fragmentów gry. 10. Organizujemy klasowy/szkolny turniej piłkarski.</p>	<p>Stosuje zasady „czystej gry”. Potrafi z kolegami zorganizować mecz piłki nożnej w czasie wolnym. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Posiada dobre relacje z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>	<p>Omawia zasady zachowania się na zajęciach. Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej. Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej niezależnie od rodzi- dłów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</p>	<p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej. Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, slalomem, z omi- nieniem przeszkód. Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>

<p>Pilka ręczna 7–8 godzin</p>	<p>11. 12. 13.</p> <p>1. Dосkonaliśmy zwordzenie przeciwnika, stosując zwody pojedyncze i podwójne. 2. Dосkonaliśmy rzuty piłką na bramkę z padem z różnych pozycji. 3. Dосkonaliśmy rzuty piłką na bramkę z wyskoku z różnych pozycji. 4. Dосkonaliśmy obronę strzelić 6 : 0 i 4 : 2. 5. Wyprowadzamy atak szybki z podania bramkarza na 2–3 podania. 6. Rozgrywamy klasowe/skolne turnieje piłki ręcznej. 7.</p>	<p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”, szanuje rywala, re-spektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p>	<p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p> <p>Planuje i wspórganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p> <p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
<p>Pilka siatkowa 7 godzin</p>	<p>1. Dосkonaliśmy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p>		<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy posiadanych przez uczniów umiejętności.</p>

	<p>2. Odbieramy zagrywkę przeciwnika poprzez właściwe ustawienie zespołu do odbioru piłki.</p> <p>3. Doskonalamy zagrywkę tenisową oraz z wyskoku.</p> <p>4. Doskonalamy rozegranie piłki na trzy odbicia i zakończone atakiem.</p> <p>5. Doskonalamy wystawienie i zbiecie piłki.</p> <p>6. Blokujemy atak przeciwnika, stosując blok pojedynczy i podwójny.</p> <p>7. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki siatkowej.</p> <p>8.</p> <p>9.</p>	<p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p> <p>Opisuje sposób wykonania zagrywki dolnej i górnej.</p>	<p>Stosuje w grze: odbicia piłki sobem oburącz, górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbiecie piłki.</p> <p>Ćwiczy z partnerem.</p> <p>Planuje i wspólnie organizuje szkolenie rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
<p>Piłka koszykowa <i>6–9 godzin</i></p>	<p>1. Doskonalamy kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa, kierunku i ręki kozłującej.</p> <p>2. Doskonalamy technikę obrotu z piłką (pivoty).</p> <p>3. Doskonalamy zwody z piłką i bez piłki, pojedyncze i podwójne.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p>	<p>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwukroku.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp.</p> <p>Nie stawiamy ocen niskich!</p> <p>Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</p>

<p>Gimnastyka podstawowa <i>8–10 godzin</i></p>	<p>4. Doskonalamy rzuty piłką do kosza z dwutaktu po kozłowaniu z lewej i prawej strony. 5. Zbieramy piłkę z tablicy i wykonujemy dobitkę. 6. Wyprowadzamy atak szybki w różnych wariantach. 7. Doskonalamy obronę indywidualną i strefową w grze. 8. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje piłki koszykowej. 9.</p>	<p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</p>	<p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych.</p>	
<p>Gimnastyka podstawowa <i>8–10 godzin</i></p>	<p>1. Doskonalamy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 2. Wykonujemy stanie na rękach przy ścianie z assekuracją. 3. Pokonujemy gimnastyczne-zwinnościowy tor przeszkód. 4. Wykonujemy przerzut bokiem. 5. Doskonalamy przewrót w tył z wybranej pozycji wyjściowej.</p>	<p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię w szereg. Omawia technikę wykonania wrotu w przód i w tył. Wymienia elementy układu gimnastycznego.</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. Wskazuje zagrożenia związane z koniecznością zrzucenia z nowoczesnego sprzętu sportowego. Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętamy o assekuracji osoby wykonującej ćwiczenia. Nie oceniać nisko!</p>

<p>Ćwiczenia na siłowni 5-7 godzin</p>	<p>6. Wykonujemy prostą piramidę dwójkową/trójkową. 7. Wykonujemy skok zawrotny przez skrzynię. 8. Dokonujemy próby wymyku i odmyku na drażniku. 9.</p>	<p>Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p>	<p>Wymienia podstawowe cechy motoryczne. Wyjaśnia pojęcie zwinnosci, skoczności.</p>	<p>Opracowuje regulamin korzystania z sali gimnastycznej. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</p>	
<p>Ćwiczenia na siłowni 5-7 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu. 2. Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych. 3. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej i kończyn górnych. 4. Zwiększamy masę mięśniową, ćwicząc na siłowni. 5. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacijnym. 6.</p>	<p>Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń. Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p>Opracowuje regulamin korzystania z siłowni. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>
<p>Atletyka terenowa i lekkoatletyka 6-9 godzin</p>	<p>1. Wykonujemy bieg krótki na 100 m ze startu niskiego. 2. Wykonujemy bieg krótki na 200 m ze startu niskiego.</p>	<p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu.</p>		<p>Dokonuje samoceny swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabszych wyników! Oceniamy za włożony wysiłek.</p>

<p>Sporty zimowe 5-7 godzin</p>	<p>3. Poznajemy technikę pierwsio- siową w skoku w dal. 4. Stosujemy prawidłową technikę w pchnięciu kula. 5. Organizujemy konkurs skoku wzwyż. 6. Stosujemy prawidłową technikę rzutu oszczepem z przeskokiem. 7. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w biegach sztafetowych. 8. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 9.</p>	<p>Pomaga innym pod- czas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu. Pełni rolę organi- zatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawo- dów sportowych. Dokonyuje samo- oceny swoich moż- liwości psychofi- zycznych.</p>	<p>Wyjaśnia, dlaczego wartością dla czło- wieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym pole- ga dbałość o zdro- wie w okresie mło- dości i wczesnej dorosłości, szcze- gólnie w kontek- ście różnego ro- dzaju używek i substancji psy- choaktywnych.</p>	<p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej. Planuje i współ- organizuje lekko- atletyczne klaso- we/szkolne zawody sportowe.</p>	<p>Uwzględniamy przy ocenie moż- liwości fizyczne uczniów.</p>
<p>Sporty zimowe 5-7 godzin</p>	<p>1. Hartujemy organizm, ba- wiąc się na śniegu i ze śniegiem. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu. 4. Wozimy się nawzajem na sankach. 5. Wyścigi zaprzęgów sa- neczkarskich. 6. 7.</p>	<p>Dbą o bezpieczeń- stwo swoje i kole- gów; jest koleżeń- ski i pomocny wo- bec innych. Jest twórczy w cza- sie budowania figur ze śniegu. Współdziała z kole- gą podczas wyści- gów zaprzęgów sa- neczkarskich.</p>	<p>Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organiza- cji zabaw na śniegu i lodzie. Dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</p>	<p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej po upadkach na śniegu i lodzie. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie. Wykonuje elemen- ty samoossekura- cji podczas upad- ku na śniegu i lo- dzie.</p>	<p>Pozwalamy uczniom na rucho- we, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktyw- ności na świeżym powietrzu.</p>

<p>Ringo 3-4 godziny</p>	<p>1. Doskonally rzuty kółkiem ringo na pole przeciwnika. 2. Doskonally serwis kółkiem ringo. 3. Rozgrywamy mecz w ringo. 4.</p>	<p>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety gry w ringo.</p>	<p>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę. Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radośnie „wyżycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Nordic walking 4-5 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy swoje źródło, chodząc z kijami po terenie naturalnym. 2.</p>	<p>Jest zadowolony, przebywając na świeżym powietrzu i w różnicowanym terenie naturalnym.</p>	<p>Opisuje prawidłową technikę chodu z kijami. Omawia sposoby utrzymywania masy ciała we wszystkich okresach życia.</p>	<p>Wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia), z uwzględnieniem nowoczesnych technologii.</p>	<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Unihokej 3-4 godziny</p>	<p>1. Doskonally prowadzenie i uderzenie piłki kijem w biegu. 2. Stosujemy atak pozycyjny i szybki w grze. 3. Ustawiamy się w obronie. 4.</p>	<p>Bezpiecznie obchodzi się z kijami. Przestrzega zasad „czystej gry”. Troszczy się o zdrowie własne i kolegów.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w miejscu i w ruchu. Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>

<p>Tenis stołowy 6–7 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy zagrywkę rotacyjną w tenisie stołowym. 2. Stosujemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając indywidualnie i w grze deblowej. 3. Doskonalamy atak bekhendowy i forhendowy w grze. 4. Doskonalamy grę obronną. 5. Doskonalamy grę deblową. 6. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje tenisa stołowego. 7.</p>	<p>Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem sportowym. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo trzymają raketkę i poruszają się przy stole tenisowym. Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki. Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem.</p>	<p>Zajęcia należy prowadzić w czasie złych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postępowanie ucznia. Motywować, udzielać pochwał.</p>
<p>Kometka 3–4 godziny</p>	<p>1. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami. 2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę. 3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę. 4.</p>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry. Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki.</p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne walory gry.</p>

<p>Zabawy i gry ruchowe 3-4 godziny</p>	<p>1. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne. 2. Kształtujemy zwinność podczas zabaw z przyborem. 3. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych. 4.</p>	<p>Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje w zespole. Szczepia rywal, re-spektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p>Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p>	<p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej. Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową.</p>	<p>Jak najczęściej zająć się prowadzić na świeżym powietrzu.</p>
<p>Rytm, muzyka, taniec 3 godziny</p>	<p>1. Ćwiczymy na stepach stosownie do rytmu wybranej muzyki. 2. Poprawiamy swoją wydolność, ćwicząc aerobik. 3. Wykonujemy dowolny taniec towarzyski/nowoczesny.</p>	<p>Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.</p>	<p>Wie, jak zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej, w dyskotecie.</p>	<p>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>
<p>Inne formy aktywności fizycznej z różnych kręgów kulturowych. 2 godziny</p>	<p>1. Poznajemy podstawowe zasady gry ultimate. 2. Poznajemy podstawowe zasady gry w korfbal. 3.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. Przestrzega zasady fair play w grze.</p>	<p>Opisuje technikę rzutu dyskiem ultimate i piłką do kosza w korfbal. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.</p>	<p>Stosuje w grze: rzuty i chwytę dyskiem ultimate, rzuty piłką do partnera i do kosza w grze korfbal.</p>	<p>W pierwszych grach nie należy przestrzegać rygorystycznie przepisów gry.</p>

<p>Aktywna turystyka 3–4 godziny</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 2. Poznajemy zabawę terenową „Podchody”. 3. Wykorzystujemy teren naturalny do aktywności fizycznej. 4. 	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek.</p> <p>Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką.</p> <p>Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą.</p> <p>Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.</p>	<p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Właściwie dobiera strój do panującej pogody.</p> <p>Dokonuje samooceny aktywności fizycznej (objętości i intensywności) na tle indywidualnych potrzeb i rekomendacji zdrowotnych (WHO, UE).</p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>
<p>Trening funkcjonalny 4–8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wzmacniamy mięśnie posturalne, ćwicząc z piłkami lekarskimi. 2. Poprawiamy gibkość i koordynację, wykonując ćwiczenia z przyborem i bez przyboru. 3. Wzmacniamy układ mięśniowy, stosując ćwiczenia izometryczne. 	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej.</p> <p>Konstruktownie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p>	<p>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p>	<p>Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.</p>	<p>Zwracamy uczniom uwagę na powszechny problem schorzeń kręgosłupa wśród polskiego społeczeństwa.</p>

	4. Poznajemy i stosujemy ćwiczenia odciążające kręgosłup. 5. Wzmacniamy mięśnie tułowia i kończyn, stosując ćwiczenia kształtujące. 6. Stosujemy ćwiczenia kompensujące siedzący tryb życia. 7. Ergonomicznie podnosimy i przenosimy przedmioty o różnej wielkości i ciężarze. 8.	Wyjaśnienia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.	Opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu).	Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.
--	--	--	---	---

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
2-3 godziny	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy kontrakt.</i>	Przestrzega ustalonych regulaminów i zasad. Dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.	Wyjaśnienia, na czym polega umiejętność planowania bezpieczeństwa fizycznej dla siebie i innych.	Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej.	Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami spowiada, że zasady tam zapisane będą bardziej przestrzegane.

	2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy tras rowerową (zajęcia te można zbloковать w 4-godzinnej jednostkę lekcyjną). 3.	Udziela pomocy kolejdze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.	Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.	Opracowuje regulamin uczestnictwa w imprezie rekreacyjno-sportowej (np. rajd rowerowy).	
Obszar 4. Edukacja zdrowotna <i>(treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)</i>					
<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 3. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im. 4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej. 5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 6. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych. <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej. 2. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego. 3. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze. 					

8.2. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy II

Dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – ok. 100 godzin.

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej.
 Wolne miejsca na tematy w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb uczniów i nauczyciela.
 Ilość godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb uczniów i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Diagnoza sprawności fizycznej <i>10 godzin</i>	1. Dokonujemy pomiaru swojej szybkości – bieg na 50 m. 2. Sprawdzamy swoją wytrzymałość – bieg na 800/1000 m. 3. Oceniamy siłę mięśni ramion – zwis na ugiętych ramionach/podciąganie na drążku. 4. Dokonujemy pomiaru zwinnności – bieg 4 x 10 m.	Jest aktywny i zaangażowany podczas prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.	Wymienia poszczególne próby MTSF. Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.	Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy. Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony wysiłek w jego osiągnięcie.

	<p>5. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym.</p> <p>6. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.</p> <p>7. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.</p> <p>8. Oceniamy siłę mięśni nóg – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.</p> <p>9.</p> <p>10.</p>	<p>Konstruktywne przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.</p> <p>Dokonuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p>	<p>Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</p> <p>Wyciąga wnioski z wartości wskaźnika masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p>	<p>Zawsze należy pozwolić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.</p>
--	---	--	--	--	--

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		Uwagi	
		Kompetencji społecznych	Wiedomości		Umiejętności
<p>Pilka nożna 10–12 godzin</p>	<p>1. Wykonujemy stałe fragmenty gry. Doskonalenie techniki.</p> <p>2. Doskonalamy uderzenie piłki prostym podbiciem.</p>	<p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p> <p>Potrafi z kolegami zorganizować mecz piłki nożnej w czasie wolnym.</p>	<p>Omawia zasady zachowania się na zajęciach.</p>	<p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p>

	<p>3. Doskonalamy technikę przyjęć i podań piłki różnymi sposobami.</p> <p>4. Doskonalamy drybling, zwody i odbieranie piłki przeciwnikowi.</p> <p>5. Konstruujemy atak pozycyjny.</p> <p>6. Doskonalamy obronę stróżową i „każdy swego” w grze.</p> <p>7. Wprowadzamy atak szybki w różnych wariantach.</p> <p>8. Opracowujemy i oceniamy taktykę ataku i obrony.</p> <p>9. Doskonalamy uderzenie piłki głową z podania partnera oraz ze stałych fragmentów gry.</p> <p>10. Organizujemy klasowy/skolny turniej piłkarski.</p> <p>11.</p> <p>12.</p>	<p>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p> <p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Posiada dobre relacje z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>	<p>Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej.</p> <p>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</p> <p>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, meków i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</p>	<p>Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, slalomem, z omiżaniem przeszkód.</p> <p>Planuje i wspórganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
--	---	--	---	--	--

<p>Piłka ręczna 6–8 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy zwodzenie przeciwnika, stosując zwody pojedyncze i podwójne. 2. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z padem z różnych pozycji. 3. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z wyskoku z różnych pozycji. 4. Doskonalamy obronę stręfową 6 : 0 i 4 : 2. 5. Wyprowadzamy atak szybki z podania bramkarza na 2–3 podania. 6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej. 7.</p>	<p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Stosuje zasady „czystej gry”, szanuje rywala, re-spektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p>	<p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej. Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Ćwiczy indywidualnie i z partnerem. Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
<p>Piłka siatkowa 7–8 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 2. Odbieramy zagrywkę przeciwnika poprzez właściwe ustawienie zespołu do odbioru piłki. 3. Doskonalamy zagrywkę tenisową oraz z wyskoku.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami. Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym. Opisuje sposób wykonywania zagrywkę dolnej i górnej.</p>	<p>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbitcie piłki. Ćwiczy z partnerem.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>

<p>Pilka koszykowa 6-9 godzin</p>	<p>4. Doskonaliśmy rozegranie piłki na trzy odbicia i zakończone atakiem. 5. Doskonaliśmy wystawienie i zbitcie piłki. 6. Blokujemy atak przeciwnika, stosując blok pojedynczy i podwójny. 7. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki siatkowej. 8. 9.</p>	<p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</p>	<p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</p>
<p>Pilka koszykowa 6-9 godzin</p>	<p>1. Doskonaliśmy kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa, kierunku i ręki kozłującej. 2. Doskonaliśmy technikę obrotu z piłką (pivoty). 3. Doskonaliśmy zwody z piłką i bez piłki, pojedyncze i podwójne. 4. Doskonaliśmy rzuty piłką do kosza z dwutaktu po kozłowaniu z lewej i prawej strony. 5. Zbieramy piłkę z tablicy i wykonujemy dobitkę. 6. Wyprowadzamy atak szybki w różnych wariantach.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</p>	<p>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu. Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</p>

<p>Gimnastyka podstawowa 8–9 godzin</p>	<p>7. Doskonalimy obronę indywidualną i strefową w grze. 8. Organizujemy klasowe/skolne turnieje piłki koszykowej. 9.</p>			<p>Opracowuje regu- lamin uczestnictwa w zawodach sporto- wych.</p>	
<p>Gimnastyka podstawowa 8–9 godzin</p>	<p>1. Doskonalimy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. 2. Wykonujemy stanie na rękach przy ścianie z asekuracją. 3. Pokonujemy gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód. 4. Wykonujemy przerzut bokiem. 5. Doskonalimy przewrót w tył z wybranej pozycji wyjściowej. 6. Wykonujemy prostą piramidę dwójkową/trójkową. 7. Wykonujemy skok zawrotny przez skrzynię. 8. Dokonujemy próby wymyku i odmyku na drażniku. 9.</p>	<p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne. Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p>	<p>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię w szereg. Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył. Wymienia elementy układu gimnastycznego. Wymienia podstawowe cechy motoryczne. Wyjaśnia pojęcie zwinności, skoczności.</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego. Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód. Opracowuje regu- lamin korzystania z sali gimnastycznej.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętamy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenia. Nie oceniać nisko!</p>

<p>Ćwiczenia na siłowni 5–6 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu. 2. Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych. 3. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej i kończyn górnych. 4. Zwiększamy masę mięśniową, ćwicząc na siłowni. 5. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacjonarnym.</p>	<p>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń. Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Opracowuje regulamin korzystania z siłowni. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>
<p>Atletyka terenowa i lekkoatletyka 6–9 godzin</p>	<p>1. Wykonujemy bieg krótki na 100 m ze startu niskiego. 2. Wykonujemy bieg krótki na 200 m ze startu niskiego. 3. Skaczymy w dal dowolną techniką.</p>	<p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu.</p>	<p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Opisuje technikę skoku w dal i skoku wzwyż.</p>	<p>Dokonuje samoceny swojej sprawności fizycznej. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>	<p>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabszych wyników! Oceniamy za włożony wysiłek.</p>

<p>Sporty zimowe 5–7 godzin</p>	<p>4. Stosujemy prawidłową technikę w pchnięciu kula. 5. Skaczymy wzwyż dowolną techniką. 6. Stosujemy prawidłową technikę rzutu oszczepem z przeskokiem. 7. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w biegach sztafetowych. 8. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 9.</p>	<p>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Dokonyuje samoceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>	<p>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej. Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p>Planuje i współorganizuje lekkooatletyczne klasowe/szkolne zawody sportowe.</p>	<p>Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</p>
<p>Sporty zimowe 5–7 godzin</p>	<p>1. Hartujemy organizm, bawiąc się na śniegu i ze śniegiem. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu. 4. Wozimy się nawzajem na sankach. 5. Wyścigi zaprzęgów saneczarskich. 6. 7.</p>	<p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński i pomocny wobec innych. Jest twórczy w czasie budowania figur ze śniegu. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczarskich.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej po upadkach na śniegu i lodzie. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie. Wykonuje elementy samoobrony podczas upadku na śniegu i lodzie.</p>	<p>Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.</p>

<p>Ringo 3–4 godziny</p>	<p>1. Doskonalamy rzuty kółkiem ringo na pole przeciwnika. 2. Doskonalamy serwis kółkiem ringo. 3. Rozgrywamy mecz w ringo. 4.</p>	<p>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety gry w ringo.</p>	<p>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę. Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radośnie „wyżycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p>Nordic walking 4–5 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijkami po terenie naturalnym. 2.</p>	<p>Jest zadowolony, przebywając na świeżym powietrzu i w zróżnicowanym terenie naturalnym.</p>	<p>Opisuje prawidłową technikę chodu z kijkami. Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</p>	<p>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p>	<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>

<p>Unihokej 3–4 godziny</p>	<p>1. Doskonalamy prowadzenie i uderzenie piłki kijem w biegu. 2. Stosujemy atak pozycyjny i szybki w grze. 3. Ustawiamy się w obronie. 4.</p>	<p>Bezpiecznie obchodzi się z kijami. Przestrzega zasad „czystej gry”. Troszczy się o zdrowie własne i kolegów.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w miejscu i w ruchu. Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>
<p>Tenis stołowy 6–7 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy zagrywkę rotacyjną w tenisie stołowym. 2. Stosujemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając indywidualnie i w grze deblowej. 3. Doskonalamy atak bekhendowy i forhendowy w grze. 4. Doskonalamy grę obronną. 5. Doskonalamy grę deblową. 6. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje tenisa stołowego. 7.</p>	<p>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, re-spektowania przepisów gry.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo trzyma raketkę. Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki. Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem.</p>	<p>Zajęcia należy prowadzić w czasie złych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postęp u ucznia. Motywować, udzielać pochwał.</p>

<p>Kometka 3–4 godziny</p>	<p>1. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami. 2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę. 3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę. 4.</p>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry. Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Stosuje poznane elementy w grze.</p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne walory gry.</p>
<p>Rytm, muzyka, taniec 3–4 godziny</p>	<p>1. Ćwiczymy na stepach stosownie do rytmu wybranej muzyki. 2. Poprawiamy swoją wydolność, ćwicząc aerobik. 3. Wykonujemy dowolny taniec towarzyski/nowoczesny. 4.</p>	<p>Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.</p>	<p>Wie, jak zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej, w dyskotecce.</p>	<p>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>
<p>Inne formy aktywności fizycznej z różnych kręgów kulturowych. 2 godziny</p>	<p>1. Poznajemy podstawowe zasady gry ultimate. 2. Poznajemy podstawowe zasady gry w korfbaal. 3.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. Przestrzega zasady fair play w grze.</p>	<p>Opisuje technikę rzutu dyskiem ultimate i piłką do kosza w korfbaal. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.</p>	<p>Stosuje w grze: rzuty i chwytty dyskiem ultimate, rzuty piłką do partnera i do kosza w grze korfbaal.</p>	<p>W pierwszych grach nie należy przestrzegać rygorystycznie przepisów gry.</p>

<p>Aktywna turystyka 3–4 godziny</p>	<p>1. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 2. Poznajemy zabawę terenową „Podchody”. 3. Wykorzystujemy teren naturalny do aktywności fizycznej. 4.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek. Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.</p>	<p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Właściwie dobiera strój do panującej pogody. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>
<p>Elementy samoobrony 2–3 godziny</p>	<p>1. Uczymy się uwalniania rąk z chwytów. 2. Obrona przed chwytem za ręce i ubranie-zakładanie dźwigni. 3. Uczymy się wykonywać podstawowe rzuty.</p>	<p>Dostrzega potrzebę poznania podstawowych elementów samoobrony. Chętnie uczestniczy w zajęciach.</p>	<p>Opisuje technikę zakładania chwytów i uwalniania się z nich. Opisuje technikę podstawowych rzutów.</p>	<p>Wykonuje podstawowe elementy samoobrony: uwalnianie rąk z chwytów, zakładanie dźwigni, rzuty.</p>	<p>Zajęcia może prowadzić instruktor samoobrony w naszej obecności.</p>

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
2-3 godziny	<p>1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy kontrakt.</i></p> <p>2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy trasę rowerową (<i>zajęcia te można zblokować w 4-godzinnej jednostkę lekcyjną</i>).</p> <p>3.</p>	<p>Przestrzega ustalonych regulaminów i zasad.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów.</p> <p>Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>Zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</p>	<p>Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (w tym komunikacyjnych).</p>	<p>Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami sporządzone, że zasady będą bardziej przestrzegane.</p>

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)

<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> <p>1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p> <p>2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</p> <p>3. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>1. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.</p>
--	--

<p>4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> <p>6. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużyciem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</p>	<p>2. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>3. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>
---	---

9. Propozycje planów pracy zajęć do wyboru przez uczniów dla branżowej szkoły I i II stopnia

Ilość godzin w klasach:

I–II klasa branżowej szkoły I stopnia oraz I klasa branżowej szkoły II stopnia ok. 35 godzin.

III klasa branżowej szkoły I stopnia oraz II klasa branżowej szkoły II stopnia ok. 65 godzin.

Ilość powtórzeń danego tematu w zależności od potrzeb uczniów.

9.1. Zajęcia sportowe

9.1.1. Piłka nożna

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
<p>Piłka nożna</p> <p>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry; taktyka gry; wiadomości teoretyczne, przepisy gry; sędziowanie, trening, rywalizacja sportowa,</p>	<p>Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami</p> <ul style="list-style-type: none"> Poznajemy zasady uczestnictwa na zajęciach fakultatywnych z piłki nożnej. Sprawdzamy swoje umiejętności piłkarskie. Poznajemy gry i zabawy pomocne w nauce piłki nożnej. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem. 	<p>Pelni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</p> <p>Współpracuje w zespole.</p> <p>Respektuje przepisy gry.</p>	<p>Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach.</p> <p>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</p>	<p>Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach można przeprowadzić diagnozę umiejętności piłkarskich, celem odwołania wiedzy doboru treści do posiadanych możliwości uczniów.</p>

<p><i>przygotowanie psychiczne zawodnika</i></p> <p><i>Nauczyciel z uczniami dobiera ilość powtórzeń danego tematu zajęć</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami. • Uderzamy piłkę wewnętrzną częścią stopy. <p>Uderzenia piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uderzamy piłkę wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem. • Uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. • Uderzamy piłkę prostym podbiciem. • Uderzamy piłkę głową. • Uderzenia piłki sytuacyjne. 	<p>Cieszy się ze zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Szanuje rywala.</p> <p>Dziękuje przeciwnikowi za wspólną grę.</p>	<p>Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach.</p> <p>Wymienia wszystkie wewnętrzne reguły, dotychczasowe zachowania i korzystania z obiektów sportowych i sprzętu sportowego.</p>	<p>Przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>Wykorzystuje piłkę do prowadzenia ćwiczeń kształtujących.</p>	<p>Najwięcej czasu należy poświęcić na samą grę, gdyż tej formy zajęć uczniowie oczekują najbardziej.</p>
<p>Strzały na bramkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy strzał na bramkę z różnych pozycji. • Wykonujemy strzał na bramkę z biegu. 	<p>Przyjęcia piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjmujemy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. • Przyjmujemy piłkę prostym podbiciem. • Przyjmujemy piłkę udem i podeszwą. • Przyjmujemy piłkę brzuchem i głową. 	<p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry.</p> <p>Jest kulturalny podczas gry.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p>	<p>Opisuje wybrane techniki re-laksacyjne po wysiłku fizycznym.</p> <p>Wymienia największe osiągnięcia polskiej piłki nożnej.</p> <p>Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych.</p>	<p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>Opracowuje i demonstrowe zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p>	<p>Nie należy tych zajęć prowadzić jak typowych lekcji. Uczniowie na tych zajęciach powinni czuć się ich gospodarzami, twórcami i realizatorami.</p> <p>Nauczyciel prowadzący te zajęcia powinien jedynie pełnić rolę doradcy i przewodnika.</p>
<p>Prowadzenie piłki i drybling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzimy piłkę wewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. 	<p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p> <p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p>	<p>Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych.</p>	<p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p> <p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p>	<p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p> <p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p>	<p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p> <p>Przeprzewodzenie piłki nożnej.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzimy piłkę wewnętrzną częścią stopy. • Prowadzimy piłkę prostym podbiciem. • Prowadzimy piłkę udem i głową. • Stosujemy drybling w grze. <p>Zwody</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosujemy zwody bez piłki. • Stosujemy zwody z piłką. <p>Odbieranie piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbieramy przeciwnikowi piłkę nogą. • Odbieramy przeciwnikowi piłkę tułowiem i głową. <p>Gra ciałem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosujemy grę ciałem w atakowaniu. • Stosujemy grę ciałem w bronieniu. <p>Technika gry bramkarza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosujemy technikę gry bramkarza w bronieniu i atakowaniu. <p>Wyrzut piłki zza linii bocznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyrzucamy piłkę z miejsca i z rozbiegu. <p>Taktyka atakowania</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atakujemy przeciwnika indywidualnie i zespołowo. • Stosujemy atak pozycyjny w grze. • Stosujemy atak szybki (kontratak). 	<p>Troszczy się o innych, szczególnie o mniej sprawnych i z pewnymi trudnościami.</p> <p>Wszelkie problemy załatwia na drodze kulturalnej rozmowy.</p> <p>Sprawiedliwie podlicza zdobyte punkty.</p> <p>Stara się podnosić swoje umiejętności.</p> <p>Jest asertywny, broni swojego zdania.</p> <p>Dokonuje samooceeny.</p> <p>Szanuje poglądy i wysiłki innych.</p> <p>Wykazuje asertywność i empatię.</p>	<p>Wymienia zagrożenia dla zdrowia i życia, wynikające z uprawiania piłki nożnej.</p> <p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>Omawia podstawową technikę i taktykę piłki nożnej.</p> <p>Wymienia zasady stosowania higieny po zakończonym meczu.</p> <p>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</p>	<p>Pelni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</p> <p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</p> <p>Przyjmuje piłkę: wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, udem, poddeszwą, głową.</p> <p>Stosuje w grze atak pozycyjny i szybki.</p> <p>Stosuje w grze obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p>	<p>Należy umożliwić uczniom prowadzenie pewnych części zajęć, np. rozgrzewki.</p> <p>Podczas kibicowania lokalnej drużynie, zwracamy uwagę na kulturę kibicowania.</p>
--	---	---	---	--

<p>Taktyka bronienia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosujemy w grze obronę strefową. • Stosujemy w grze obronę „każdy swego”. <p>Gry pomocnicze w nauczaniu taktyki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gry kombinowane. • Gry na jedną bramkę. • Małe gry. • Gra dwiema piłkami. <p>Rozgrywki sportowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gra właściwa w piłkę nożną. • Zawody klasowe, międzyklasowe, szkolne, międzyszkolne, na różnym szczeblu organizacji. 	<p>Motywuje innych do aktywności fizycznej.</p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wymienia duże kluby piłkarskie i nazwiska znanych polskich i europejskich piłkarzy.</p> <p>Wymienia lokalne kluby piłkarskie.</p>	<p>Uczestniczy w szkolnych rozgrywkach sportowych na różnym szczeblu organizacji.</p> <p>Kulturalnie kibicuje lokalnej drużynie piłkarskiej.</p>
--	---	--	--

9.1.2. Piłka ręczna

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
<p>Piłka ręczna</p> <p><i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry, taktyka gry, wiadomości teoretyczne,</i></p>	<p>Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy zasady uczestnictwa na zajęciach fakultatywnych z piłki ręcznej. • Sprawdzamy swoje umiejętności piłkarskie. • Poznajemy gry i zabawy pomocnicze w nauczaniu piłki ręcznej. 	<p>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</p> <p>Współpracuje w zespole.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy dotyczące piłki ręcznej.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa obowiązuje na zajęciach.</p>	<p>Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>Bezpiecznie korzysta z obiektów sportowych i różnorodnego sprzętu sportowego.</p>	

<p><i>przepisy gry, sędziowanie, trening, rywalizacja sportowa, przygotowanie psychiczne zawodnika</i></p> <p><i>Nauczyciel z uczniami dobiera ilość powtórzeń danego tematu załącz.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem. • Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami. • Ćwiczenia oswajające z piłkami. <p>Poruszanie się w obronie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjmujemy postawę w obronie i w ataku. • Poruszamy się w obronie i w ataku. • Poruszamy się krokiem dostawnym w różnych kierunkach. • Wykonujemy doskok-odskok. • Biegamy przodem i tyłem w różnych kierunkach. <p>Poruszamy się w atakowaniu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy starty z różnych pozycji. • Biegamy ze zmianą tempa i kierunku. • Skaczymy do przodu i w górę. • Wykonujemy obroty w czasie biegu. <p>Chwyty i podania</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chwytamy piłkę sposobem górnym i półgórnym. • Chwytamy piłkę sposobem dolnym: z podłoża i z powietrza. 	<p>Radzi sobie z krytyką innych</p> <p>odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Respektuje przepisy gry.</p> <p>Cieszy się ze zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Szanuje rywala.</p> <p>Dziękuje przeciwnikowi za wspólną grę.</p> <p>Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry.</p> <p>Jest kulturalny podczas gry.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p>	<p>Zna wszystkie wewnętrzne regulaminy, dotyczące zachowania i korzystania z obiektów sportowych i sprzętu sportowego.</p> <p>Wie, jak zachować się podczas zajęć, rozgrywanego meczu, w szatni i poza szkołą.</p> <p>Zna nazwy kilku polskich klubów piłki ręcznej.</p> <p>Zna nazwiska czołowych polskich piłkarzy ręcznych.</p> <p>Zna największe osiągnięcia polskiej piłki ręcznej.</p>	<p>Przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</p> <p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</p> <p>Wykorzystuje piłkę do przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących.</p> <p>Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach można przeprowadzić diagnozę umiejętności piłkarzy, celem odpowiedniego doboru treści do posiadanych możliwości uczniów.</p> <p>Najwięcej czasu należy poświęcić na samą grę, gdyż tej formy zajęć uczniowie oczekują najbardziej.</p>
--	---	---	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy chwyt piłki w sytuacji: z dochwycem i gaszeniem piłki. • Podajemy piłkę sposobem półgórnym. • Podajemy piłkę sposobem górnym i dolnym. • Stosujemy podania sytuacyjne. <p>Rzuty</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu. • Wykonujemy rzuty na bramkę z przeskokiem. • Rzucamy piłką na bramkę w wysoku. • Wykonujemy rzuty z odchyleniem. • Wykonujemy rzuty sytuacyjne: w biegu, przerzut, dobitka, rzut pomiędzy nogami, w tył. <p>Kozłowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłujemy piłkę pojedynczo i ciągle. • Toczmy piłkę po podłożu. <p>Zwody</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy zwód pojedynczy ciałem. • Wykonujemy zwód podwójny ciałem. • Zwodzimy przeciwnika, stosując zamierzony rzut. 	<p>Troszczy się o innych, szczególnie o mniej sprawnych i z pewnymi trudnościami.</p> <p>Wszelkie problemy zaleca na drodze kulturalnej rozmowy.</p> <p>Sprawiedliwie podlicza zdobyte punkty.</p> <p>Stara się podnosić swoje umiejętności.</p> <p>Jest asertywny, broni swojego zdania.</p> <p>Dokonyuje samooceeny.</p> <p>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi.</p> <p>Szanuje poglądy i wysiłki innych.</p>	<p>Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych.</p> <p>Zna zagrożenia dla zdrowia i życia, wynikające z uprawiania piłki ręcznej.</p> <p>Zna podstawową technikę i taktykę piłki ręcznej.</p> <p>Zna zasady stosowania higieny po zakończonym meczu/wysiłku fizycznym.</p> <p>Zna zasady kibicowania.</p> <p>Wie, jak należy się zachować w czasie wyjazdu poza szkołę.</p>	<p>Pelni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</p> <p>Poprawnie technicznie podaje i chwyt piłkę sposobem półgórnym i górnym.</p> <p>Stosuje w grze chwyt piłki sposobem dolnym: z podłoża i z powietrza.</p> <p>Stosuje w czasie gry chwyt piłki sytuacyjne: z dochwycem i gaszeniem piłki.</p> <p>Wykonuje rzuty piłką na bramkę z miejsca i z biegu.</p> <p>Rzuca piłką na bramkę w wyskoku i z odchyleniem.</p>	<p>Nie należy tych zajęć prowadzić jak typowych lekcji. Uczniowie na tych zajęciach powinni czuć się ich gospodarzami, twórcami i realizatorami.</p> <p>Nauczyciel prowadzący te zajęcia powinien jedynie pełnić rolę doradcy i przewodnika.</p> <p>Należy umożliwić uczniom prowadzenie pewnych części zajęć, np. rozgrywek.</p>
---	---	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Zwodzimy przeciwnika, stosując zamierzone podanie. • Zwodzimy przeciwnika poprzez poruszanie się w zmiennym tempie. <p>Technika gry bramkarza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjmujemy postawę i poruszamy się w bramce. • Bronimy bramki poprzez obronę piłek rękami i nogami. • Bronimy bramki wyskokiem rozkrocznym i tułowiem. • Wykonujemy gaszenie piłki. • Chwytamy i podajemy piłkę. <p>Taktyka ataku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poruszamy się w ataku: start, bieg, zatrzymanie się, obroty, skok. • Przeprowadzamy atak szybki. • Poznajemy sposoby atakowania szybkiego. • Wyprowadzamy atak pozycyjny. • Poznajemy różne odmiany ataku pozycyjnego. • Wykonujemy stałe fragmenty gry: rzut wolny, rzut karny, rzut sędziowski, rzut z autu. <p>Taktyka obrony</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosujemy w grze krycie „każdy swego”. 	<p>Wykazuje asertywność i empatię.</p> <p>Przestrzega zasady fair play w grze.</p> <p>Motywuje innych do aktywności fizycznej.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p>	<p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p> <p>Wie, jak dobrać strój do panującej pogody.</p> <p>Wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>Zna zasady organizacji rozgrywek w szkole i poza nią.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p> <p>Opisuje, jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.</p> <p>Zna najczęstsze przyczyny i ilości urazów i wypadków na zajęciach ruchowych.</p>	<p>Kozłuje piłkę w grze.</p> <p>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</p> <p>Stosuje w grze zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>Stosuje w grze różne odmiany ataku szybkiego i pozycyjnego.</p> <p>Uczestniczy w szkolnych rozgrywkach sportowych na różnym szczeblu organizacji.</p>	<p>Podczas kibicowania lokalnej drużynie, zwracamy uwagę na kulturę kibicowania.</p>
--	---	--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> Stosujemy w grze obronę strefową. <p>Gry pomocnicze w nauczaniu taktyki</p> <ul style="list-style-type: none"> Gry kombinowane. Gry na jedną bramkę. Małe gry. Gra dwiema piłkami. <p>Rozgrywki sportowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Gra właściwa w piłkę nożną. Zawody sportowe na różnym szczeblu organizacji. <p>Inne tematy – według potrzeb uczniów</p> <ul style="list-style-type: none"> 				

9.1.3. Piłka siatkowa

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
<p>Piłka siatkowa</p> <p><i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry, taktyka gry;</i></p>	<p>Tematy zajęć</p> <p>Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami</p> <ul style="list-style-type: none"> Poznajemy zasady uczestnictwa na zajęciach fakultatywnych z piłki siatkowej. Sprawdzamy swoje umiejętności siatkarskie. Poznajemy gry i zabawy pomocne w nauczaniu piłki siatkowej. 	<p>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</p> <p>Współpracuje w zespole.</p> <p>Respektuje przepisy gry.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy dotyczące piłki siatkowej.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach.</p> <p>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p>	<p>Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach można przeprowadzić diagnozę umiejętności piłkarskich, celem odpowiedniego doboru</p>

<p>wiadomości teoretyczne, przepisy gry, sędziowanie, trening, rywalizacja sportowa, przygotowanie psychiczne zawodnika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem. • Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami. • Ćwiczenia osvajające z piłkami. <p>Ustawienie i poruszanie się po boisku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postawa siatkarska: niska, wysoka. • Poruszanie się po boisku. • Start do piłki, krok zwykły, podwójny, krok dostawny, zatrzymanie się. • Nabieg, naskok, wyskok, doskok. 	<p>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p> <p>Cieszy się ze zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Szanuje rywala.</p> <p>Dziękuję przeciwnikowi za wspólną grę.</p> <p>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry i zabawy w wolnym czasie z innymi.</p> <p>Jest kulturalny podczas gry.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p>	<p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>Zna nazwy kilku polskich klubów piłki siatkowej.</p> <p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Zna największe osiągnięcia polskiej siatkówki.</p> <p>Zna podstawową technikę i taktykę piłki siatkowej.</p>	<p>Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na te indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p> <p>Bezpiecznie korzysta z obiektów sportowych.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę siatkową.</p> <p>Wykorzystuje piłkę do przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących.</p> <p>Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</p>	<p>treści do posiadanych możliwości uczniów.</p> <p>Najwięcej czasu należy poświęcić na samą grę, gdyż tej formy zajęć uczniowie oczekują najbardziej.</p> <p>Nie należy tych zajęć prowadzić jak typowych lekcji.</p> <p>Uczniowie na tych zajęciach powinni czuć się ich gospodarzami, twórcami i realizatorami.</p>
---	--	--	--	---	--

	<p>Przyjęcia piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym. • Przyjęcie z zagrywki i z ataku. • Przyjęcie piłki i podanie do partnera. • Wystawienie piłki. <p>Zagrywka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zagrywka dolna. • Zagrywka góra (tenisowa). • Zagrywka boczna i hakiem. • Zagrywka z wyskoku. <p>Atak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zbicie po wystawieniu piłki przez partnera. • Plasowanie. • Kiwnięcie. <p>Obrona</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blokowanie ataku przeciwnika (zastawianie): pojedyncze, podwójne, potrójne. • Zastawianie z asekuracją. <p>Taktyka gry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustawienie przy zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika. • Ustawienie w obronie i w ataku. • Asekuracja. 	<p>Troszczy się o indywidualnych, szczególnie o mniej sprawnych i z pewnymi trudnościami.</p> <p>Sprawiedliwie podlicza zdobyte punkty.</p> <p>Stara się podnosić swoje umiejętności.</p> <p>Szanuje poglądy i wyśliki innych.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p> <p>Uczestniczy w zawodach pływackich klasowych, miejskich itd.</p>	<p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p> <p>Zna zasady stosowania higieny po zakończonym meczu/wysiłku fizycznym.</p> <p>Zna zasady kibicowania.</p> <p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p> <p>Wymienia zasady kibicowania podczas zawodów szkolnych.</p> <p>Wymienia nazwiska znanych polskich siatkarzy.</p>	<p>Poprawnie technicznie stosuje odbicia oburącz górne i dolne.</p> <p>Stosuje w grze: odbicia piłki, zegranie i wystawienie piłki, zbicie i zastawianie.</p> <p>Wykonuje stałe fragmenty gry.</p> <p>Stosuje w grze atak pozycyjny i szybki.</p> <p>Stosuje w grze: odbicia piłki, zegranie i wystawienie piłki, zbicie i zastawianie.</p> <p>Ustawia się w ataku i w obronie.</p> <p>Planuje i współorganizuje klasowe, szkolne zawody pływackie.</p>	<p>Nauczyciel prowadzi te zajęcia powinien pełnić rolę doradcy i przewodnika.</p> <p>Należy umożliwić uczniom prowadzenie pewnych części zajęć, np. rozgrzewki.</p> <p>Podczas kibicowania lokalnej drużynie, zwracamy uwagę na kulturę kibicowania.</p>
--	---	---	---	---	--

	<p>Gry pomocnicze w nauczaniu techniki i taktyki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gra 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. • Małe gry. • Gra dwiema piłkami. <p>Rozgrywki sportowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gra właściwa w piłkę siatkową. • Zawody klasowe, międzyklasowe, szkolne, międzyszkolne, na różnym szczeblu organizacji. <p>Inne tematy – według potrzeb uczniów</p> <ul style="list-style-type: none"> • 				

9.2. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne

9.2.1. Zajęcia ogólne

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Ringo	<ul style="list-style-type: none"> • Prawidłowo rzucamy i chwytamy kółko ringo w grze. • Rzucamy kółkiem w określone miejsce na pole przeciwnika. • Prawidłowo wykonujemy serwis (zagrywkę). • Uczestniczymy w grze pojedynczej, dwójkowej. 	<p>Jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</p> <p>Jest przygotowany do zajęć.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p> <p>Omawia podstawową technikę wykonywania poszczególnych elementów.</p>	<p>Stosuje w grze rzuty i chwyt kółka.</p> <p>Prawidłowo trzyma kółko i wykonuje serwis.</p>	<p>O doborze treści fakultetu rekreacyjno-zdrowotnego, powinniśmy zdecydować sami uczniowie.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrywamy klasowy/skolny turniej ringo. • • • 	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>Współpracuje w zespole.</p>	<p>Wymienia miejsca, gdzie można uprawiać sport.</p>	<p>Organizuje klasowe/skolne rozgrywki w ringo.</p> <p>Gra w ringo w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Należy jak najwięcej zrobić na świątecznym powie-trzu.</p>
Kometka	<ul style="list-style-type: none"> • Przyjmujemy prawidłową postawę, prawidłowo trzymamy rakiętkę oraz poruszamy się po boisku. • Poznajemy różne techniki uderzeń (odbić). • Poznajemy różne techniki serwu. • Uczestniczymy w grze pojedynczej i deblowej. • Rozgrywamy klasowy/skolny turniej gry w kometkę. • 	<p>Właściwie odnosi się do nauczyciela.</p> <p>Współpracuje w zespole.</p> <p>Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p>Wymienia rekreacyjne walory gry w kometkę.</p> <p>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wymienia przepisy gry.</p>	<p>Stosuje w grze: techniki uderzeń (odbić) lotki, zagrywkę różnymi sposobami.</p> <p>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>Stosuje w grze: techniki uderzeń (odbić) lotki, zagrywkę różnymi sposobami.</p>
Tenis stolowy	<ul style="list-style-type: none"> • Prawidłowo trzymamy rakiętkę oraz poruszamy się przy stole tenisowym. • Poznajemy różne sposoby uderzeń piłeczki (odbić). • Poznajemy różne sposoby zagrywk. • Wykonujemy atak i stosujemy obronę w grze. 	<p>Jest aktywny na zajęciach.</p> <p>Współpracuje w zespole.</p>	<p>Wymienia przepisy i technikę gry.</p> <p>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</p>	<p>Stosuje w grze: serwis, odbicia bekhendowe i forhendowe.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na tenis stolowy.</p>	<p>Zajęcia z tenisa stołowego należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych na zewnątrz.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Stosujemy poznane elementy gry w grze pojedynczej i deblowej. • Organizujemy klasowe/skolne rozgrywki. • 	<p>Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Przestrzega zasad „czystej gry”.</p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wymienia nazwiska czołowych polskich tenisistów stołowych.</p>	<p>Organizuje rozgrywki sportowe w klasie i szkole.</p>	
<p>Pływanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapoznajemy się ze środowiskiem wodnym. • Stosujemy zabawy i ćwiczenia wypornościowe. • Wykonujemy poślizgi na pierśsiach i na grzbiecie. • Uczymy się pływać żabką na pierśsiach. • Dokonujemy próby pływania innymi stylami. • Wyciągamy różne przedmioty z wody. Próbujemy nurkować. • Uczestniczymy w grach i zabawach w wodzie. • Pływamy rekreacyjnie. • Organizujemy małe zawody pływackie na krótkim odcinku. • 	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa na pływalni.</p> <p>Jest odpowiedzialny za siebie i swoich kolegów.</p> <p>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p> <p>Pomaga kolegom mającym trudności w nauce pływania.</p> <p>Ślucha nauczyciela i ratownika.</p>	<p>Omawia zasady bezpieczeństwa na pływalni.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpieczeństwa aktywnej dla siebie i innych.</p> <p>Omawia technikę pływania żabką i kraulem.</p> <p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p>	<p>Wykorzystuje wodę do wspólnej zabawy.</p> <p>Stosuje ćwiczenia wypornościowe.</p> <p>Pływa żabką i kraulem na pierśsiach.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na pływanie.</p> <p>Przepląwa dystans 25 metrów.</p> <p>Organizuje wspólne zabawy i zawody w wodzie.</p>	<p>Uczniowie cały czas przebywają pod ścisłą opieką nauczyciela.</p> <p>W czasie zajęć na pływalni powinni być obecni dyżurujący ratownik.</p>	

<p>Sporty zimowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczymy w grach i zabawach na śniegu i lodzie. • Organizujemy konkurs na najładniejszą figurę ze śniegu. • Zjeżdżamy na sankach z górki pojedynczo i w dwójkach. • Pokonujemy slalom, zjeżdżając na saneczkach. • Ślizgamy się na butach na ślizgawce. • Uczymy się biegać na nartach. • Poznajemy podstawową technikę biegu na nartach. • Biegamy rekreacyjnie na nartach. • Bawimy się na śniegu i lodzie. • 	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Jest bardzo aktywny na zajęciach.</p> <p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Jest zadowolony z zabawy na świeżym powietrzu.</p> <p>Współpracuje z partnerem podczas zabaw.</p>	<p>Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do wspólnych zabaw na śniegu i lodzie.</p> <p>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>Omawia, jak należy dobrać strój do zabaw na śniegu i lodzie.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega harowanie organizmu.</p>	<p>Zjeżdża na saneczkach z górki pojedynczo i w dwójkach.</p> <p>Ślizga się na butach na ślizgawce.</p> <p>Prawidłowo technicznie biega na nartach biegowych.</p> <p>Organizuje w gronie kolegów gry i zabawy na śniegu i lodzie.</p>	<p>W czasie zabaw na śniegu i lodzie szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo uczniów.</p>
<p>Zabawy i gry terenowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wykorzystujemy teren do wspólnych zabaw i gier. • Bawimy się w podchody. • Pokonujemy terenowy tor przeszkód. • Dokonujemy próby wejścia na pochyłe drzewo. • Wędrujemy po lesie, zbierając grzyby. 	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa, bawiąc się w terenie.</p> <p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do wspólnych zabaw.</p>	<p>Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy.</p> <p>Pokonuje terenowy tor przeszkód.</p>	<p>W czasie zabaw na śniegu powieźmy uczniom stworzyć możliwość ruchowego „wyżycia się”.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Organizujemy i uczestniczymy w klasowym grybobranii. • Uczestniczymy w rywalizacji sportowej, wykorzystując teren naturalny. • 	<p>Jest twórczy w pokonywaniu przeszkód.</p> <p>Nie zaśmieca terenów naturalnych.</p>	<p>Wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zabaw w terenie.</p> <p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p> <p>Wymienia gryby jadalne i trujące.</p>	<p>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na biegi, skoki i rzuty.</p> <p>Wchodzi na pochły drzewo i schodzi dowolnym sposobem.</p>	<p>Inicjatywa, co do rodzaju zajęć, powinna wyjść od uczniów.</p>
<p>Pilka plażowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wspólnie przygotowujemy boisko do piłki plażowej. • Wykonujemy zagrywkę dowolnym sposobem. • Odbijamy piłkę w postawie wysokiej i niskiej. • Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym oraz jednorącz. • Wykonujemy wystawienie oraz zbite piłki. • Organizujemy klasowe/szkolne rozgrywki piłki plażowej. • 	<p>Współpracuje w zespole.</p> <p>Przestrzega zasad „czystej gry”.</p> <p>Chętnie uczestniczy na zajęciach na świeżym powietrzu.</p> <p>Tworzy miłą i radosną atmosferę.</p> <p>Pomaga innym na boisku.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy i technikę wykonywania poszczególnych elementów.</p> <p>Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystywać do gry w piłkę plażową.</p>	<p>Stosuje w czasie gry odbicia piłki i zagrywkę.</p> <p>Organizuje klasowe/szkolne rozgrywki w piłkę plażową.</p> <p>Gra w piłkę z rodziną w czasie wolnym.</p> <p>Organizuje zabawę z rówieśnikami.</p>	<p>Zajęcia prowadzimy na boisku piaskowym, a uczniowie powinni grać boso.</p> <p>Przed zajęciami sprawdzamy czystość piachu.</p>
<p>Siatkonoga</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy podstawowe zasady i przepisy gry. • Przyjmujemy i uderzamy piłkę na pole przeciwnika. 	<p>Nie wykorzystuje przewagi liczbowej.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy i reguły gry.</p>	<p>Wykonuje i stosuje: zagrywkę piłki, przyjęcia i uderzenia piłki nogą.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrywamy piłkę na pole przeciwnika. • Gramy rekreacyjnie w siatkono-gę. • Rozgrywamy klasowe/skolne zawody w siatkono-gę. • 	<p>Podporządkowuje się zaleceniom nauczyciela.</p> <p>Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Jest dobrym kolegą dla innych.</p>	<p>Opisuje podstawową technikę gry.</p> <p>Wymienia miejsce nadające się do gry.</p>	<p>Współorganizuje klasowy/skolny turniej w siatkono-gi.</p>	<p>Należy jak najwięcej zadzić na świątym powie-trzu.</p>
<p>Palant, kwadrant</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy podstawowe przepisy i zasady gier. • Poznajemy podstawową technikę gier: chwyt, rzuty, skucia, podbicia piłki. • Gramy rekreacyjnie w palanta i kwadranta. • Organizujemy klasowe/skolne rozgrywki sportowe. 	<p>Doskonale się bawi w gronie rówieśników.</p> <p>Przestrzega ustalonych reguł i przepisów gry.</p> <p>Jest odpowiedzialnym członkiem zespołu, pomaga innym w razie potrzeby.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy i reguły gier.</p> <p>Omawia podstawową technikę gier.</p> <p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w czasie gry: chwyt, rzuty, skucia, podbicia piłki.</p> <p>Przeprowadza samodzielnie roz-gzewkę.</p> <p>Współorganizuje z kolegami klasowy/skolny turniej w palanta i w kwadranta.</p>	<p>Należy jak najwięcej zadzić na świątym powie-trzu.</p>
<p>Dwa ognie, cztery ognie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy podstawowe przepisy i zasady gry w dwa i cztery ognie. • Poznajemy technikę gry: rzuty, podania, chwyt, skucia. • Gramy rekreacyjnie w dwa i cztery ognie. 	<p>Właściwie odnosi się do swoich kolegów, podporządkowuje się decyzjom króla.</p> <p>Właściwie i z troską uderza piłką w przeciwnika.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy i reguły gier.</p> <p>Wymienia miejsce w swojej okolicy, które można wykorzystać do rekreacji i sportu.</p>	<p>Stosuje w czasie gry: rzuty, podania, chwyt, skucia.</p> <p>Współorganizuje wspólne roz-grywki w szkole i poza nią.</p>	<p>Należy jak najwięcej zadzić na świątym powie-trzu.</p>

Nordic walking	<ul style="list-style-type: none"> • Odpoczywamy czynnie, chodząc z kijami po różnym terenie naturalnym. 	Właściwie zachowuje się podczas wędrówek z kijami po terenie naturalnym.	Wymienia korzyści zdrowotne z uprawiania tej formy ruchu.	Prawidłowo posługuje się kijami w czasie wędrówek po terenie naturalnym.	Zachęcamy do chodzenia w czasie wolnym.
Wędkarstwo rekreacyjne	<ul style="list-style-type: none"> • Odpoczywamy i relaksujemy się, uprawiając wędkarstwo rekreacyjne. 	Przestrzega zasad bezpieczeństwa nad wodą. Troszczy się o czystość środowiska naturalnego.	Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Wymienia ryby żyjące w naszych wodach.	Współorganizuje wspólne wyprawy wędkarskie. Wybiera bezpieczne miejsca do wędkowania.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo naszych uczniów.
Inne	<ul style="list-style-type: none"> • • • 				

9.2.2. Plywanie

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Plywanie <i>Ćwiczenia ogólne, specjalistyczne, wiadomości teoretyczne, trening, rywalizacja sportowa</i>	Podstawowe zasady bezpieczeństwa <ul style="list-style-type: none"> • Zasady bezpieczeństwa na pływalni. • Zapoznanie z regulaminem pływalni. • Diagnoza umiejętności pływakich. 	Bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć na pływalni.	Wyjaśnia, jak należy się zachować na pływalni i podczas zajęć w wodzie.	Dokonyje samooceeny sprawności fizycznej na terenie indywidualnych i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo uczestników zajęć.

<p><i>Nauczyciel z uczniami dobiera ilość powtórzeń danego tematu zając</i></p>	<p>Leżenie na wodzie i poślizgi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawy i ćwiczenia oswajające z wodą. • Ćwiczenia oddechowe i wypornościowe. • Leżenie na piersiach i grzbiecie z deską. • Leżenie na plecach i grzbiecie bez deski. • Poślizgi na piersiach i grzbiecie z deską i bez deski. • Skoki do wody na nogi. • Zabawy z leżeniem i poślizgami na wodzie. 	<p>Konstruktywne przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p> <p>Jest odpowiedzialny za siebie i swoich kolegów.</p> <p>Pomaga kolegom mającym trudności w nauce pływania.</p> <p>Doskonale bawi się w gronie rówieśników.</p> <p>Słucha nauczyciela i ratownika.</p> <p>Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.</p> <p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń.</p> <p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>Omawia technikę pracy ramion i nóg podczas nauki pływania.</p> <p>Wymienia miejsca, gdzie można uczyć się pływać.</p> <p>Wie, jak wykorzystać deski do nauki pływania.</p> <p>Wyjaśnia, jaki sprzęt sportowy należy dobrać do zajęć z pływania.</p> <p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p>	<p>Wykonuje prawidłowo leżenie na piersiach i na grzbiecie.</p> <p>Prawidłowo technicznie wykonuje ruchy ćwiczenia bez deski i z deską.</p> <p>Dokonuje samooceeny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p> <p>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p> <p>Pływa technicznie wybranym przez siebie stylem pływakim.</p> <p>Potrafi wykonać skok do wody, nawroty oraz nurkowanie.</p>	<p>Egzekwujemy od uczniów bezwzględno przestrzegania regulaminu obowiązującego na pływalni.</p> <p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p> <p>Uczniowie cały czas przebywają pod ścisłą opieką nauczyciela.</p> <p>W czasie zajęć na pływalni powinni być obecni dyżurni ratownicy.</p>
---	---	--	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Praca ramion na piersiach bez deski. • Praca ramion w leżeniu na grzbiecie z chwytem za krawędź ściany basenu. • Praca ramion na grzbiecie z deską. • Praca ramion na grzbiecie bez deski. <p>Technika pływania i jej doskonalenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy różne style pływackie. • Nauka i doskonalenie pływania kraulem. • Nauka i doskonalenie stylu klasycznego (żabki). • Nauka i doskonalenie stylu grzbietowego. • Nauka stylu motylkowego (delfina). • Nurkowanie. • Nawroty. • Skoki do wody startowe. • Pływanie odcinkowe. • Pływanie rekreacyjne. • Gry i zabawy doskonalące pływanie. • Ćwiczenia koordynujące pracę ramion, nóg i oddychania. 	<p>Dokonuje samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p> <p>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry i zabawy w wodzie z innymi.</p> <p>Dostrzega potrzebę umiejętności pływania.</p> <p>Dostrzega walory i korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania pływania.</p> <p>Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń w wodzie.</p> <p>Uczestniczy w zawodach pływackich klasowych, miejskich itd.</p>	<p>Opisuje technikę poszczególnych stylów pływackich.</p> <p>Wymienia style pływackie.</p> <p>Wie, jak wykonać nurkowanie i skoki do wody.</p> <p>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p> <p>Opisuje technikę skoku ratowniczego oraz technikę pływania ratowniczego.</p> <p>Potrafi zachować w sytuacji wypadków i urazów.</p> <p>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</p>	<p>Właściwie oddycha podczas pływania.</p> <p>Prawidłowo technicznie wykonuje skok startowy.</p> <p>Potrafi użyć podstawowego sprzętu ratowniczego.</p> <p>Potrafi udzielić pomocy tonącemu.</p> <p>Potrafi zorganizować zawody pływackie w klasie lub grupie rówieśniczej.</p> <p>Planuje i współorganizuje klasowe, szkolne zawody pływackie.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p> <p>Doceniamy każdy postęp w nauce pływania.</p> <p>Zachęcamy do uprawiania tego zdrowotnego sportu.</p> <p>Zachęcamy do pływania w czasie wolnym.</p>
--	--	---	---	--	--

	<p>Elementy ratownictwa</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Technika skoku ratowniczego. ● Technika pływania ratowniczego. ● Holowanie tonącego. ● Pływanie na boku. ● Wyciąganie ratowanego na brzeg. ● Udzielanie pierwszej pomocy tonącemu. ● Resuscytacja krążeniowo-oddechowa. ● Sprzęt ratowniczy. <p>Współzawodnictwo i sport</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Organizacja zawodów klasowych, szkolnych, miejskich i innych. ● Pełnienie roli zawodnika, sędziego i kibica podczas zawodów pływackich. ● Piłka wodna. ● Rywalizacja sportowa na różnym szczeblu. ● Egzamin na kartę pływacką. 	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Wymienia nazwiska znanych polskich pływaków.	
--	--	---	--	--

9.2.3. Zajęcia w siłowni

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
<p>Ćwiczenia na siłowni</p> <p><i>Ćwiczenia ogólne, specjalistyczne, wiadomości teoretyczne, trening, rywalizacja sportowa</i></p> <p><i>Nauczyciel z uczniami dobiera ilość powtórzeń danego tematu zajęć</i></p>	<p>Podstawowe zasady bezpieczeństwa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady bezpieczeństwa na siłowni. • Zapoznanie z regulaminem siłowni. • Uświadomienie wszystkim uczniom konsekwencji wynikających z niewłaściwego korzystania z siłowni. • Zapoznanie ze szkolną siłownią i z występującymi tam urządzeniami (atlasami, ławeczkami, sztangami itp.) oraz zasadami ich działania. <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wznosy nóg w górę, leżąc na ławeczce. • Skłony tułowia na ławce rzymskiej. <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyciskanie sztang, leżąc na ławeczce poziomej. • Wyciskanie sztangielek, leżąc na ławce poziomej. • Pompki na poręczach. 	<p>Bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa obowiązujących na siłowni.</p> <p>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p> <p>Jest odpowiedzialny za siebie i swoich kolegów.</p> <p>Pomaga kolegom mającym trudności w ćwiczeniach.</p> <p>Słucha wskazówek nauczyciela.</p> <p>Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.</p>	<p>Wyjaśnia, jak należy się zachowywać na siłowni oraz w jaki sposób korzystać ze znajdujących się tam urządzeń.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>Omawia technikę pracy ramion i nóg podczas ćwiczeń.</p> <p>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała.</p> <p>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</p>	<p>Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>Dokonuje samooceeny sprawności fizycznej na te indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p> <p>Bezpiecznie korzysta ze wszystkich urządzeń znajdujących się w szkolnej siłowni.</p> <p>Przeprowadza rozgrzewkę przed ćwiczeniami na siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo uczestników zajęć.</p> <p>Kontrolujemy obciążenie sztang podczas ćwiczeń.</p> <p>Egzekujemy od uczniów bezwzględnie przestrzeganie regulaminu obowiązującego na siłowni.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Unoszenie ramion ze sztangą łamaną na modlitewniku. • Unoszenie sztangielek siedząc, stojąc. <p>Ćwiczenia wzmacniające tricepsy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prostowanie ramion z linkami wyciągu górnego. • Uginanie ramion z oparciem dłoni na ławeczce. • Wyciskanie sztangi w wąskim uchwycie. <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wznosy hantli bokiem w górę. • Wznosy hantli przodem w górę. • Ćwiczenia z taśmą. <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyciąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej siedząc. • Przyciągnięcia drążka wyciągu dolnego do brzucha siedząc. <p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyciskanie hantli do góry. • Przyciąganie hantli do własnych barków. • Ćwiczenia z taśmą. 	<p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń.</p> <p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p> <p>Dokonuje samooceeny swoich możliwości fizycznych.</p> <p>Współpracuje w grupie w czasie ćwiczeń.</p> <p>Jest świadomy zagrożenia wynikającego z niewłaściwego korzystania na siłowni.</p> <p>Asekurowuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Pełni rolę organizatora treningu siłowego.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać sprzęt na siłowni do wzmocnienia swojego gorsetu mięśniowego.</p> <p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, w jaki sposób wyciskać sztangę.</p> <p>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p> <p>Opisuje technikę ćwiczeń wzmocniających różne partie mięśniowe.</p> <p>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów.</p>	<p>Prawidłowo technicznie wykonuje ćwiczenia wzmocniające poszczególne partie mięśniowe.</p> <p>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia.</p> <p>Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p>	<p>Uczniowie cały czas przebywają pod ścisłą opieką nauczyciela</p> <p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p> <p>Pilnujemy, aby uczniowie właściwie dobierali obciążenia.</p> <p>Zachęcamy do aktywności fizycznej w wolnym.</p>
---	--	---	--	---

<p><i>Nauczyciel z uczniami dobiera ilość powtórzeń danego tematu zając</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia ramion, nóg, tułowia z przyborem: z piłką, laską, kołem hula-hop. • Ćwiczenia na stepach. <p>Aerobik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia kształtujące w rytm muzyki. • Step-aerobik. • Ćwiczenia w ustawieniu frontem do stepu. • Ćwiczenia w ustawieniu bocznym do stepu. • Ćwiczenia w dwójkach i w zespole. • Proste układy gimnastyczno-taneczne. <p>Callanetics</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne oraz pas biodrowy. • Ćwiczenia wzmacniające kończyny górne oraz obręcz barkową. • Ćwiczenia wzmacniające brzuch i tułów. <p>Tańce dyskotekowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tańce indywidualne disco. • Tańce w parach i w zespole. 	<p>Jest odpowiedziodziałny za siebie i swoich kolegów.</p> <p>Kulturalnie zachowuje się na imprezach tanecznych.</p> <p>Właściwie i z odpowiedzialnym szacunkiem traktuje partnerkę w tańcu.</p> <p>Motywuje innych do udziału w zajęciach tanecznych, szczególnie osoby mniej sprawne.</p> <p>Potrafi wykorzystać ruch połączony z muzyką w celu zrelaksowania się po dniu pracy umysłowej.</p> <p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Omawia technikę pracy ramion i nóg podczas ćwiczeń na stepach i aerobiku.</p> <p>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała.</p> <p>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p>Wie, jak wykoryzystać przybory do ćwiczeń z muzyką.</p> <p>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>Wymienia nazwy tańców narodowych, towarzyskich, nowoczesnych i regionalnych.</p>	<p>Przeprowadza odpowiednią rozgrzewkę przed ćwiczeniami z muzyką.</p> <p>Prawidłowo technicznie wykonuje ćwiczenia wzmacniające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki tańców narodowych, towarzyskich, regionalnych i nowoczesnych.</p> <p>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p>	<p>Zachęcamy do aktywności fizycznej w czasie wolnym.</p> <p>Zachęcamy osoby mniej sprawne, nieumiejące tańczyć do aktywnego udziału w zajęciach.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</p>
---	--	--	--	---	--

	<p>Tańce towarzyskie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walc wiedeński. • Tango. <p>Tańce ludowe/regionalne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberek. • Polka. • Tańce własnego regionu. <p>Tańce narodowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polonez. • Krakowiak. • Kujawiak. <p>Nowoczesne formy ruchu z muzyką</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilates. • Stretching. • Fitness. • Zumba. • Body pump. • Trening Tabata. <p>Ćwiczenia przy muzyce relaksacyjnej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia oddechowe. • Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne. • Joga. • Muzykoterapia. <p>Konkursy taneczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkursy indywidualne. • Konkursy par tanecznych. • Konkursy grup tanecznych. 	<p>Dokonyuje samoceny swoich możliwości fizycznych.</p> <p>Współpracuje w parze oraz grupie w czasie ćwiczeń przy muzyce.</p> <p>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>Bierze udział w konkursach tanecznych.</p>	<p>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</p> <p>Opisuje technikę ćwiczeń wzmacniających i rozciągających różne partie mięśniowe.</p> <p>Wyjaśnia, które ćwiczenia wykonywać na danym stanowisku.</p>	<p>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespołowo dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</p> <p>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia.</p> <p>Opracowuje i demonstruje prosty układ taneczny.</p>
--	--	--	---	---

10. Załączniki

Załącznik nr 1

Karta nr 1

W skali od 1 do 10 określ atrakcyjność dzisiejszej lekcji

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

nuda

lekcja super

Karta nr 2

Która część lekcji podobała Ci się najbardziej?

a) rozgrzewka

c) tor przeszkód

b) zabawa z piłkami

d) ćwiczenia przy muzyce

Karta nr 3

Co byś najbardziej chciał/-a robić na zajęciach wychowania fizycznego?

a) c)

b) d)

Karta nr 4

Podkreśl wyrazy i wyrażenia charakteryzujące dzisiejszą lekcję?

wesoła i miła atmosfera, taka sama jak zwykle, była dobra zabawa, nuda, poznaliśmy coś nowego, brakowało mi muzyki, bezpieczna, chaotyczna, nauczyciel dostrzegł moje zaangażowanie, pochwały otrzymali ci sami co zwykle, robiliśmy to, co lubimy, powinno być więcej takich lekcji, chcę czegoś nowego

Technika niedokończonych zdań

1. Na dzisiejszej lekcji najbardziej podobało mi się
2. Na lekcjach więcej powinno być
3. Dzisiejsza lekcja była
4. Gdybym był nauczycielem, to bym

Ankieta ewaluacyjna

Chciałbym poznać Twoją opinię na temat wychowania fizycznego oraz mojej osoby, jako Twojego nauczyciela. W związku z tym proszę Cię o szczerą odpowiedź na zadane pytania. Twoje odpowiedzi pozwolą mi tak przemyśleć moją pracę i tak ją zaplanować, by zajęcia z wychowania fizycznego były dla Ciebie prawdziwą przyjemnością. Zależy mi bardzo na odpowiedziach szczerych, a także na wszelkich dodatkowych uwagach. Ankieta jest anonimowa i nie musisz jej podpisywać. Wybrane odpowiedzi zakreśl długopisem.

Dziękuję za udzielenie szczerych odpowiedzi

1. Czy lubisz wychowanie fizyczne?
 - a) tak
 - b) jest mi obojętne
 - c) nie
2. Czy zajęcia z wychowania są dla Ciebie interesujące i sprawiają Ci radość?
 - a) zawsze
 - b) często
 - c) rzadko
 - d) nigdy
3. Czy lekcje wychowania fizycznego wywołują u Ciebie stres?
 - a) zawsze
 - b) często
 - c) rzadko
 - d) nigdy
4. Co chciał(-a)byś robić na wychowaniu fizycznym? Podaj cztery propozycje.
 - a)
 - b)
 - c)
 - d)
5. Gdybyś był/-a nauczycielem wychowania fizycznego, to co byś zmienił/-a?

.....

.....
6. Czy uważasz, że Twoja ocena z wychowania fizycznego jest sprawiedliwa?
 - a) tak
 - b) raczej tak
 - c) raczej nie
 - d) nie
7. Czy zdarza się, że moje postępowanie wobec Ciebie wydaje Ci się niewłaściwe?
 - a) zawsze jest takie
 - b) często
 - c) czasami
 - d) nigdy takie nie jest
8. Proszę Cię, napisz w kilku zdaniach: *Jaki według Ciebie powinien być nauczyciel wychowania fizycznego?*

.....

.....
9. Podkreśl wyrazy, które charakteryzują moją osobę: *groźny, wesoły, życzliwy, budzi strach, poważny, uśmiechnięty, sprawiedliwy, narzuca swoją wolę, bierze pod uwagę zdanie uczniów, koleżeński, dyryguje nami, pozwala nam decydować o lekcji, krzyczy na nas, niesprawiedliwie ocenia, wyrozumiały, denerwuje się na nas, jest fajny*
10. Jaką ocenę byś mi wystawił/-a w skali od 1 do 6?
11. Twoje uwagi

.....

Karta obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.....
(imię i nazwisko ucznia).....
(klasa).....
(semestr/rok szkolny)

Postawa ucznia (zaangażowanie)			
Lp.	Obszary obserwacji	Postawy pozytywne	Postawy negatywne
1.	Aktywność na zajęciach (wysiłek)		
2.	Właściwy strój sportowy		
3.	Systematyczny udział na zajęciach		
4.	Staranność wykonywanych zadań		
5.	Udział w zajęciach pozalekcyjnych		
6.	Reprezentowanie szkoły na zewnątrz		
7.	Aktywność na rzecz kultury fizycznej		

Uwagi nauczyciela

.....

Zachowanie ucznia			
Lp.	Obszary obserwacji	Postawy pozytywne	Postawy negatywne
1.	Zachowanie wobec innych (agresja)		
2.	Kultura języka (wulgaryzmy)		
3.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa		
4.	Umiejętność współpracy z innymi		
5.	Samokontrola i samoocena		
6.	Troska o zdrowie własne i innych		
7.	Stosunek do wychowania fizycznego		

Uwagi nauczyciela

.....

Załącznik nr 4

Karta pomiaru sprawności fizycznej według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej*

Rok szkolny/semestr

Klasa

Uwagi

Lp.	Imię i nazwisko	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600/800/1000 m	Siła dłoni	Zwis lub podciąganie na drążku	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia tyłem	Skłon tułowia w dół
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									

Załącznik nr 5**Normy oceniające test Coopera dla dziewcząt/kobiet**

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	2000+ m	1900-2000 m	1600-1899 m	1500-1599 m	1500- m
15-16	2100+ m	2000-2100 m	1700-1999 m	1600-1699 m	1600- m
17-20	2300+ m	2100-2300 m	1800-2099 m	1700-1799 m	1700- m
20-29	2700+ m	2200-2700 m	1800-2199 m	1500-1799 m	1500- m
30-39	2500+ m	2000-2500 m	1700-1999 m	1400-1699 m	1400- m
40-49	2300+ m	1900-2300 m	1500-1899 m	1200-1499 m	1200- m
50+	2200+ m	1700-2200 m	1400-1699 m	1100-1399 m	1100- m

Załącznik nr 6**Normy oceniające test Coopera dla chłopców/mężczyzn**

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	2700+ m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	2100- m
15-16	2800+ m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	2200- m
17-20	3000+ m	2700-3000 m	2500-2699 m	2300-2499 m	2300- m
20-29	2800+ m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	1600- m
30-39	2700+ m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1899 m	1500- m
40-49	2500+ m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	1400- m
50+	2400+ m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	1300- m

Karta pomiaru wytrzymałości (wydolności tlenowej)*

Rok szkolny/semestr

Klasa

Uwagi

(możemy wpisać wynik wyrażony w metrach lub postawić znak „X” wyrażający poziom wydolności tlenowej ucznia)

Lp.	Imię i nazwisko	Rocznik	Test Coopera - próba wytrzymałościowa (wydolność tlenowa)					Uwagi
			Bardzo dobra	Dobra	Średnia	Zła	Bardzo zła	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								

*propozycja autorska

Roczna karta sprawdzianu lekkoatletycznego*
(semestr I – jesień, semestr II – wiosna)

Rok szkolny

Klasa

Uwagi

(bieg na 800 i 1000 m jest przeprowadzony w Międzynarodowym Teście
Sprawności Fizycznej)

Lp.	Imię i nazwisko	Sprawdzian lekkoatletyczny											
		100 m		400 m		Pchnięcie kulą		Rzut oszczepem		Skok w dal		Skok wzwyż	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													

*propozycja autorska

11. Literatura przydatna w realizacji programu

- Abramiuk D., *Unihoc*, Wydawnictwo Agencji Promo-Lider, Warszawa 1994.
- Bartoszewicz R., Koszyc T., Nowak A., *Kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym*, Wydawnictwo WTN, Wrocław 2003.
- Bielski J., *Życie jest ruchem*, Wydawnictwo Agencji Promo-Lider, Warszawa 1996.
- Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2005.
- Bielski J., *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012.
- Bielski J., *Nauczyciel doskonały*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2017.
- Błada E., Bielski J., *Dzieje myśli o zdrowiu i kulturze fizycznej*, Wydawnictwo NWP, Piotrków Trybunalski 2005.
- Bondarowicz M., *Zabawy w grach sportowych*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1998.
- Bronikowski M. (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, Wydawnictwo eMPI², Poznań 2002.
- Cendrowski Z., *Będę żył 107 lat*, Wydawnictwo Agencji Promo-Lider, Warszawa 1996.
- Cendrowski Z., *Przewodźcą innym*, Wydawnictwo Agencji Promo-Lider, Warszawa 1997.
- Dutkiewicz W., *Diagnoza i ewaluacja w wychowaniu fizycznym*, Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2004.
- Frołowicz T. (red.), *Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły*, Wydawnictwo BK, Wrocław 2005.
- Grabowski H., *Teoria fizycznej edukacji*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1997.
- Grabowski H., *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2000.
- Grabowski H., *Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2004.
- Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M., *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 2003.
- Haszcz J., *Tenis stołowy dla wszystkich*, Wydawnictwo WOM, Częstochowa 1998.
- Janikowska-Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E., *Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo-rekreacyjnych*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1999.

- Kołodziejowie M. i J., Michno M., Polak E., *Lekcje wychowania fizycznego w gimnazjum. Poradnik metodyczny*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2005.
- Kosiba G. (red.), *Szkice z teorii i metodyki wychowania fizycznego*, Wydawnictwo AWF, Kraków 2003.
- Kosiba G., Madejski E., *Praca innowacyjno-badawcza nauczyciela wychowania fizycznego*, Wydawnictwo ZamKor, Kraków 2001.
- Kulmatycki L., *Ćwiczenia relaksacyjne*, Wydawnictwo Agencji Promo-Lider, Warszawa 1995.
- Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2008.
- Maszczyk T. (red.), *Metodyka wychowania fizycznego*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1991.
- Mielniczuk M., Staniszewski T., *Stare i nowe gry drużynowe*, Wydawnictwo Telbit, Warszawa 1999.
- Młodzikowska M., Tukiendorf C., *Formy muzyczno-ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1985.
- Morończyk A. (red.), *Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1988.
- Muszkieta R., *Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Fundacji na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2004.
- Niemierko B., *Pomiar wyników kształcenia*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1999.
- Nowak M., *Gimnastyka przy muzyce w szkole*, Wydawnictwo Agencji Promo-Lider, Warszawa 1995.
- Pańczyk W., *Zielona recepta*, Wydawnictwo Agencji Promo-Lider, Warszawa–Zamość 1996.
- Pańczyk W., Warchoń K., *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Wydawnictwo UR, Rzeszów 2006.
- Sas-Nowosielski K., *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Wydawnictwo AWF, Katowice 2003.
- Stawczyk Z., *Gry i zabawy lekkoatletyczne*, Wydawnictwo AWF, Poznań 1998.
- Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1986.
- Strzyżewski S., *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1997.
- Sulisz S., *Niekonwencjonalne podstawy metodyczne realizacji edukacji fizycznej*, Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2008.
- Sulisz S., Romanowska A., *Planowanie lekcji wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2006.
- Tatańczuk J., *Metodyka wychowania fizycznego*, Wydawnictwo UZ, Zielona Góra 2004.
- Warchoń K., *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2015.

- Żołyński S., *Program nauczania wychowania fizycznego dla II i III etapu edukacyjnego „Ruch – zdrowie dla każdego”*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2011.
- Żołyński S., *Program nauczania wychowania fizycznego dla klas IV–VIII szkoły podstawowej wraz z planami pracy i kryteriami oceniania „Ruch – zdrowie dla każdego 2”*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2017.
- Żołyński S., *Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami oceniania „Ruch-zdrowie dla każdego 3”*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2019.

12. Kasety magnetofonowe i płyty CD

1. Oberki.
2. Polki.
3. Polonezy.
4. Krakowiaki.
5. Demo taneczne Ostrołęckiego Centrum Kultury (tańce z regionu Puszczy Białej i Zielonej).
6. Muzyka relaksacyjna.
7. Muzyka z różnych stron świata.
8. Muzyka do aerobiku.

Wydawnictwo Oświatowe FOSZE poleca:

Jerzy Kołodziej, Krzysztof Kołodziej, Irena Momola – **Postawa ciała, jej wady i korekcja;**

Jerzy Kołodziej – **Systematyka ćwiczeń z zakresu wychowania fizycznego w ilustracjach. Szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoły ponadgimnazjalne;**

Krzysztof Warchoł – **Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego;**

Krzysztof Warchoł – **Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia**
+ płyta CD;

Krzysztof Warchoł – **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej** + płyta CD;

Maria Polańska – **Gimnastykę korekcyjną można polubić;**

Stanisław Żołyński – **Program nauczania wychowania fizycznego dla klas IV–VIII szkoły podstawowej wraz z planami pracy i kryteriami oceniania** + płyta CD.

Stanisław Żołyński – **Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami oceniania** + płyta CD.

Więcej szczegółów na stronie Wydawnictwa Oświatowego FOSZE:
www.fosze.pl – w zakładce Katalog tematyczny: Wychowanie fizyczne

Wydawnictwo Oświatowe FOSZE
35-021 Rzeszów, ul. W. Pola 6
tel. 17 863 34 35; 501 045 944
e-mail: fosze@fosze.com.pl



Mgr Stanisław Żołyński – dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego z 32-letnim stażem w Szkole Podstawowej im. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Starym Lubielu. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie – Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Posiada ukończone studia podyplomowe: fizjoprofilaktyka i korektywa (AWF Warszawa), wiedza o społeczeństwie, edukacja dla bezpieczeństwa – edukacja obronna oraz przyroda (SWPW Płock). Autor publikacji w różnych czasopismach pedagogicznych: „Lider”, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, „Życie Szkoły”, „Gazeta Szkolna”, „Wychowanie w Przedszkolu”. Od 2002 r. pracuje na autorskim programie wychowania fizycznego dla klas IV–VI szkoły podstawowej **Przez zabawę do zdrowia**, od roku 2011 na swoim programie **Ruch – zdrowie dla każdego**, a od 2017 roku **Ruch – zdrowie dla każdego 2**.



ISBN 978-83-7586-140-2



9 788375 861402

www.fosze.com.pl