

Stanisław Żołyński



Stanisław Żołyński  
Program nauczania wychowania fizycznego  
dla liceum i technikum  
wraz z planami pracy  
i kryteriami oceniania

**Program nauczania  
wychowania fizycznego  
dla liceum i technikum  
wraz z planami pracy  
i kryteriami oceniania**

**Stanisław Żołyński**

**Program nauczania  
wychowania fizycznego  
dla liceum i technikum  
wraz z planami pracy  
i kryteriami oceniania**

*„Ruch – zdrowie dla każdego 3”*

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 978-83-7586-139-6

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](http://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](mailto:fosze@fosze.com.pl)

[www.fosze.com.pl](http://www.fosze.com.pl)

*Pamięci  
prof. Janusza Bielskiego*

# Spis treści

Recenzja .....	6
Wstęp .....	8
<b>Z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego technikum .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Charakterystyka programu .....</b>	<b>11</b>
1.1. Podstawy teoretyczne .....	11
1.2. Adresat programu .....	12
1.3. Opis warunków szkolnych .....	13
1.4. Struktura programu .....	14
<b>2. Cele i treści kształcenia .....</b>	<b>15</b>
2.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne .....	15
2.2. Cele edukacji zdrowotnej w liceum i technikum .....	16
2.3. Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego .....	17
2.4. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe .....	17
2.5. Kompetencje społeczne ucznia szkoły średniej .....	24
<b>3. Warunki i sposób realizacji .....</b>	<b>25</b>
3.1. Wskazania metodyczne .....	27
3.2. Zajęcia do wyboru przez uczniów (propozycje) .....	30
<b>4. Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego .....</b>	<b>31</b>
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 .....	56
4.6. Skala oceniania .....	57
<b>5. Pomiar sprawności fizycznej – wybrane testy .....</b>	<b>58</b>
5.1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) ...	58
5.2. Marszobiegowy 12-minutowy test Coopera .....	63
<b>6. Ewaluacja programu .....</b>	<b>65</b>
<b>7. Roczne plany pracy w systemie klasowo-lekcyjnym .....</b>	<b>67</b>
7.1. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy I liceum i technikum .....	67
7.2. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy II liceum i technikum .....	80
7.3. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy III liceum i technikum .....	95
7.4. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy IV liceum i technikum .....	108
7.5. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy V technikum .....	122
<b>8. Propozycje planów pracy zajęć fakultatywnych (do wyboru przez uczniów) .....</b>	<b>136</b>
8.1. Zajęcia sportowe .....	136
8.1.1. Piłka nożna .....	136
8.1.2. Piłka ręczna .....	139
8.1.3. Piłka siatkowa .....	143
8.2. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne .....	146
8.2.1. Zajęcia ogólne .....	146
8.2.2. Pływanie .....	153
8.2.3. Zajęcia w siłowni .....	157
8.3. Zajęcia taneczne .....	159
<b>9. Załączniki .....</b>	<b>162</b>
<b>10. Literatura przydatna w realizacji programu .....</b>	<b>170</b>
<b>11. Kasety magnetofonowe i płyty CD .....</b>	<b>173</b>

**Dr Krzysztof Warchoń,**

Rzeszów, 9.12.2018 r.

**honorowy profesor oświaty**

Wydział Wychowania Fizycznego  
Uniwersytetu Rzeszowskiego  
Zespół Przedmiotowo-Dydaktyczny  
Metodyki Wychowania Fizycznego  
i Praktyk Pedagogicznych

### **Recenzja wydawnicza**

**Programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami oceniania pt. „Ruch – zdrowie dla każdego 3”**  
*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 wielką atencją przystąpiłem do recenzji programu nauczania opracowanego przez magistra Stanisława Żołyńskiego – nauczyciela wychowania fizycznego z ponad 30-letnim stażem pracy pedagogicznej i autora kolejnego już programu nauczania. W tym miejscu pragnę podkreślić, że przygotowane wcześniej przez autora programy nauczania spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem przez środowisko nauczycieli wychowania fizycznego w całej Polsce.

Przedłożony do recenzji *Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami oceniania* pt. „*Ruch-zdrowie dla każdego 3*” adresowany jest do uczniów trzeciego etapu edukacyjnego, a więc młodzieży uczęszczającej do czteroletniego liceum i pięcioletniego technikum. 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 w liceum i technikum, zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego, treści kształcenia – wymagania szczegółowe, kompetencje społeczne ucznia szkoły średniej, 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. Zaprezentowana struktura programu spełnia wymogi formalno-prawne wynikające z Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 roku w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników.

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 liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia, opublikowanym w dniu 2 marca 2018 r. w Dzienniku Ustaw poz. 467, 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.

Dobór treści nauczania w programie – pod względem indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej jest bardzo bogaty i wszechstronny. Autorowi udało się połączyć tradycyjne formy zajęć wychowania fizycznego z tym, co dzisiaj jest określane mianem nowoczesności i nowatorstwa.

Podsumowując, należy podkreślić, że recenzowany program zasługuje na bardzo wysoką ocenę merytoryczną, dydaktyczną, metodyczną i formalną. Zatem należy go koniecznie wydać jak najszybciej.

*Krzysztof Warchol*



*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 czteroletniego liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego technikum w obszarze wychowania fizycznego czytamy:

*Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej ma na celu kontynuację wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.*

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całościowej 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.

*Podstawa programowa dla szkół ponadpodstawowych zakłada personalistyczną koncepcję wychowania oraz koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.*

Wspomniany przeze mnie wcześniej prof. Janusz Bielski tak widział rolę współczesnego wychowania fizycznego. Pozwolę sobie zacytować bardzo małą część fragmentu 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 całościowej 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 liceum i technikum „Ruch – zdrowie dla każdego 3”** 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.

Program nauczania 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.

Niniejsze opracowanie dedykuję pamięci Pana Profesora Janusza Bielskiego, na Którego pomoc zawsze mogłem liczyć. Dziękuję, Panie Profesorze.

*Stanisław Żołyński*

# **Z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego technikum**

Kształcenie ogólne w szkole ponadpodstawowej tworzy programowo spójną całość i stanowi fundament wykształcenia, umożliwiającą zdobycie zróżnicowanych kwalifikacji zawodowych, a następnie ich doskonalenie lub modyfikowanie, otwierając proces kształcenia się przez całe życie.

Ważnym zadaniem szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

**Bardzo istotna jest edukacja zdrowotna, która – konsekwentnie i umiejętnie prowadzona – będzie przyczyniać się do poprawy kondycji zdrowotnej społeczeństwa oraz pomyślności ekonomicznej państwa.**

...*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 szkół ponadpodstawowych (liceum i technikum) „**Ruch – zdrowie dla każdego 3**”, 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 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 1;
- 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 3*” adresowany jest dla uczniów III etapu kształcenia (szkół ponadpodstawowych) – czteroletniego liceum oraz pięcioletniego technikum.

Program może być realizowany praktycznie w każdych warunkach szkolnych, po ewentualnych korektach. Do jego realizacji wystarczą standardowe wa-

runki 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.

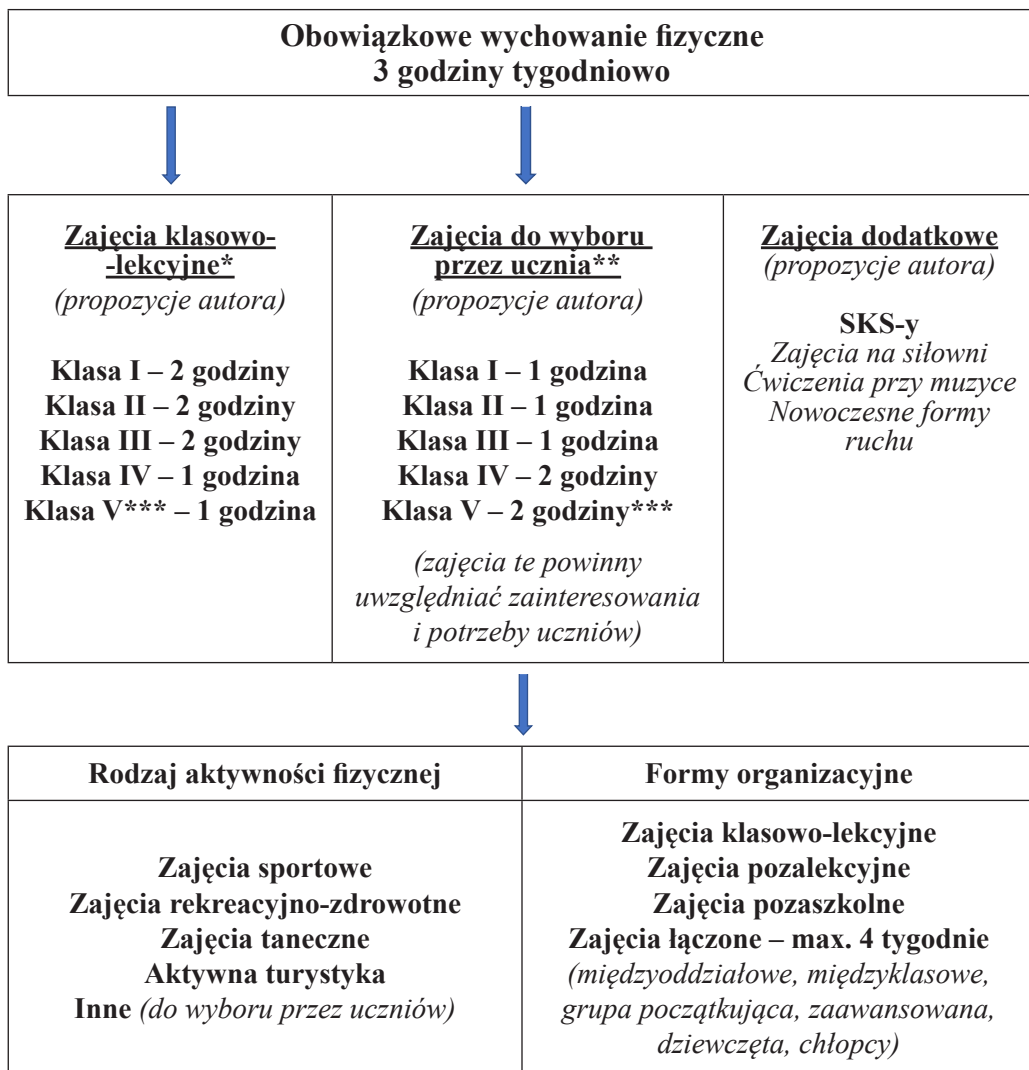
### **1.3. Opis warunków szkolnych**

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, marszobiegów, 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 technikum.

## **2. Cele i treści kształcenia**

### **2.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
4. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
5. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej 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.

## **2.2. Cele edukacji zdrowotnej w liceum i technikum**

1. Poznawanie 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.

## **2.3. 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 całonocnych 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, ze służbą zdrowia, z 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.*

## **2.4. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe** *(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

### Wymagania szczegółowe

#### W zakresie wiedzy uczeń:

- Omawia sposób przygotowania organizmu do różnorodnego wysiłku fizycznego.
- Wymienia korzyści dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wynikające z aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą.
- **Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.**
- Omawia podstawową technikę i taktykę biegów krótkich, średnich i długich.
- Omawia poprawną technikę przekazania pałeczki sztafetowej w biegu.
- 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.
- **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.
- **Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.**
- **Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).**

#### W zakresie umiejętności uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, porównuje je z wynikami poprzednimi, interpretuje wyniki i dokonuje samooceny.
- Wykonuje próby sprawnościowe: szybkości, siły, mocy, wytrzymałości, gibkości.
- Wykorzystuje testy sprawności fizycznej do pomiaru własnej sprawności.
- **Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.**
- Dokonuje pomiaru własnej sprawności fizycznej, potrafi zinterpretować wyniki i dokonać samooceny.
- Wykonuje poprawnie technicznie skok w dal i wzwyż dowolną techniką, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut dyskiem.
- Prawidłowo technicznie przekazuje pałeczkę sztafetową.
- **Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i 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.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia przyczyny powstawania wad postaw u człowieka.</li> <li>• Opisuje charakterystyczne cechy podstawowych wad postawy ciała.</li> <li>• Wymienia przykładowe testy pomiaru sprawności fizycznej.</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykorzystuje teren naturalny do różnej aktywności fizycznej.</li> <li>• <b>Wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></li> <li>• Dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne do odpowiedniej wady postawy.</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

## Obszar 2. Aktywność fizyczna

### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia różnorodne korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym.</li> <li>• Wskazuje miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania różnej aktywności fizycznej.</li> <li>• <b>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</b></li> <li>• Opisuje związek pomiędzy natężeniem wysiłku a funkcjonowaniem układu krążenia i układu oddechowego.</li> <li>• <b>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykorzystuje teren naturalny do planowania swojej aktywności fizycznej.</li> <li>• Uprawia nordic walking.</li> <li>• 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).</li> <li>• Przeprowadza rozgrzewkę indywidualnie i z kolegą.</li> <li>• <b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej.</b></li> <li>• Prowadzi rozgrzewkę w grupie i w klasie.</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omawia technikę marszu z kijkami (nordic walking).</li> <li>• Wymienia korzyści z marszu z kijkami.</li> <li>• Omawia podstawowe zasady wybranych form aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych, np. kabaddi, korfball.</li> <li>• <b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</b></li> <li>• <b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b></li> <li>• <b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</b></li> <li>• Opisuje technikę gier zespołowych: przyjęcia i uderzenia piłki, chwytu i podania piłki, kozłowania piłki, rzutu piłką na bramkę i do kosza, odbicia i zagrywki piłki.</li> <li>• Opisuje technikę wybranych gier rekreacyjnych: tenisa stołowego i ziemnego, ringo, unihokeja, kometki (badmintona), piłki plażowej.</li> <li>• Omawia technikę wybranych przez uczniów sportów zimowych: jazdy na łyżwach, biegu lub zjazdu na nartach, zjazdu na saneczkach.</li> <li>• Opisuje podstawowe kroki i figury wybranych przez uczniów tańców, np. poloneza oraz nowoczesnych form aktywności ruchowej przy muzyce: aerobik, zumba, fitness, pilates itp.</li> <li>• Omawia podstawową taktykę w obronie i w ataku wybranych gier zespołowych i rekreacyjnych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosuje w czasie rozgrzewki ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.</li> <li>• <b>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, kabaddi, korfball, tchoukball).</b></li> <li>• Stosuje techniczne i taktyczne elementy gier w piłce: nożnej, ręcznej, koszykowej i siatkowej.</li> <li>• Stosuje techniczne i taktyczne elementy podczas gier rekreacyjnych: w tenisa stołowego i ziemnego, w ringo, unihokeja, badmintona, piłki plażowej.</li> <li>• <b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></li> <li>• <b>Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</b></li> <li>• <b>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</b></li> <li>• <b>Wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii.</b></li> <li>• <b>Wykonuje podstawowe elementy samoobrony.</b></li> </ul> |
|--|---|

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omawia technikę podstawowych elementów samoobrony: chwyt, ciosy.</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

<h3 style="text-align: center;">Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</h3>	
<h4 style="text-align: center;">Wymagania szczegółowe</h4>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drogach publicznych.</li> <li>• Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas uprawiania różnych form aktywności fizycznej.</li> <li>• Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych sportów.</li> <li>• <b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</b></li> <li>• Wyjaśnia rolę ćwiczeń relaksacyjnych po wysiłku fizycznym i psychicznym.</li> <li>• Dostrzega rolę snu dla zdrowia człowieka.</li> <li>• <b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></li> <li>• <b>Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym.</li> <li>• Dobiera odpowiedni teren do uprawiania różnych form aktywności fizycznej.</li> <li>• <b>Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</b></li> <li>• <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych.</b></li> <li>• Asekuje kolegów podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</li> <li>• Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnościami.</b></li> <li>• Wyjaśnia znaczenie asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</li> <li>• <b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b></li> <li>• Opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).</b></li> <li>• <b>Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego.</b></li> <li>• <b>Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).</b></li> <li>• Organizuje w grupie rówieśniczej różne formy aktywności fizycznej.</li> <li>• <b>Demonstruje i omawia zasady udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.</b></li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

<b>Obszar 4. Edukacja zdrowotna</b>	
<b>Wymagania szczegółowe</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</b></li> <li>• <b>Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</b></li> <li>• Wymienia czynniki warunkujące zdrowie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem fizycznym a umysłowym.</b></li> <li>• <b>Opracowuje „zdrowy jadłospis” dla siebie i swoich najbliższych.</b></li> </ul>

- Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).
- Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.
- Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.
- Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.
- Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.
- Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
- Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.
- Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego.
- Oblicza swoje zapotrzebowanie kaloryczne (wskaźnik BMR), używając do tego celu kalkulatora kalorii.
- Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.
- Włącza się w realizację projektów (pomysłów) wspierających zdrowie ludzkie w szkole i w środowisku lokalnym.
- Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
- 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.
- Demonstruje w klasie, grupie rówieśniczej zestaw ćwiczeń na bóle kręgosłupa odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego.
- Demonstruje prawidłowe i „zdrowe” stanie i siedzenie.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</b></li> <li>• <b>Wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</b></li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstruje postawy asertywne w różnych sytuacjach życiowych w szkole, w domu i w środowisku lokalnym.</li> <li>• Radzi sobie z krytyką innych.</li> <li>• Przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>• Pomaga chorym i niepełnosprawnym.</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

## 2.5. Kompetencje społeczne ucznia szkoły średniej

### Uczeń liceum i technikum:

1. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
2. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.
3. Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.
4. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
5. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.
6. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

### 3. Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

#### **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści 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 całościowej aktywności fizycznej.

#### **Aktywność fizyczna.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono 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.**

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

## **Edukacja zdrowotna.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

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

Wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z 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 ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych.

Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobywania przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum 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 róż-

nych 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.

Do realizacji treści wychowania fizycznego należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku Edukacja zdrowotna.

### **3.1. Wskazania metodyczne**

W realizacji zajęć z wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej budowy i fizjologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskiwanych przez uczniów w toku nauki innych przedmiotów.

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

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do obowiązkowych zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach obowiązkowych zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową w zależności od możliwości organizacyjnych szkoły.

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 przekazywanych wiadomości z treściami innych przedmiotów, 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.

Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku Edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u uczniów wad postawy. Powinny one mieć miejsce w ramach odrębnych zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

Nauczyciel musi wspierać ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dotyczy to zarówno wspomagania dzieci z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i dzieci uzdolnionych.

Kształcenie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych wymaga od nauczyciela dopasowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględnić różne formy pracy. W przypadku uczniów uzdolnionych ruchowo mogą to być sportowe zajęcia pozalekcyjne, które dają dodatkową szansę ukierunkowania i rozwoju talentu. W przypadku uczniów z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami rozwojowymi – mogą to być terapeutyczne (ruchowe) zajęcia pozalekcyjne, które stymulują rozwój psychofizyczny.

### **Aby osiągnąć zamierzone cele, należy stosować następujące procedury:**

1. Wychowanie fizyczne należy realizować w systemie klasowo-lekcyjnym i zajęć do wyboru przez ucznia.
2. Prowadzić zajęcia na sali sportowej/sali zastępczej oraz w razie konieczności w innych pomieszczeniach szkolnych.
3. Starać się jak najwięcej zajęć prowadzić na świeżym powietrzu oraz w miarę możliwości w środowisku naturalnym.
4. Rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć z wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
5. Realizację treści programowych opierać w dużym stopniu na potrzebach i zainteresowaniach uczniów, co spowoduje większe ich upodmiotowienie.
6. W realizacji programu uwzględniać szczególnie edukację zdrowotną.
7. W realizacji zajęć należy się odwoływać do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w nauce innych przedmiotów.
8. Stosować treści ze wszystkich modułów programowych, gdyż tylko takie działanie spowoduje osiągnięcie zamierzonych celów.
9. Stosować metody usamodzielniające i kreatywne, które będą wyzwalać u ucznia pomysłowość i inwencję twórczą.

10. Stosować różnorodne środki dydaktyczne, które będą wpływać na atrakcyjność zajęć. W żadnym przypadku nie należy zapominać o przyborach nietypowych.
11. Zajęcia prowadzić w atmosferze bezpieczeństwa, zabawy, radości i swobody.
12. Eksponować mocne strony ucznia.
13. Odpowiednio motywować do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej.
14. Stosować na zajęciach zasadę indywidualności, gdyż jest to warunkiem dotarcia do każdego wychowanka.
15. W szerokim zakresie stosować gimnastykę jako środek kształtujący prawidłową postawę ciała.
16. Prowadzić gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną, korygującą istniejące wady postawy ciała.
17. Stworzyć możliwość uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności ruchowej: sportowej, rekreacyjnej, turystycznej.
18. Na zajęciach (szczególnie z dziewczętami) często stosować muzykę, która zwiększa zainteresowanie, kształtuje koordynację ruchową, estetykę ruchu oraz daje możliwość ruchowego „wyżycia się”.
19. Otoczyć opieką dzieci o niskiej sprawności fizycznej, otyłe, nieśmiałe, z różnymi deficytami fizycznymi i psychicznymi.
20. Stosować nowatorstwo pedagogiczne, jako przeciwdziałanie schematyzmowi zawodowemu.
21. Stawiać ucznia w sytuacji problemowej, wyzwalającej rozumowanie i myślenie twórcze.
22. Nauczyć ucznia samooceny i samokontroli własnej sprawności, umiejętności, wiedzy, zachowań i postaw.
23. Stwarzać warunki do samorealizacji ucznia, powierzając mu odpowiedzialne funkcje: zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora ćwiczeń i zabaw, organizatora, prowadzącego część lekcji (rozgrzewkę).
24. Unikać ocen niskich, powodują one bowiem motywację negatywną.
25. Wspierać uczniów w działaniu a nie dyrygować, być doradcą a nie nadzorcą ucznia.
26. Współdziałać z rodzicami, z samorządem lokalnym, z Powiatowym Szkolnym Związkiem Sportowym, ze szkolną służbą zdrowia.
27. Być nauczycielem twórczym, otwartym, życzliwym, refleksyjnym.
28. Należy zawsze pamiętać, że nasi uczniowie oceniają także nas!

*Gdy się chce trafić do umysłu kogoś,  
Trzeba przemawiać językiem jego zainteresowań.*

**Zbigniew Trzaskowski**

### 3.2. Zajęcia do wyboru przez uczniów (propozycje)

Sportowe	Rekreacyjno- -zdrowotne	Taneczne	Aktywnej turystyki
<ul style="list-style-type: none"> <li>•piłka nożna</li> <li>•piłka siatkowa</li> <li>•piłka koszykowa</li> <li>•piłka ręczna</li> <li>•lekkoatletyka</li> <li>•tenis ziemny</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>.....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•kometka</li> <li>•tenis stołowy lub ziemny</li> <li>•piłka plażowa</li> <li>•pływanie</li> <li>•trening na siłowni</li> <li>•sporty zimowe</li> <li>•nordic walking</li> <li>•pilates</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>.....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•aerobik</li> <li>•tańce narodowe</li> <li>•tańce regionalne</li> <li>•tańce towarzyskie</li> <li>•tańce dyskotekowe</li> <li>•zespół taneczny</li> <li>•zumba</li> <li>•pilates</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>.....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•rajdy piesze</li> <li>•rajdy rowerowe</li> <li>•wędrowki bliższe i dalsze</li> <li>•wycieczki krajoznawcze</li> <li>•zajęcia terenowe</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>.....</li> </ul>

#### ***Zajęcia do wyboru powinny uwzględniać:***

- zainteresowania i potrzeby uczniów;
- zdolności ruchowe i talenty sportowe uczniów;
- warunki lokalowe, sprzętowe, terenowe i kadrowe do prowadzenia zajęć;
- tradycje szkoły i środowiska lokalnego;
- nowoczesne formy ruchu.

## **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).

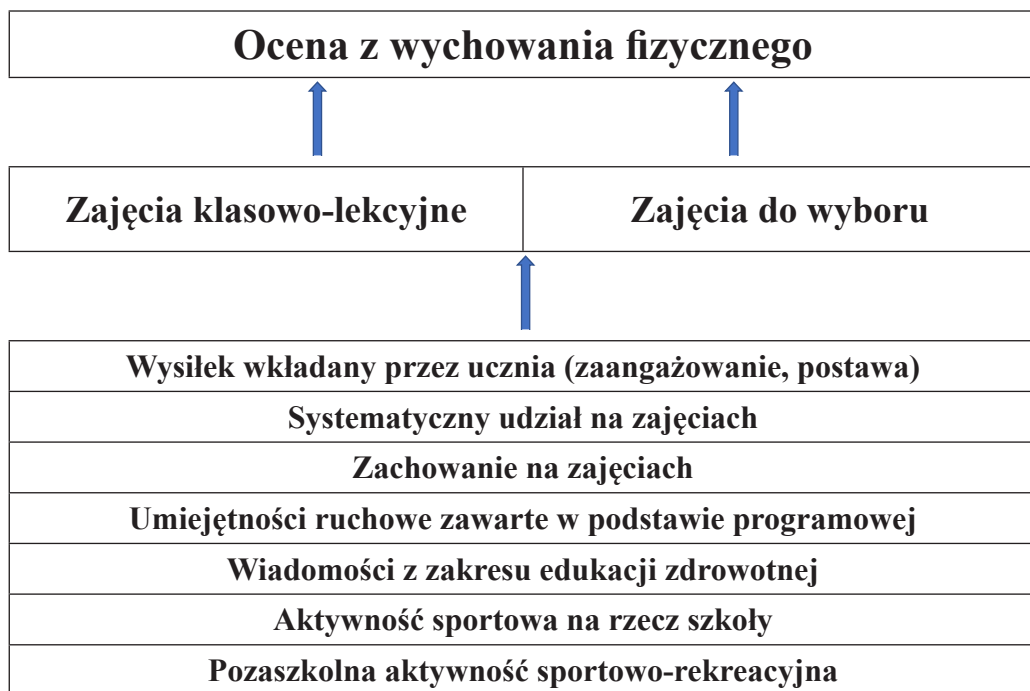
Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz przede wszystkim powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji 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 – zgodne 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

<b>Obszar oceny</b>	<b>Przedmiot oceny</b>	<b>Uwagi o ocenianiu</b>
<b>Postawa ucznia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność i zaangażowanie (<b>wkładany wysiłek</b>)</li> <li>• przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)</li> <li>• systematyczny udział na zajęciach</li> <li>• postawa wobec przedmiotu</li> <li>• wywiązywanie się z postawionych zadań</li> <li>• udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych</li> <li>• praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie należy karać ucznia oceną niedostateczną za brak stroju sportowego, jednak należy to odnotować w „<i>Karcie obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego</i>”</li> </ul>

<b>Umiejętności ruchowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doceniać każdy postęp</li> <li>• motywować ocenami wysokimi</li> </ul>
<b>Wiadomości z edukacji fizycznej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych</li> <li>• podstawowe przepisy drogowe</li> <li>• wiadomości odnoszące się do rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności</li> <li>• podstawowe wiadomości z olimpizmu</li> <li>• znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców</li> <li>• choroby cywilizacyjne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doceniać każdą gotowość do działania</li> <li>• zachęcać do samooceny</li> <li>• brać pod uwagę ocenę rówieśników, w przypadku prac zbiorowych</li> </ul>
<b>Wiadomości z edukacji zdrowotnej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• choroby cywilizacyjne</li> <li>• zasady zdrowego stylu życia</li> <li>• profilaktyka zdrowotna</li> <li>• wiadomości odnoszące się do zdrowia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zachęcać do samooceny</li> </ul>
<b>Zachowanie, kompetencje społeczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”</li> <li>• właściwe pełnienie roli kibica, zawodnika, sędziego i organizatora</li> <li>• właściwe odbieranie informacji zwrotnych: pozytywnych i negatywnych</li> <li>• związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym</li> <li>• etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących</li> <li>• właściwe radzenie sobie z krytyką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosować pochwały za każde właściwe zachowanie</li> <li>• <b>nie karać ocenami niskimi!</b></li> <li>• tłumaczyć, na czym polegało zachowanie niewłaściwe</li> <li>• podkreślać mocne strony ucznia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> <li>• kultura słowa</li> <li>• właściwe relacje z innymi</li> <li>• znajomość swoich mocnych i słabych stron</li> <li>• współpraca w grupie</li> <li>• troska o innych, szczególnie o chorych i niepełnosprawnych</li> </ul>	
<b>Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wysokość i ciężar ciała</li> <li>• postawa ciała</li> <li>• marszowo-biegowy test Coopera</li> <li>• sprawność fizyczna mierzona Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej</li> <li>• wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera</li> </ul>	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

*(wspólne dla wszystkich klas)*

<b>Obszar I. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru.</b></li> <li>Wykazuje dużą aktywność sportowo-rekreacyjną organizowaną w czasie wolnym od zajęć szkolnych.</li> <li>Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</li> <li><b>4. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</b></li> <li>Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li><b>6. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.</b></li> <li>Przestrzega zasady „fair play” na boisku i w życiu.</li> <li>Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</li> <li>Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> <li>Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</li> <li>Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</li> <li>Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>Przestrzega zasady „fair play” na boisku.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. Na zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać <b>żadnych</b> powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany.</li> <li>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>

<b>Obszar II. Umiejętności ruchowe</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria</b>
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bezbłędnie 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 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.</b></li> <li>2. <b>Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</b></li> <li>3. <b>Doskonale potrafi ustawić się w obronie i w ataku.</b></li> <li>4. <b>Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości.</b></li> <li>5. <b>Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, w tym zagrywkę rotacyjną oraz atak i obronę.</b></li> <li>6. <b>Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</b></li> <li>7. <b>Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</b></li> <li>8. <b>Bezbłędnie 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.</b></li> <li>9. <b>Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny i taneczny.</b></li> <li>10. <b>Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</b></li> <li>11. <b>Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</b></li> <li>12. <b>Bardzo dobrze technicznie pływa różnymi stylami.</b></li> <li>13. <b>Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz wyholować tonącego z wody.</b></li> <li>14. <b>Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</b></li> </ol>

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

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 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.**
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 stolowym, 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. **Wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny.**
10. **Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.**
11. **Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.**
12. **Dość dobrze technicznie pływa dwoma stylami.**
13. **Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz przy pomocy drugiej osoby wyholować tonącego z wody.**
14. **Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

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 wysokości i z padem, odbicia obręcz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wysokości, 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.
2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.
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. Podejmuje 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.
12. Uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.
13. Pływa jednym stylem na niewielkim odcinku.
14. Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.



<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze: uderzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, rzutów piłką na bramkę z wysokości i z padem, zagrywki tenisowej 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.</li> <li>2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty.</li> <li>3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”.</li> <li>4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych.</li> <li>5. Nie ustawia się w obronie i w ataku.</li> <li>6. Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</li> <li>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności.</li> <li>8. Nie przeprowadza rozgrzewki.</li> <li>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.</li> <li>10. Nie wykonuje prostego układu gimnastycznego i tanecznego.</li> <li>11. Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.</li> <li>12. Nie zawsze uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.</li> <li>13. Nie podejmuje próby nauki pływania.</li> </ol>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</li> <li>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>

<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje żadnych, powierzonych mu zadań na zajęciach.</li> <li>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> <li>4. Notorycznie opuszcza zajęcia.</li> </ol>
---	---

<b>Obszar III. Wiadomości z edukacji fizycznej</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></li> <li>2. <b>Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).</b></li> <li>3. <b>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).</b></li> <li>4. <b>Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</b></li> <li>5. <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole i poza nią.</b></li> <li>6. <b>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</b></li> <li>7. <b>Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku i w terenie naturalnym.</b></li> <li>8. <b>Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</b></li> <li>9. <b>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</b></li> <li>10. <b>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.</b></li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. <b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</b></li> <li>12. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</li> <li>13. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>14. <b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.</b></li> <li>15. <b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</b></li> <li>16. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>17. <b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></li> <li>18. <b>Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</b></li> <li>19. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</li> <li>20. <b>Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.</b></li> <li>21. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</li> <li>22. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> <li>23. <b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b></li> <li>24. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.</li> <li>25. Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> </ol>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Omawia krótko związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></li> <li>2. <b>Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</b></li> <li>3. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>4. <b>Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</b></li> <li>5. <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.</b></li> <li>6. <b>Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</b></li> </ol>

7. **Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.**
8. **Wymienia niektóre czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.**
9. **Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.**
10. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
11. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
12. **Wskazuje przykłady zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.**
13. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.
14. **Wyjaśnia związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.**
15. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
16. **Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.**
17. **Opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.**
18. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
19. **Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.**
20. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
21. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
22. **Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.**
23. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
24. Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. **Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.**
2. **Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.**
3. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.
4. **Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.**
5. **Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.**
6. **Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.**
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. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. **Podaje przykład zagrożenia związanego z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.**
11. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
12. **Dostrzega związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.**
13. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
14. **Wyjaśnia krótko, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.**
15. **Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.**
16. **Podaje konkretne przykłady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.**
17. Zna pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
18. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
19. **Podaje przykład zagrożenia związanego z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.**

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, ale nie potrafi go opisać.</b></li> <li>2. <b>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</b></li> <li>3. <b>Ma problem z wymienieniem czynników wpływających na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.</b></li> <li>4. <b>Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne.</b></li> <li>5. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>6. <b>Nie widzi specjalnych zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.</b></li> <li>7. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</li> <li>8. <b>Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</b></li> <li>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>10. <b>Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></li> <li>11. <b>Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</b></li> <li>12. <b>Podaje przykłady pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.</b></li> <li>13. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> <li>14. <b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b></li> </ol>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</li> <li>2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</li> <li>3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> <li>4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</li> <li>5. Nie zna żadnych regulaminów.</li> </ol>

<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</li> <li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy.</li> </ol>
---	---

<b>Obszar IV. Wiadomości z edukacji zdrowotnej</b>		
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne innych ludzi.</li> <li>2. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</li> <li>3. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).</li> <li>4. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</li> <li>5. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).</li> <li>6. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego.</li> <li>2. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</li> <li>3. Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej.</li> </ol>

	<p>7. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>8. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.</p> <p>9. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p>10. 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>11. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.</p> <p>12. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.</p> <p>13. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p>	<p>4. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</p> <p>5. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>6. 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><b>14. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</b></p> <p><b>15. 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.</b></p>	
<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne innych ludzi.</b></li> <li><b>2. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</b></li> <li><b>3. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</b></li> <li><b>4. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).</b></li> <li><b>5. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego.</b></li> <li><b>2. Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej.</b></li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.</li> <li>7. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.</li> <li>8. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>9. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.</li> <li>10. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.</li> <li>11. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.</li> <li>12. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>13. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.</li> <li>14. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</li> <li>4. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</li> <li>5. Wyciąga i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</li> </ol>
--	--	---

<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia ogólnie, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne innych ludzi.</li> <li>2. Zna zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia.</li> <li>3. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).</li> <li>4. Widzi zależność między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</li> <li>5. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności chorobę układu krążenia, układu ruchu i otyłość.</li> <li>6. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka.</li> <li>7. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>8. Racjonalnie gospodaruje czasem wolnym.</li> <li>9. Wie, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</li> <li>10. Dostrzega przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</li> <li>11. Wymienia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</li> <li>12. Wie, dlaczego należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przy pomocy nauczyciela opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego.</li> <li>2. Wspólnie z kolegami opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej.</li> <li>3. Stara się dobrać sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</li> <li>4. Wylicza wskaźnik masy ciała (BMI) i stara się dokonać interpretacji.</li> </ol>
--	---	--

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wie, że należy być odpowiedzialnym za zdrowie własne i innych ludzi.</b></li> <li>2. Wymienia niektóre zasady zdrowego odżywiania.</li> <li>3. <b>Wie, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).</b></li> <li>4. <b>Widzi zależność między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</b></li> <li>5. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkiem ruchu i nieodpowiednim odżywianiem.</li> <li>6. <b>Nie potrafi wyjaśnić relacji między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.</b></li> <li>7. <b>Widzi problem związany z dopingiem.</b></li> <li>8. <b>Wyjaśnia ogólnikowo, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka.</b></li> <li>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>10. <b>Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia.</b></li> <li>11. <b>Wymienia przykłady szkód dla zdrowia związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Przy pomocy nauczyciela stara się opracować indywidualny, jednorodniowy, zdrowy plan żywienia.</b></li> <li>2. <b>Wspólnie z kolegami stara się opracować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia.</b></li> <li>3. <b>Stara się dobrać sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</b></li> <li>4. <b>Przy pomocy nauczyciela wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</b></li> </ol>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie chce wyjaśnić czy omówić żadnych zagadnień dotyczących zdrowia czy aktywności fizycznej.</li> <li>2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</li> <li>3. Nie przejawia chęci przyswojenia nowych wiadomości.</li> <li>4. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie opracowuje żadnych planów związanych ze swoim zdrowiem.</li> <li>2. Nie potrafi wyliczyć i dokonać interpretacji uzyskanego wyniku.</li> </ol>

<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</li> <li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lekceważy i ignoruje wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>
---	---	--

### **Obszar V. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

*(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje zawarte w podstawie programowej)*

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</li> <li>2. <b>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></li> <li>3. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.</li> <li>4. <b>Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</b></li> <li>5. <b>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></li> <li>6. <b>Bardzo chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</b></li> <li>7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>9. <b>Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywalą, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></li> <li>10. <b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</li> </ol>

	<p>12. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p><b>13. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></p> <p><b>14. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</b></p> <p>15. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p><b>16. Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.</b></p> <p>17. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p><b>18. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></p> <p>19. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p> <p><b>20. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</b></p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p><b>2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></p> <p>3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów.</p> <p>4. Nie stosuje przemocy.</p> <p><b>5. Wyjaśnia ogólnie, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></p> <p>6. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>7. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p><b>8. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywali, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></p> <p><b>9. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></p> <p>10. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. <b>Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</b></li> <li>12. <b>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></li> <li>13. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</li> <li>14. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>15. <b>Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>16. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</li> <li>17. <b>Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></li> <li>18. <b>Omawia ogólnie etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</b></li> <li>19. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swym zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. <b>Wyjaśnia ogólnikowo, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></li> <li>3. <b>Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></li> <li>4. <b>Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</b></li> <li>5. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>6. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>7. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>8. <b>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.</b></li> </ol>

	<p><b>9. Stara się być dobrym organizatorem, kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></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><b>12. Ma problem z wymienieniem i interpretacją przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></p> <p>13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p> <p><b>15. Z pomocą nauczyciela omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</b></p> <p><b>16. Z pomocą nauczyciela wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</p> <p><b>2. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></p> <p><b>3. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></p> <p><b>4. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.</b></p> <p><b>5. Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego.</b></p> <p>6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p>7. Często stosuje przemoc wobec innych.</p> <p><b>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.</b></p> <p>9. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p>



	<p><b>10. Nie potrafi omówić etycznych konsekwencji stosowania środków dopingujących.</b></p> <p><b>11. Nie wskazuje związków między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></p> <p><b>12. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</b></p> <p>13. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</p>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p><b>3. Bardzo często 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.</b></p> <p><b>4. Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia.</b></p> <p>5. Nie chce dokonać ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.</p> <p>6. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</p> <p>7. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.</p>
<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarного 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).

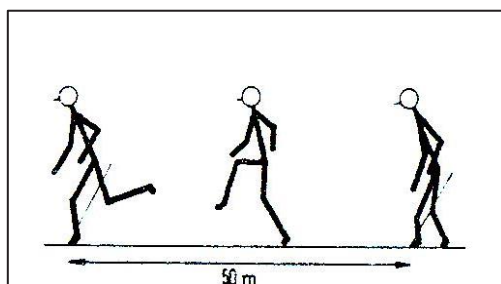
**Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać**, ponieważ powoduje to zniechęcenie uczniów do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o programie i jego realizacji.

# 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.

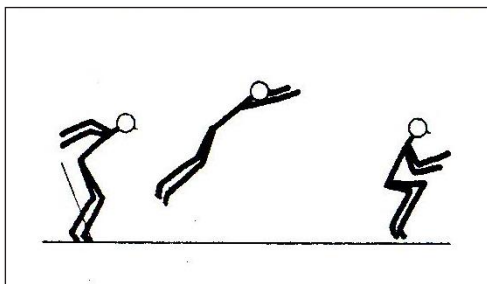
**Uwagi:** na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być równa, dobrze przygotowana i oznaczona. W miarę możliwości powinna posiadać tory. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

**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.

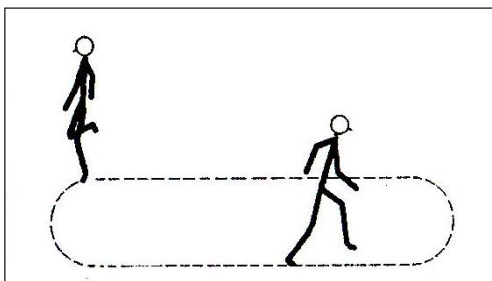
### C. Bieg na dystansie 600/800/1000 m – próba wytrzymałości

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.



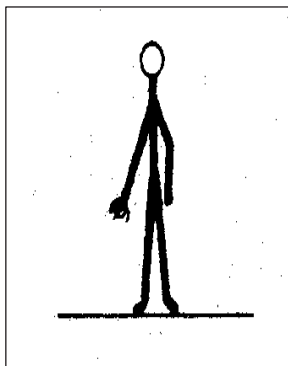
**Pomiar:** czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

**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 dłoniową ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.



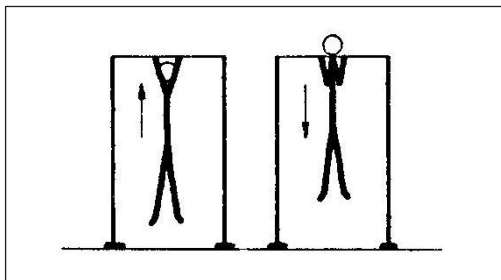
**Pomiar:** siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób. Wynik odczytujemy z dokładnością do 1 kg.

**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.



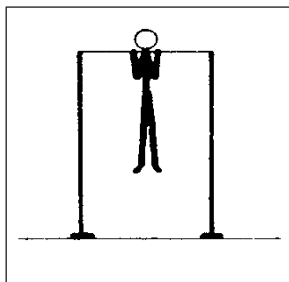
**Pomiar:** próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem).

**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, magnezja, taboret lub krzesło, lista uczniów.

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

**Wykonanie:** testowany staje na taborecie i chwyta 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.



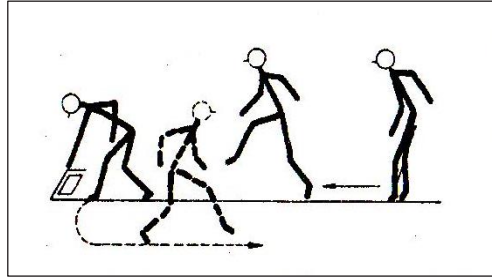
**Pomiar:** próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w opisanej wyżej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

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

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

## F. Bieg wahadłowy 4 x 10 m – próba zwinności

**Wykonanie:** na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu w pozycji wykrocznej. 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.



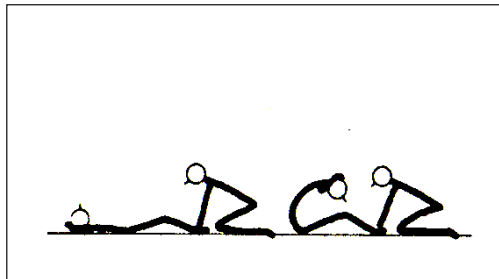
**Pomiar:** próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

**Uwagi:** próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola 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.



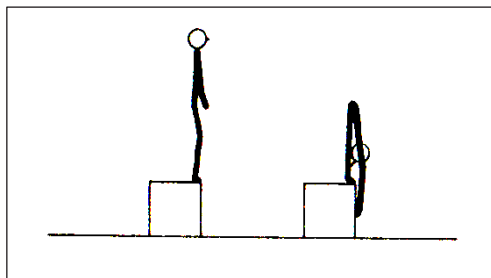
**Pomiar:** notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

**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.

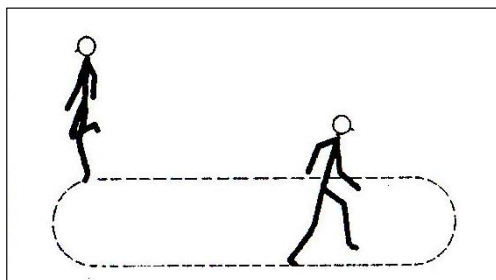
Wyniki testu zapisujemy w Karcie pomiaru sprawności fizycznej według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (załącznik nr 4).

## 5.2. Marszobiegowy 12-minutowy test Coopera

**Wykonanie:** badani uczniowie starają się przebiec jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Badani będą biegali 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 odpowiedzi na nie 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

## 7.1. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy I liceum i technikum (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	
<b>Diagnoza sprawności fizycznej</b> <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. <b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b>	<b>Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b>	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>4. Dokonujemy pomiaru zwinnosci – bieg 4 x 10 m.</p> <p>5. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym.</p> <p>6. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.</p> <p>7. Oceniamy gibkosc dolnego odcinka kręgosłupa.</p> <p>8. Oceniamy silę mięśni nóg – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.</p> <p>9. ....</p> <p>10. ....</p>	<p><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p><b>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</b></p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.</p> <p>Dokonyuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.</p> <p>Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.</p> <p><b>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p><b>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</b></p> <p>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p>	<p><b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p> <p><b>Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</b></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 do poprawy wyniku.</p>
<b>Obszar 2. Aktywność fizyczna</b>					
<b>Treści</b>	<b>Tematy lekcji</b>	<b>Efekty kształcenia w zakresie</b>			<b>Uwagi</b>
		<b>Kompetencji społecznych</b>	<b>Wiadomości</b>	<b>Umiejętności</b>	

<p><b>Piłka nożna</b> 10–12 godzin</p>	<p>1. Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu i w ruchu. 2. Prowadzimy piłkę w dwóch lewą i prawą nogą. 3. Prowadzimy piłkę słalomem. 4. Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. 5. Doskonalamy prowadzenie piłki słalomem. 6. Stosujemy atak pozycyjny w grze. 7. Stosujemy obronę strefową w grze. 8. Wyprowadzamy atak szybki. 9. Organizujemy klasowy/skolny turniej piłkarski. 10. .... 11. .... 12. .... 13. ....</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. <b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b> 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. <b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</b> Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodzaju, kolegów, meków i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</p>	<p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b> Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, słalomem, z omijaniem przeszkód. <b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b> Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii. <b>Przeprowadza rozgrzewkę.</b></p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
--	--	---	---	--	--

<p><b>Piłka ręczna</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kozujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.</li> <li>2. Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu.</li> <li>3. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji.</li> <li>4. Wykonujemy rzut piłką na bramkę z wyskoku.</li> <li>5. Stosujemy obronę strefową i „każdy swego”.</li> <li>6. Stosujemy atak pozycyjny i szybki w grze.</li> <li>7. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej.</li> </ol>	<p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></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><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p>	<p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p> <p><b>Planuje i wspórganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p>Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</b></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><b>Piłka siatkowa</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosujemy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.</li> <li>2. Zagrywamy piłkę sposobem dolnym i górnym.</li> <li>3. Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia.</li> <li>4. Dokonujemy próby wystawienia piłki.</li> <li>5. Dokonujemy próby zbitcia piłki.</li> </ol>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p> <p>Opisuje sposób wykonywania zagrywk dolnej i górnej.</p>	<p><b>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbitcie piłki.</b></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>6. Rozgrywamy klasowe/ szkolne turnieje piłki siatkowej.</p> <p>7. ....</p> <p>8. ....</p>			<p><b>Planuje i wspólorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p>	
<p><b>Piłka koszykowa</b> 6–8 godzin</p>	<p>1. Kozujemy piłkę w miejscu i w ruchu.</p> <p>2. Podajemy i chwytamy piłkę oburącz różnymi sposobami.</p> <p>3. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca i z biegu.</p> <p>4. Wykonujemy rzut piłką do kosza z dwutaktu.</p> <p>5. Stosujemy atak pozycyjny i atak szybki w grze.</p> <p>6. Stosujemy obronę indywidualną i obronę strefową w grze.</p> <p>7. Organizujemy klasowe/ szkolne turnieje piłki koszykowej.</p> <p>8. ....</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p><b>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</b></p>	<p><b>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</b></p> <p><b>Planuje i wspólorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp.</p> <p>Nie stawiamy ocen niskich!</p> <p><b>Przy oceniu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</b></p>



<p><b>Gimnastyka podstawowa</b> 8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonujemy przewrót w przód z przysiady podpartego.</li> <li>2. Wykonujemy naskok kuczny i zeskok w głab.</li> <li>3. Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód.</li> <li>4. Wykonujemy przewrót w przód z różnych pozycji.</li> <li>5. Wykonujemy próbę przewrotu w tył z przysiady podpartego.</li> <li>6. Wykonujemy prosty układ gimnastyczny.</li> <li>7. Uczymy się skoku rozkrocznego przez kozła.</li> <li>8. Wykonujemy próbę skoku kucznego przez skrzynię w szereg.</li> <li>9. ....</li> <li>10. ....</li> </ol>	<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. <b>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b></p>	<p><b>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię w szereg.</b> Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył. Wymienia elementy układu gimnastycznego. Wymienia podstawowe cechy motoryczne. Wyjaśnia pojęcie zwinności, skoczności.</p>	<p><b>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</b> <b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b> Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód. <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</b></p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętamy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenia. Nie oceniać nisko!</p>
<p><b>Ćwiczenia na siłowni</b> 5-7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu.</li> <li>2. Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych.</li> </ol>	<p><b>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b> Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów.</p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></p>	<p><b>Opracowuje regu- lamin korzystania z siłowni.</b></p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>

<p><b>Atletyka terenowa i lekkoatletyka</b> 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 stacjonarnym.</p>	<p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p><b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</b></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 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>	<p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu. <b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b> Dokonyuje samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b> Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p><b>Dokonyuje samooceny swojej sprawności fizycznej.</b> <b>Wyciąga wnioski i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p>	<p><b>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabych wyników!</b> <b>Oceniamy za włożony wysiłek.</b> <b>Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</b></p>	

<b>Sporty zimowe</b> 5–7 godzin	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. Wyściגי zaprzęgów saneczarskich. 6. .... 7. ....	Dba 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.	<b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpieczeństwa fizycznej dla siebie i innych.</b> Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie.	Wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie. <b>Wykonuje elementy samoasekuracji podczas upadku na śniegu i lodzie.</b>	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
<b>Ringo</b> 3–4 godziny	1. Rzucamy kółkiem ringo na pole przeciwnika. 2. Zagrywamy kółkiem ringo. 3. Rozgrywamy mecz w ringo. 4. ....	<b>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi.</b> Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety gry w ringo.	<b>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę.</b> Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.	Pozwalamy na spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.
<b>Nordic walking</b> 4–5 godzin	1. Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijami po terenie naturalnym. 2. ....	Jest zadowolony, przebywając na świeżym powietrzu i w zróżnicowanym terenie naturalnym.	Opisuje prawidłową technikę chodu z kijami. <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b>	<b>Stosuje prawidłową technikę chodu z kijami.</b> <b>Wykorzystuje srodowisko do planowania swojej aktywności fizycznej.</b>	Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.

<p><b>Unihokej</b> 3-4 godziny</p>	<p>1. Prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Uderzamy piłkę kijem w biegu z podania partnera. 3. Doskonalamy uderzenie piłki kijem na bramkę. 4. ....</p>	<p>Bezpiecznie obchodzi się z kijami. <b>Przestrzega zasad „czystej gry”.</b> 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. <b>Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</b></p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>
<p><b>Tenis stołowy</b> 6-7 godzin</p>	<p>1. Odbijamy piłeczkę raketką dowolnym sposobem. 2. Uczymy się zagrywki 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><b>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</b> <b>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunek dla rywala, re-spektowania przepisów gry.</b></p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. <b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b> <b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b> Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo trzyma raketkę. Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. <b>Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki.</b> 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><b>Kometka</b> 3-4 godziny</p>	<p>1. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami. 2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę. 3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę.</p>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry. Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. <b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></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.</p>

<p><b>Zabawy i gry ruchowe</b> 3–4 godziny</p>	<p>4. .... .....</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. <b>Współpracuje w zespole.</b> <b>Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</b></p>	<p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p>	<p><b>Stosuje poznane elementy w grze.</b></p> <p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej.</b> <b>Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</b></p>	<p>Eksponujemy re-kreacyjne walory gry.</p> <p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Rytm, muzyka, taniec</b> 3 godziny</p>	<p>1. Ćwiczymy na stopach 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 dyskotecce.</p>	<p><b>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</b></p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>

<p><b>Inne formy aktywności fizycznej z różnych kręgów kulturowych.</b> 2 godziny</p>	<p>1. Poznajemy podstawowe zasady gry ultimate. 2. Poznajemy podstawowe zasady gry w korfbaal.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. <b>Przestrzega zasady fair play w grze.</b></p>	<p>Opisuje technikę rzutu dyskiem ultimate i piłką do kosza w korfbaal. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.</p>	<p><b>Stosuje w grze: rzuty i chwytys do ultimate, rzuty piłką do partnera i do kosza w grze korfbaal.</b></p>	<p>W pierwszych grach nie należy przestrzegać rygorystycznie przepisów gry.</p>
<p><b>Aktywna turystyka</b> 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><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b> Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Właściwie dobiera stroje do panującej pogody. <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p>	<p>W czasie wędrowek należy przekażować uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>

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

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. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;

7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;

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

9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;

10. 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.

2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współpracowników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej;

3. dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

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



## 7.2. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy II liceum i technikum (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	
<b>Diagnoza sprawności fizycznej</b> <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.  <b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b>	Wymienia poszczególne próby MTSF.  <b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b>  Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.	<b>Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b>  <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b>	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.

### Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

	<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><b>Konstruktywne</b> 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><b>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p>	<p><b>Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</b></p> <p>Wyciąga i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p>	<p>Zawsze należy pozostawić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.</p>
--	---	--	--	---	--

### Obszar 2. Aktywność fizyczna

<b>Treści</b>	<b>Tematy lekcji</b>	<b>Efekty kształcenia w zakresie</b>			<b>Uwagi</b>
		<b>Kompetencji społecznych</b>	<b>Wiedomości</b>	<b>Umiejętności</b>	
<p><b>Diagnoza sprawności fizycznej</b> 10 godzin</p>	<p>1. Dokonujemy pomiaru swojej szybkości – bieg na 50 m.</p> <p>2. Sprawdzamy swoją wytrzymałość – bieg na 800/1000 m.</p>	<p>Jest aktywny i zaangażowany podczas prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.</p>	<p>Wymienia poszczególne próby MTSF.</p> <p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p>	<p>Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</p>	<p>Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę.</p>

	<p>3. Oceniamy siłę mięśni ramion – zwis na ugiętych ramionach/podciąganie na drażku.</p> <p>4. Dokonujemy pomiaru zwinnosci – bieg 4 x 10 m.</p> <p>5. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym.</p> <p>6. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.</p> <p>7. Oceniamy głębokość 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>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p><b>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</b></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>Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.</p> <p><b>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p><b>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</b></p> <p><b>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</b></p>	<p><b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p> <p><b>Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</b></p> <p><b>Wyciąga i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p>	<p>Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.</p> <p>Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony wysiłek w jego osiągnięcie.</p> <p>Zawsze należy pozwoić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.</p>
--	--	--	---	--	---

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
<b>Pilka nożna</b> <i>10–12 godzin</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Doskonaliśmy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu.</li> <li>Doskonaliśmy prowadzenie piłki w dwóch kierunkach lewą i prawą nogą.</li> <li>Uderzamy piłkę prostym podbitciem.</li> <li>Doskonaliśmy uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbitciem.</li> <li>Uczymy się dryblingu, zwodów i odbierania piłki przeciwnikowi.</li> <li>Stosujemy atak pozycyjny w grze.</li> <li>Doskonaliśmy obronę strzałem i „każdy swego” w grze.</li> <li>Wypracowujemy atak szybki w różnych wariantach.</li> <li>Organizujemy klasowy/szkolny turniej piłkarski.</li> </ol>	<p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p> <p>Potrafi z kolegami zorganizować mecz piłki nożnej w czasie wolnym.</p> <p>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p> <p><b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p>Posiada dobre relacje z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>	<p>Omawia zasady zachowania się na zajęciach.</p> <p>Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej.</p> <p><b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</b></p> <p>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, przyjaciół i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</p>	<p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p> <p>Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, słomem, z omijaniem przeszkód.</p> <p><b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</b></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>10. ....</p> <p>11. ....</p> <p>12. ....</p>			<p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</b></p>	
<p><b>Piłka ręczna</b> <i>7 godzin</i></p>	<p>1. Kozujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.</p> <p>2. Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu.</p> <p>3. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z wyskoku.</p> <p>4. Doskonalamy obronę strzefową i „każdy swego”.</p> <p>5. Doskonalamy atak pozycyjny i szybki w grze.</p> <p>6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej.</p> <p>7. ....</p> <p>8. ....</p>	<p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></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 ruchu.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p>	<p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p> <p><b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p>Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</b></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><b>Pilka siatkowa</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.</li> <li>2. Doskonalamy zagrywkę górną (tenisową).</li> <li>3. Doskonalamy rozegranie piłki na trzy odbicia.</li> <li>4. Wystawiamy i zbijamy piłkę.</li> <li>5. Próbujemy zablokować atak przeciwnika.</li> <li>6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki siatkowej.</li> <li>7. ....</li> <li>8. ....</li> </ol>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p> <p>Opisuje sposób wykonania zagrywki dolnej i górnej.</p>	<p><b>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbiecie piłki.</b></p> <p>Ćwiczy z partnerem.</p> <p><b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy posiadanych przez uczniów umiejętności.</p> <p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
<p><b>Pilka koszykowa</b> 6–8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalamy kozłowanie piłki w biegu.</li> <li>2. Uczymy się wykonywać obroty z piłką (pivoty).</li> <li>3. Zwodzimy przeciwnika, stosując zwody z piłką i bez piłki.</li> <li>4. Doskonalamy rzuty piłką do kosza z dwutaktu.</li> <li>5. Uczymy się zbierać piłkę z tablicy i wykonujemy dobitkę.</li> <li>6. Doskonalamy atak szybki i pozycyjny w grze.</li> </ol>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p><b>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</b></p>	<p><b>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</b></p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp.</p> <p>Nie stawiamy ocen niskich!</p> <p><b>Przy ocenie należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</b></p>

	<p>7. Doskonalimy obronę indywidualną i strefową w grze.</p> <p>8. Organizujemy klasowe/skolne turnieje piłki koszykowej.</p> <p>9. ....</p>			<p><b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p><b>Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych.</b></p>	
<p><b>Gimnastyka podstawowa</b> 8 godzin</p>	<p>1. Doskonalimy przewrót w przód z przysiadu podpartego.</p> <p>2. Dokonujemy próby stania na rękach przy ścianie.</p> <p>3. Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód.</p> <p>4. Wykonujemy przewrót w przód z rozkroku.</p> <p>5. Wykonujemy przewrót w tył z wybranej pozycji wyściowej.</p> <p>6. Wykonujemy przewrót w tył z wybranej pozycji wyściowej. Wykonujemy prosty układ gimnastyczny.</p> <p>7. Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła.</p>	<p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń.</p> <p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Pomaga koleździe wykonać dane ćwiczenie.</p> <p>Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.</p>	<p><b>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię w szereg.</b></p> <p>Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>Wymienia elementy układu gimnastycznego.</p> <p>Wymienia podstawowe cechy motoryczne.</p>	<p><b>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyściowych.</b></p> <p><b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b></p> <p>Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód.</p> <p><b>Opracowuje regulamin korzystania z sali gimnastycznej.</b></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><b>Ćwiczenia na siłowni</b> 5–7 godzin</p>	<p>8. Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię wszerz. 9. ....</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><b>Asekuje koleżkę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b></p> <p><b>Asekuje koleżkę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b> Jest odpowiedzialny za zdrowie koleżki. Pomaga koleżce wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p>Wyjaśnia pojęcie zwinności, skoczności.</p> <p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p><b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</b></p> <p><b>Opracowuje reguły z silowni.</b> <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</b></p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>
<p><b>Atletyka terenowa i lekkoatletyka</b> 6–8 godzin</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.</p>	<p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu.</p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></p>	<p><b>Dokonyuje samooceny swojej sprawności fizycznej.</b> <b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</b></p>	<p><b>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabszych wyników!</b> <b>Oceniamy za włożony wysiłek.</b></p>



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

<p><b>Ringo</b> 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><b>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi.</b> Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety gry w ringo.</p>	<p><b>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę.</b> Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radosne „wyzycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Nordic walking</b> 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. <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b></p>	<p><b>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowocześniejszych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</b></p>	<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu. Propagujemy chodzenie z kijkami.</p>
<p><b>Unihokej</b> 3–4 godziny</p>	<p>1. Doskonalamy prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Doskonalamy uderzenie piłki kijem na bramkę.</p>	<p>Bezpiecznie obchodzi się z kijkami. <b>Przestrzega zasad „czystej gry”.</b></p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w miejscu i w ruchu.</p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>

	<p>3. Prowadzimy piłkę kijem w dwójkach i trójkach. 4. ....</p>	<p>Troszczy się o zdrowie własne i kolegów.</p>	<p>Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.</p>	<p><b>Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</b></p>	
<p><b>Tenis stołowy</b> 6–7 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy 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/szkolne turnieje tenisa stołowego. 6. Stosujemy technikę gry deblowej. 7. ....</p>	<p><b>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</b> <b>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacuneku dla rywala, respektowania przepisów gry.</b></p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. <b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b> <b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b> Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo trzyma rakiетkę. Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. <b>Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki.</b> Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem.</p>	<p>Zajęcia należy prowadzić w czasie złych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postęp ucznia. Motywować, udzielać pochwał.</p>
<p><b>Kometka</b> 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. <b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. <b>Stosuje poznane elementy w grze.</b></p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne walory gry.</p>

<p><b>Zabawy i gry ruchowe</b> 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. <b>Współpracuje w zespole.</b> Szczepnia rywal, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b> Potrafi zachować w sytuacji wypadków i urazów.</p>	<p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej.</b> <b>Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową.</b></p>	<p>Jak najczęściej ją prowadzić na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Rytm, muzyka, taniec</b> 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><b>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</b></p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>
<p><b>Inne formy aktywności fizycznej z różnych kręgów kulturowych.</b> 2 godziny</p>	<p>1. Poznajemy podstawowe zasady gry ultimate. 2. Poznajemy podstawowe zasady gry w korfbal.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. <b>Przestrzega zasady fair play w grze.</b></p>	<p>Opisuje technikę rzutu dyskiem ultimate i piłką do kosza w korfbal. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.</p>	<p><b>Stosuje w grze: rzuty i chwyt dyskiem ultimate, rzuty piłką do partiera i do kosza w grze korfbal.</b></p>	<p>W pierwszych grach nie należy przestrzegać rygorystycznie przepisów gry.</p>

<p><b>Aktywna turystyka</b> 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><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b> Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Właściwie dobiera strój do panującej pogody. <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>
<b>Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>					
<p><b>Treści</b></p>	<p><b>Tematy lekcji</b></p>	<b>Efekty kształcenia w zakresie</b>			
<p>2–3 godziny</p>	<p>1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (<b>temat na pierwszą godzinę zajęć</b>). <i>Podpisujemy kontrakt.</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>Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej.</p>	<p><b>Uwagi</b></p> <p>Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami sporządzone, że zasady tam zapisane będą bar-dziej przestrzegane.</p>

	<p>2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy trasę rowerową (zajęcia te można zblokować w 4-godzinną jednostkę lekcyjną).</p> <p>3. ....</p>	<p>Udziela pomocy kofedze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.</p>	<p>Zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</p>	<p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (w tym komunikacyjnych).</p>
--	--	---	--	--

### **Obszar 4. Edukacja zdrowotna** (treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)

**W zakresie wiadomości uczeń:**

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. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
8. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;

**W zakresie umiejętności uczeń:**

1. opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego;
2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współpracowników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej;
3. dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
4. opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

**10. 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.**

### 7.3. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy III liceum i technikum

#### (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	Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
<p><b>Diagnoza sprawności fizycznej</b> 10 godzin</p>	<p>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.</p>	<p>Jest aktywny i zaangażowany podczas prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. <b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p>	<p>Wymienia poszczególne próby MTSF. <b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.</p>	<p><b>Dokonuje samoceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b> <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p>	<p>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>



	<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><b>Konstruktywne</b> 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><b>Wskazuje mocne i słabe</b> strony swojej sprawności fizycznej.</p> <p><b>Definiuje</b> pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</p> <p><b>Omawia</b> sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p>	<p><b>Dobiera</b> sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</p> <p><b>Wyciąga i interpretuje</b> 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>Zawsze należy pozwolić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.</p>
--	---	--	--	--	--

## Obszar 2. Aktywność fizyczna

<b>Treści</b>	<b>Tematy lekcji</b>	<b>Efekty kształcenia w zakresie</b>			<b>Uwagi</b>
		<b>Kompetencji społecznych</b>	<b>Wiadomości</b>	<b>Umiejętności</b>	
<p><b>Piłka nożna</b> 10–12 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy prowadzenie piłki w dwójkach i wykonujemy strzał na bramkę.</p> <p>2. Uderzamy piłkę prostym podbiciem.</p>	<p>Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Omawia zasady zachowania się na zajęciach.</p>	<p><b>Stosuje</b> poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p>

	<p>3. Doskonalamy uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbiciem.</p> <p>4. Stojemy drybling, zwoady i odbieranie piłki przeciwnikowi.</p> <p>5. Konstruujemy atak pozycyjny.</p> <p>6. Doskonalamy obronę strzefową i „każdy swego” w grze.</p> <p>7. Wyprowadzamy 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/szkolny turniej piłkarski.</p> <p>11. ....</p> <p>12. ....</p> <p>13. ....</p>	<p>Potrafi z kolegami zorganizować mecz piłki nożnej w czasie wolnym.</p> <p><b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p>Posiada dobre relacje z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>	<p>Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej.</p> <p><b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</b></p> <p><b>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodzaju, kolegów, meczów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</b></p>	<p>Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, slalomem, z omijaniem przeszkód.</p> <p><b>Planuje i wspórganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p><b>Wykorzystuje srodowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</b></p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</b></p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
--	--	---	--	--	--

<p><b>Pilka ręczna</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwodzimy przeciwnika, stosując zwody pojedyncze i podwójne.</li> <li>2. Rzucamy piłką na bramkę z padem.</li> <li>3. Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z wyskoku z różnych pozycji.</li> <li>4. Doskonalimy obronę strzefową 6 : 0 i 4 : 2.</li> <li>5. Wyprowadzamy atak szybki z podania bramkarza na 2-3 podania.</li> <li>6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej.</li> <li>7. ....</li> </ol>	<p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></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 ści ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p>	<p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p> <p><b>Planuje i wspórganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p>Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</b></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><b>Pilka siatkowa</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.</li> <li>2. Przejmujemy piłkę od przeciwnika poprzez ustawienie zespołu do odbioru piłki.</li> <li>3. Dokonujemy próby zagrywk z wyskoku.</li> <li>4. Doskonalimy rozegranie piłki na trzy odbicia i kończymy atakiem.</li> </ol>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p> <p>Opisuje sposób wykonywania zagrywki dolnej i górnej.</p>	<p><b>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbitcie piłki.</b></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><b>Pilka koszykowa</b> 6–8 godzin</p>	<p>5. Doskonalamy wystawienie i zbitcie piłki. 6. Blokujemy atak przeciwnika, stosując blok pojedynczy i podwójny. 7. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki siatkowej. 8. .... 9. ....</p>	<p><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p>		<p><b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p>	
	<p>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 po kozłowaniu. 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.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami. <b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b> Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. <b>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</b></p>	<p><b>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki obręcz i jednoręcz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</b> <b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b> Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp. Nie stawiamy ocen niskich! <b>Przy oceniu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</b></p>

<p><b>Gimnastyka podstawowa</b> 8 godzin</p>	<p>9. .... .....</p> <p>1. Doskonaliśmy 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. Doskonaliśmy przewrót w tył z wybranej pozycji wyjściowej. 6. Wykonujemy prostą piramidę dwójkową. 7. Dokonujemy próby skoku zawrotnego przez skrzyżnię. 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. <b>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b></p>	<p><b>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię wszerz.</b> Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył. Wymienia elementy układu gimnastycznego. Wymienia podstawowe cechy motoryczne. Wyjaśnia pojęcie zwinności, skoczności.</p>	<p><b>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</b> <b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b> Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód. <b>Opracowuje regu lamin korzystania z sali gimnastycznej.</b> <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</b></p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętamy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenia. Nie oceniać nisko!</p>
--	--	---	--	---	---

<p><b>Ćwiczenia na siłowni</b> 5–7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i grzbietu.</li> <li>2. Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych.</li> <li>3. Wzmacniamy mięśnie obręczy barkowej i kończyn górnych.</li> <li>4. Zwiększamy masę mięśniową, ćwicząc na siłowni.</li> <li>5. Kształtujemy siłę, ćwicząc na obwodzie stacjonarnym.</li> </ol>	<p><b>Asekuje koleżkę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b> Jest odpowiedzialny za zdrowie koleżki.</p> <p>Pomaga koleżce wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p><b>Opracowuje regulamin korzystania z siłowni.</b> Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>
<p><b>Atletyka terenowa i lekkoatletyka</b> 6–8 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonujemy bieg krótki na 100 m ze startu niskiego.</li> <li>2. Wykonujemy bieg krótki na 200 m ze startu niskiego.</li> <li>3. Stosujemy prawidłową technikę w pchnięciu kulą.</li> <li>4. Skaczymy w dal techniką naturalną.</li> <li>5. Stosujemy prawidłową technikę rzutu oszczepem z przeskokiem.</li> <li>6. Poznajemy technikę piersiową skoku wzwyż.</li> </ol>	<p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu.</p> <p>Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu.</p> <p><b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b> Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p><b>Dokonuje samoceny swojej sprawności fizycznej.</b> <b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</b> <b>Planuje i współorganizuje lekkoatletyczne klasowe/szkolne zawody sportowe.</b></p>	<p><b>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabych wyników!</b> <b>Oceniamy za włożony wysiłek.</b> <b>Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</b></p>

	<p>7. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w biegach sztafetowych.</p> <p>8. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego.</p> <p>9. ....</p>	<p>Dokonuje samoceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>			
<p><b>Sporty zimowe</b> 5–7 godzin</p>	<p>1. Hartujemy organizm, bawiac się na śniegu i ze śniegiem.</p> <p>2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość.</p> <p>3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu.</p> <p>4. Wozimy się nawzajem na sankach.</p> <p>5. Wyścigi zaprzęgów saneczarskich.</p> <p>6. ....</p> <p>7. ....</p>	<p>Dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński i pomocny wobec innych.</p> <p>Jest twórczy w czasie budowania figur ze śniegu.</p> <p>Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczarskich.</p>	<p><b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></p> <p>Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p><b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej po upadkach na śniegu i lodzie.</b></p> <p>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie.</p> <p><b>Wykonuje elementy samoasekuracji podczas upadku na śniegu i lodzie.</b></p>	<p>Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”.</p> <p>Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Ringo</b> 3–4 godziny</p>	<p>1. Doskonalamy rzuty kółkiem ringo na pole przeciwnika.</p> <p>2. Doskonalamy serwis kółkiem ringo.</p> <p>3. Rozgrywamy mecz w ringo.</p> <p>4. ....</p>	<p><b>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi.</b></p> <p>Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo.</p> <p>Wymienia zalety gry w ringo.</p>	<p><b>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę.</b></p> <p>Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radosne „wyżycie się”.</p> <p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>

<p><b>Nordic walking</b> 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. <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b></p>	<p><b>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).</b></p>	<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Unihokej</b> 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.</p>	<p>Bezpiecznie obchodzi się z kijami. <b>Przestrzega zasad „czystej gry”.</b> 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. <b>Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</b></p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>
<p><b>Tenis stołowy</b> 6–7 godzin</p>	<p>1. Doskonalamy zagrywkę w tenisie stołowym.</p>		<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p>	<p>Prawidłowo trzyma raketkę.</p>	



<p><b>Kometka</b> 3–4 godziny</p>	<p>2. Stosujemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając w tenisa. 3. Stosujemy atak bekhendowy i forhendowy w grze. 4. Odpieramy ataki przeciwnika. 5. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje tenisa stołowego. 6. Stosujemy technikę gry deblowej. 7. ....</p>	<p><b>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</b> <b>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacuneku dla rywala, respektowania przepisów gry.</b></p>	<p><b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b> <b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b> Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. <b>Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki.</b> 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><b>Zabawy i gry ruchowe</b> 3–4 godziny</p>	<p>1. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne. 2. Kształtujemy zwinność podczas zabaw z przyborem.</p>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry. Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p> <p>Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. <b>Współpracuje w zespole.</b></p>	<p><b>Wymienia podstawowe przepisy gry.</b> <b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p> <p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b> <b>Potrafi zachować w sytuacji wypadków i urazów.</b></p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. <b>Stosuje poznane elementy w grze.</b> <b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej.</b></p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy reakcyjne walory gry. Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.</p>

<p><b>Rytm, muzyka, taniec</b> 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. Wykonujemy dowolny taniec towarzyski/nowoczesny.</p>	<p><b>Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</b></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><b>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</b></p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>
<p><b>Inne formy aktywności fizycznej z różnych kręgów kulturowych.</b> 2 godziny</p>	<p>1. Poznajemy podstawowe zasady gry ultimate. 2. Poznajemy podstawowe zasady gry w korfbaal.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. <b>Przestrzega zasady fair play w grze.</b></p>	<p>Opisuje technikę rzutu dyskiem ultimate i piłką do kosza w korfbaal. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.</p>	<p><b>Stosuje w grze: rzuty i chwytaki, dyskiem ultimate, rzuty piłką do partnera i do kosza w grze korfbaal.</b></p>	<p>W pierwszych grach nie należy przestrzegać rygorystycznie przepisów gry.</p>
<p><b>Aktywna turystyka</b> 3–4 godziny</p>	<p>1. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 2. Poznajemy zabawę terenową „Podchody”.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek.</p>		<p>Właściwie dobiera strój do panującej pogody.</p>	

	3. Wykorzystujemy teren naturalny do aktywności fizycznej. 4. ....	Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.	Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.	Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.	W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.
<b>Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>					
		<b>Efekty kształcenia w zakresie</b>			
		<b>Kompetencji społecznych</b>	<b>Wiedomości</b>	<b>Umiejętności</b>	<b>Uwagi</b>
2-3 godziny	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego ( <b>temat na pierwszą godzinę zajęć</b> ). <i>Podpisujemy kontrakt.</i> 2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy trasę rowerową ( <i>zajęcia te można zblokować w 4-godzinną jednostkę lekcyjną</i> ). 3. ....	Przestrzega ustalonych regulaminów i zasad. Dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.	Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. Zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.	Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (w tym komunikacyjnych).	Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami sporządzone, że zasady tam zapisane będą bardziej przestrzegane.

## Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

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. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
8. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorób psychicznie i dyskryminowanych;
10. 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.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego;
2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współpracowników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej;
3. dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
4. opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

## 7.4. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy IV liceum i technikum (dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – ok. 100 godzin)

Pogrubiczną 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.

<b>Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>					
<b>Treści</b>	<b>Tematy lekcji</b>	<b>Efekty kształcenia w zakresie</b>			<b>Uwagi</b>
		<b>Kompetencji społecznych</b>	<b>Wiedomości</b>	<b>Umiejętności</b>	
<b>Diagnoza sprawności fizycznej</b> <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.  <b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b>	Wymienia poszczególne próby MTSF.  <b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b>  Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.	<b>Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b>  <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b>	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 marszobiegach terenowych.</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><b>Konstruktywne</b> 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>Dokonyuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.</p>	<p><b>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p><b>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</b></p> <p><b>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</b></p>	<p><b>Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</b></p> <p><b>Wyciąga i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p>	<p>Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony wysiłek w jego osiągnięcie.</p> <p>Zawsze należy pozwolić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.</p>
--	--	---	--	--	--

## Obszar 2. Aktywność fizyczna

<b>Treści</b>	<b>Tematy lekcji</b>	<b>Efekty kształcenia w zakresie</b>			<b>Uwagi</b>
		<b>Kompetencji społecznych</b>	<b>Wiedomości</b>	<b>Umiejętności</b>	
<p><b>Pilka nożna</b> 10–12 godzin</p>	<p>1. Wykonujemy stałe fragmenty gry. Doskonalenie techniki.</p> <p>2. Doskonalimy 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><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p>	<p>Na pierwszych zajęciach dokonujemy diagnozy ogólnej posiadanych przez uczniów umiejętności.</p>

	<p>3. Doskonally technikę przyjęć i podań piłki różnymi sposobami.</p> <p>4. Doskonally drybling, zwody i odbieranie piłki przeciwnikowi.</p> <p>5. Konstruujemy atak pozycyjny.</p> <p>6. Doskonally obronę strzefową 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. Doskonally 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>13. ....</p>	<p>Potrąfi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p> <p><b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p>Posiada dobre relacje z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>	<p>Opisuje technikę wykonywania poszczególnych elementów piłki nożnej.</p> <p><b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</b></p> <p><b>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodzaju, kolegów, mezdów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</b></p>	<p>Prowadzi piłkę w truchcie, w biegu, slalomem, z omijaniem przeszkód.</p> <p><b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</b></p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</b></p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>
--	--	--	--	--	--

<p><b>Piłka ręczna</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalamy zwodzenie przeciwnika, stosując zwody pojedyncze i podwójne.</li> <li>2. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z padem z różnych pozycji.</li> <li>3. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z wysokości z różnych pozycji.</li> <li>4. Doskonalamy obronę strzefową 6 : 0 i 4 : 2.</li> <li>5. Wyprowadzamy ataki szybki z podania bramkarza na 2-3 podania.</li> <li>6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej.</li> <li>7. ....</li> </ol>	<p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></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 ruchu.</p> <p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p>	<p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p> <p><b>Planuje i wspólorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p>Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</b></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><b>Piłka siatkowa</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalamy odbicia piłki sposobem obręcznym i dolnym.</li> <li>2. Odbieramy zagrywkę przeciwnika poprzez właściwe ustawienie zespołu do odbioru piłki.</li> <li>3. Doskonalamy zagrywkę tenisową oraz z wysokości.</li> </ol>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p> <p>Opisuje sposób wykonywania zagrywek dolnej i górnej.</p>	<p><b>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem obręcznym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbiecie piłki.</b></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><b>Pilka koszykowa</b> 6–8 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><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p>		<p><b>Planuje i wspólorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></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 z 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.</p>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami. <b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b> Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. <b>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</b></p>	<p><b>Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki obręczą i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</b> <b>Planuje i wspólorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp. Nie stawiamy ocen niskich! <b>Przy oceniu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</b></p>

	<p>6. Wyprowadzamy atak szybki w różnych wariantach.</p> <p>7. Doskonalamy obronę indywidualną i strefową w grze.</p> <p>8. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje piłki nożnej.</p> <p>9. ....</p>			<p><b>Opracowuje regu- lamin uczestnic- twa w zawodach sportowych.</b></p>	
<p><b>Gimnasty- ka podstawo- wa</b> <i>8 godzin</i></p>	<p>1. Doskonalamy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>2. Wykonujemy stanie na rękach przy ścianie z asenkuracją.</p> <p>3. Pokonujemy gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód.</p> <p>4. Wykonujemy przerzut bokiem.</p> <p>5. Doskonalamy przewrót w tył z wybranej pozycji wyjściowej.</p> <p>6. Wykonujemy prostą piramidę dwójkową/trójkową.</p> <p>7. Wykonujemy skok zawrotny przez skrzynię.</p>	<p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń.</p> <p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p> <p>Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne</p> <p><b>Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b></p>	<p><b>Omawia sposób wykonania skoku przez kozła w rozkroku i skoku kucznego przez skrzynię wszerz.</b></p> <p>Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>Wymienia elementy układu gimnastycznego.</p> <p>Wymienia podstawowe cechy motoryczne.</p>	<p><b>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</b></p> <p><b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b></p> <p>Pokonuje gimnastyczno-zwinnościowy tor przeszkód.</p> <p><b>Opracowuje regu- lamin korzystania z sali gimnastycznej.</b></p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń.</p> <p>Pamiętamy o asenkuracji osoby wykonującej ćwiczenia.</p> <p>Nie oceniać nisko!</p>

	<p>8. Dokonujemy próby wymyku i odmyku na drażniku. 9. ....</p>		<p>Wyjaśnia pojęcie zwinności, skoczności.</p>	<p><b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</b></p>	
<p><b>Ćwiczenia na siłowni</b> <i>5–7 godzin</i></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><b>Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b> Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p><b>Opracowuje reguły z lamin korzystania z siłowni.</b> <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</b></p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>
<p><b>Atletyka terenowa i lekkoatletyka</b> <i>6–8 godzin</i></p>	<p>1. Wykonujemy bieg krótki na 100 m ze startu niskiego. 2. Wykonujemy bieg krótki na 200 m ze startu niskiego. 3. Poznajemy technikę pierśsiową w skoku w dal.</p>	<p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów: biegu i rzutu.</p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></p>	<p><b>Dokonuje samooceny swojej sprawności fizycznej.</b> <b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</b></p>	<p><b>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabszych wyników!</b> <b>Oceniamy za włożony wysiłek.</b></p>

<p><b>Sporty zimowe</b> 5–7 godzin</p>	<p>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><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b> Dokonyje samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>	<p><b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b> Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p><b>Planuje i współorganizuje lekkoatletyczne klasowe/szkolne zawody sportowe.</b></p>	<p><b>Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</b></p>
<p><b>Sporty zimowe</b> 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 saneczkarskich. 6. .... 7. ....</p>	<p><b>Dbaj o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński i pomocny wobec innych.</b> Jest twórczy w czasie budowania figur ze śniegu. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich.</p>	<p><b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b> Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p><b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej po upadkach na śniegu i lodzie.</b> Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie. <b>Wykonuje elementy samoasekuracji podczas upadku na śniegu i lodzie.</b></p>	<p>Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyzycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.</p>

<p><b>Ringo</b> 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><b>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi.</b> Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety gry w ringo.</p>	<p><b>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę.</b> Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radosne „wyzycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Nordic walking</b> 4-5 godzin</p>	<p>1. Wzmacniamy swoje źródło, 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 kijami. <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b></p>	<p><b>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii.</b></p>	<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Unihokej</b> 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. <b>Przestrzega zasad „czystej gry”.</b> 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. <b>Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</b></p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>

<p><b>Tenis stołowy</b> 6–7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalamy zagrywkę rotacyjną w tenisie stołowym.</li> <li>2. Stojemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając indywidualnie i w grze deblowej.</li> <li>3. Doskonalamy atak bekhendowy i forhendowy w grze.</li> <li>4. Doskonalamy grę obronną.</li> <li>5. Doskonalamy grę deblową.</li> <li>6. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje tenisa stołowego.</li> <li>7. ....</li> </ol>	<p><b>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b></p> <p><b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b></p> <p>Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo trzyma rakiетkę.</p> <p>Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym.</p> <p><b>Stosuje w grze: zagrywkę/serw, do-wolne odbicia piłeczki.</b></p> <p>Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem.</p>	<p>Zajęcia należy prowadzić w czasie złych warunków pogodowych.</p> <p>Należy doceniać każdy postęp u ucznia.</p> <p>Motywowac, udzielać pochwał.</p>
<p><b>Kometka</b> 3–4 godziny</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zagrywamy lotkę różnymi sposobami.</li> <li>2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę.</li> <li>3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę.</li> <li>4. ....</li> </ol>	<p>Dostrzega walory zdrowotne gry.</p> <p>Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p> <p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki.</p> <p>Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki.</p> <p><b>Stosuje poznane elementy w grze.</b></p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.</p> <p>Eksponujemy rekreacyjne walory gry.</p>

<p><b>Zabawy i gry ruchowe</b> 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. <b>Współpracuje w zespole.</b> Szczepnie rywalizuje, szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b> Potrafi zachować w sytuacji wypadków i urazów.</p>	<p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej.</b> Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową.</p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Rytm, muzyka, taniec</b> 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><b>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</b></p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>
<p><b>Inne formy aktywności fizycznej z różnych kręgów kulturowych.</b> 2 godziny</p>	<p>1. Poznajemy podstawowe zasady gry ultimate. 2. Poznajemy podstawowe zasady gry w korfbaal.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. <b>Przestrzega zasady fair play w grze.</b></p>	<p>Opisuje technikę rzutu dyskiem ultimate i piłką do kosza w korfbaal. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.</p>	<p><b>Stosuje w grze: rzuty i chwytaki, dyskiem ultimate, rzuty piłką do partnera i do kosza w grze korfbaal.</b></p>	<p>W pierwszych grach nie należy przystępnie rygorystycznie przepisywać gry.</p>

<p><b>Aktywna turystyka</b> 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><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b> Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Właściwie dobiera strój do panującej pogody. <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>
<p><b>Elementy samoobrony</b> 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><b>Wykonuje podstawowe elementy samoobrony: uwalnianie rąk z chwytów, zakładanie dźwigni, rzuty.</b></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	Wiedomości	Umiejętności	
2-3 godziny	<p>1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (<b>temat na pierwszą godzinę zajęć</b>). <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>Potrąfi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (w tym komunikacyjnych).</p>	<p>Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami sporządzone, że zasady będą bardziej przestrzegane.</p>
<b>Obszar 4. Edukacja zdrowotna</b> <i>(treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)</i>					
<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;</li> <li>wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;</li> <li>wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);</li> </ol>		<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego;</li> </ol>			

<p>4. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>5. wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingiu;</p> <p>6. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;</p> <p>7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;</p> <p>8. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;</p> <p>9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorób psychicznie i dyskryminowanych;</p> <p>10. 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>2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współpracowników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej;</p> <p>3. dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>4. opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p>
--	--

## 7.5. Roczny plan pracy w ujęciu wynikowym dla klasy V technikum (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	
<b>Diagnoza sprawności fizycznej</b> <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.  <b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b>	Wymienia poszczególne próby MTSF.  <b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b>  Wyjaśnia, jak przygotować się do poszczególnych prób sprawnościowych.	<b>Dokonyje samooceeny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b>  <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b>	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><b>Konstruktywne przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</b></p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.</p> <p>Dokonyuje rzetelnej samooceny swojej sprawności fizycznej.</p>	<p><b>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p><b>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</b></p> <p>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p>	<p><b>Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</b></p> <p><b>Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p>	<p>Zawsze należy powołać uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.</p>
--	---	---	---	--	---

## Obszar 2. Aktywność fizyczna

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

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

<p><b>Piłka ręczna</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalamy zwdzenie przeciwnika, stosując zwody pojedyncze i podwójne.</li> <li>2. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z padem z różnych pozycji.</li> <li>3. Doskonalamy rzuty piłką na bramkę z wysokości z różnych pozycji.</li> <li>4. Doskonalamy obronę strzeliwą 6 : 0 i 4 : 2.</li> <li>5. Wyprowadzamy atak szybki z podania bramkarza na 2-3 podania.</li> <li>6. Rozgrywamy klasowe/szkolne turnieje piłki ręcznej.</li> <li>7. ....</li> </ol>	<p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”, szanuje rywala, respektuje 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><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p>	<p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p> <p><b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p>Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę ręczną.</b></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><b>Piłka siatkowa</b> 7 godzin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalamy odbicia piłki sposobem obręcznym i dolnym.</li> <li>2. Odbieramy zagrywkę przeciwnika poprzez właściwe ustawienie zespołu do odbioru piłki.</li> <li>3. Doskonalamy zagrywkę tenisową oraz z wysokości.</li> </ol>	<p>Współpracuje w zespole i cieszy się, grając z kolegami.</p> <p><b>Pelni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b></p>	<p>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p> <p>Opisuje sposób wykonywania zagrywek dolnej i górnej.</p>	<p><b>Stosuje w grze: odbicia piłki sposobem obręcznym i dolnym, zagrywkę dolną i górną, wystawienie i zbitcie piłki.</b></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><b>Pilka koszykowa</b> 6–8 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><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. <b>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</b></p>	<p><b>Kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</b> <b>Planuje i wspólorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp. Nie stawiamy ocen niskich! <b>Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</b></p>
<p><b>Pilka koszykowa</b> 6–8 godzin</p>	<p>1. Doskonaliśmy kozłowanie piłki w biegu ze zmienną tempa, kierunku i ręki kozłującej. 2. Doskonaliśmy technikę obrotu z piłką (pivoty). 3. Doskonaliśmy zwody zwoły 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. <b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b> Stosuje zasady „czystej gry”.</p>	<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. <b>Opisuje technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.</b></p>	<p><b>Kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłką do kosza z dwutaktu.</b> <b>Planuje i wspólorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b> Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp. Nie stawiamy ocen niskich! <b>Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia.</b></p>

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



<p><b>Ćwiczenia na siłowni</b> 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 stacjonarnym.</p>	<p><b>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b> Jest odpowiedzialny za zdrowie kolegów. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p>	<p><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> Wymienia mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz obręczy barkowej.</p>	<p><b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</b></p> <p>Opracowuje reguły z siłowni. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń na siłowni.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących.</p>
<p><b>Atletyka terenowa i lekkoatletyka</b> 6–8 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><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b> Opisuje technikę skoku w dal i skoku wzwyż.</p>	<p><b>Dokonuje samooceny swojej sprawności fizycznej.</b> <b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</b></p>	<p><b>Nie oceniać nisko za uzyskanie słabych wyników!</b> <b>Oceniajmy za włożony wysiłek.</b></p>

<p><b>Sporty zimowe</b> 5–7 godzin</p>	<p>4. Stosujemy prawidłową technikę w pchnięciu kulą. 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><b>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</b> Dokonyuje samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>	<p><b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b> Wie, w jaki sposób dobrać tereny naturalne do uprawiania ruchu.</p>	<p><b>Planuje i współorganizuje lekkooatletyczne klasowe/szkolne zawody sportowe.</b></p>	<p><b>Uwzględniamy przy ocenie możliwości fizyczne uczniów.</b></p>
<p><b>Sporty zimowe</b> 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 saneczkarskich. 6. .... 7. ....</p>	<p><b>Dbaj o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński i pomocny wobec innych.</b> Jest twórczy w czasie budowania figur ze śniegu. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich.</p>	<p><b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpieczeństwa fizycznej dla siebie i innych.</b> Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p><b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej po upadkach na śniegu i lodzie.</b> Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie. <b>Wykonuje elementy samoasekuracji podczas upadku na śniegu i lodzie.</b></p>	<p>Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyzyście się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.</p>

<p><b>Ringo</b> 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><b>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry z innymi.</b> Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety gry w ringo.</p>	<p><b>Stosuje w grze rzut i chwyt kółka ringo oraz zagrywkę.</b> Potrafi zorganizować mecz i rozegrać mecz jedynek.</p>	<p>Pozwalamy na spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Nordic walking</b> 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. <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b></p>	<p><b>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).</b></p>	<p>Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu.</p>

<p><b>Unihokej</b> 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. <b>Przestrzega zasad „czystej gry”.</b> 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. <b>Stosuje w grze: przyjęcie i podanie piłki kijem, strzały na bramkę.</b></p>	<p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.</p>
<p><b>Tenis stołowy</b> 6-7 godzin</p>	<p>1. Doskonaliśmy zagrywkę rotacyjną w tenisie stołowym. 2. Stosujemy odbicia forhendowe i bekhendowe, grając indywidualnie i w grze deblowej. 3. Doskonaliśmy atak bekhendowy i forhendowy w grze. 4. Doskonaliśmy grę obronną. 5. Doskonaliśmy grę deblową. 6. Organizujemy klasowe/szkolne turnieje tenisa stołowego. 7. ....</p>	<p><b>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</b> Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacuneku dla rywala, re-spektowania przepisów gry.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry. <b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b> <b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b> Wyjaśnia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.</p>	<p>Prawidłowo trzyma raketkę. Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. <b>Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia pileczki.</b> 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><b>Kometka</b> 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. <b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. <b>Stosuje poznane elementy w grze.</b></p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne walory gry.</p>
<p><b>Zabawy i gry ruchowe</b> 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. <b>Współpracuje w zespole.</b> Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b> <b>Potrafi zachować w sytuacji wypadków i urazów.</b></p>	<p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej.</b> <b>Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową.</b></p>	<p>Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. <b>Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową.</b></p>
<p><b>Rytm, muzyka, taniec</b> 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 zachować na zabawie tanecznej, w dyskotece.</p>	<p><b>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</b></p>	<p>Rozwijamy u uczniów własną ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.</p>

<p><b>Inne formy aktywności fizycznej z różnych kręgów kulturowych.</b> 2 godziny</p>	<p>1. Poznajemy podstawowe zasady gry ultimate. 2. Poznajemy podstawowe zasady gry w korfbaal.</p>	<p>Przejawia zadowolenie i aktywność w poznawaniu nowych form aktywności fizycznej. <b>Przestrzega zasady fair play w grze.</b></p>	<p>Opisuje technikę rzutu dyskiem ultimate i piłką do kosza w korfbaal. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.</p>	<p><b>Stosuje w grze: rzuty i chwytaki dyskiem ultimate, rzuty piłką do partnera i do kosza w grze korfbaal.</b></p>	<p>W pierwszych grach nie należy przestrzegać rygorystycznie przepisów gry.</p>
<p><b>Aktywna turystyka</b> 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><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b> Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.</p>	<p>Właściwie dobiera strój do panującej pogody. <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p>	<p>W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.</p>

<p><b>Elementy samoobrony</b> 2–3 godziny</p>	<p>1. Uczymy się uwalniania rąk z chwytów. 2. Obrona przed chwytem za ręce i ubranie-zakładanie dżwigni. 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><b>Wykonuje podstawowe elementy samoobrony: uwalnianie rąk z chwytów, zakładanie dżwigni, rzuty.</b></p>	<p>Zajęcia może prowadzić instruktor samoobrony w naszej obecności.</p>
<p><b>Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b></p>					
<p><b>Treści</b></p>	<p><b>Tematy lekcji</b></p>	<p><b>Efekty kształcenia w zakresie</b></p>			<p><b>Uwagi</b></p>
<p>2–3 godziny</p>	<p>1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (<b>temat na pierwszą godzinę zajęć</b>). <i>Podpisujemy kontrakt.</i> 2. Bezpiecznie planujemy i pokonujemy trasę rowerową (<i>zajęcia te można zblokować w 4-godzinną jednostkę lekcyjną</i>). 3. ....</p>	<p><b>Kompetencji społecznych</b></p> <p>Przestrzega ustalonych regulaminów i zasad. Dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń.</p>	<p><b>Wiadomości</b></p> <p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. <b>Zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</b></p>	<p><b>Umiejętności</b></p> <p>Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej. <b>Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (w tym komunikacyjnych).</b></p>	<p>Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniami sporządzone, że zasady tam zapisane będą bardziej przestrzegane.</p>

## Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać według tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

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. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
8. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
10. 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.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego;
2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współpracowników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej;
3. dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
4. opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.



# 8. Propozycje planów pracy zajęć fakultatywnych (do wyboru przez uczniów)

## Ilość godzin w klasach:

I–III liceum i I–IV technikum ok. 35 godzin

IV liceum i V technikum ok. 65 godzin

Ilość powtórzeń danego tematu w zależności od potrzeb uczniów.

## 8.1. Zajęcia sportowe

### 8.1.1. Piłka nożna

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
<p><b>Piłka nożna</b></p> <p><i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry, taktyka gry, wiadomości teoretyczne, przepisy gry, sędziowanie, trening, rywalizacja sportowa,</i></p>	<p><b>Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy zasady uczestnictwa na zajęciach fakultatywnych z piłki nożnej.</li> <li>• Sprawdzamy swoje umiejętności piłkarskie.</li> <li>• Poznajemy gry i zabawy pomocne w nauczaniu piłki nożnej.</li> <li>• Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem.</li> </ul>	<p><b>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></p> <p>Współpracuje w zespole.</p> <p>Respektuje przepisy gry.</p>	<p>Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach.</p> <p><b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</b></p>	<p>Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych.</p> <p><b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki piłki nożnej.</b></p>	<p>Na pierwszych zajęciach można przeprowadzić diagnozę umiejętności piłkarskich, celem odpowiedniego 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"> <li>• Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami.</li> <li>• Uderzamy piłkę wewnętrzną częścią stopy.</li> </ul> <p><b>Uderzenia piłki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrznym podbiciem.</li> <li>• Uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.</li> <li>• Uderzamy piłkę prostym podbiciem.</li> <li>• Uderzamy piłkę głową.</li> <li>• Uderzenia piłki sytuacyjne.</li> </ul>	<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>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>Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach.</p> <p>Wymienia wszystkie wewnętrzne reguły, dotychczas zachowania i korzystania z obiektów sportowych i sprzętu sportowego.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki releksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p> <p>Wymienia największe osiągnięcia polskiej piłki nożnej.</p> <p>Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych.</p>	<p>Przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>Wykorzystuje piłkę do prowadzenia ćwiczeń kształtujących.</p> <p><b>Planuje i wspólnie realizuje szkolenie rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p> <p>Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</b></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. 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><b>Strzały na bramkę</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy strzał na bramkę z różnych pozycji.</li> <li>• Wykonujemy strzał na bramkę z biegu.</li> </ul>	<p><b>Przyjęcia piłki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjmujemy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.</li> <li>• Przyjmujemy piłkę prostym podbiciem.</li> <li>• Przyjmujemy piłkę udem i podeszwą.</li> <li>• Przyjmujemy piłkę brzuchem i głową.</li> </ul> <p><b>Prowadzenie piłki i drybling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzimy piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzimy piłkę wewnętrzną częścią stopy.</li> <li>• Prowadzimy piłkę prostym podbiciem.</li> <li>• Prowadzimy piłkę udem i głową.</li> <li>• Stosujemy drybling w grze.</li> </ul> <p><b>Zwody</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosujemy zwody bez piłki.</li> <li>• Stosujemy zwody z piłką.</li> </ul> <p><b>Odbieranie piłki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbieramy przeciwnikowi piłkę nogą.</li> <li>• Odbieramy przeciwnikowi piłkę tułowiem i głową.</li> </ul> <p><b>Gra ciałem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosujemy grę ciałem w atakowaniu.</li> <li>• Stosujemy grę ciałem w bronieniu.</li> </ul> <p><b>Technika gry bramkarza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosujemy technikę gry bramkarza w bronieniu i atakowaniu.</li> </ul> <p><b>Wyrzut piłki zza linii bocznej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyrzucamy piłkę z miejsca i z rozbiegu.</li> </ul> <p><b>Taktyka atakowania</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atakujemy przeciwnika indywidualnie i zespołowo.</li> <li>• Stosujemy atak pozycyjny w grze.</li> <li>• Stosujemy atak szybki (kontratak).</li> </ul>	<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 samooceny.</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><b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></p> <p>Omawia podstawową technikę i taktykę piłki nożnej.</p> <p>Wymienia zasady stosowania higieny po zakończonym meczu.</p> <p><b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b></p>	<p><b>Pelni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></p> <p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</b></p> <p>Przyjmuje piłkę: wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, udem, podszwaw, 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><b>Taktyka bronienia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosujemy w grze obronę strefową.</li> <li>• Stosujemy w grze obronę „każdy swego”.</li> </ul> <p><b>Gry pomocnicze w nauczaniu taktyki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gry kombinowane.</li> <li>• Gry na jedną bramkę.</li> <li>• Małe gry.</li> <li>• Gra dwiema piłkami.</li> </ul> <p><b>Rozgrywki sportowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gra właściwa w piłkę nożną.</li> <li>• Zawody klasowe, międzyklasowe, szkolne, międzyszkolne, na różnym szczeblu organizacji.</li> </ul>	Motywuje innych do aktywności fizycznej.	<p><b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b></p> <p>Wymienia duże kluby piłkarskie i nazwiska znanych polskich i europejskich piłkarzy.</p> <p>Wymienia lokalne kluby piłkarskie.</p>	Uczestniczy w szkolnych rozgrywkach sportowych na różnym szczeblu organizacji.	Kulturalnie kibicuje lokalnej drużynie piłkarskiej.
--	--	--	--	--	---

## 8.1.2. Piłka ręczna

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie		Uwagi	
		Kompetencji społecznych	Wiadomości		Umiejętności
<p><b>Piłka ręczna</b></p> <p><i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry, taktyka gry, wiadomości teoretyczne,</i></p>	<p><b>Tematy zajęć</b></p> <p><b>Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy zasady uczestnictwa na zajęciach fakultatywnych z piłki ręcznej.</li> <li>• Sprawdzamy swoje umiejętności piłkarskie.</li> <li>• Poznajemy gry i zabawy pomocne w nauczaniu piłki ręcznej.</li> </ul>	<p><b>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem.</li> <li>• Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami.</li> <li>• Ćwiczenia oswajające z piłkami.</li> </ul> <p><b>Poruszanie się w obronie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjmujemy postawę w obronie i w ataku.</li> <li>• Poruszamy się w obronie i w ataku.</li> <li>• Poruszamy się krokiem dostawnym w różnych kierunkach.</li> <li>• Wykonujemy doskok-odskok.</li> <li>• Biegamy przodem i tyłem w różnych kierunkach.</li> </ul> <p><b>Poruszamy się w atakowaniu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy starty z różnych pozycji.</li> <li>• Biegamy ze zmianą tempa i kierunku.</li> <li>• Skaczymy do przodu i w górę.</li> <li>• Wykonujemy obroty w czasie biegu.</li> </ul> <p><b>Rzuty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu.</li> <li>• Wykonujemy rzuty na bramkę z przeskokiem.</li> </ul>	<p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Respektuje przepisy gry.</p> <p>Cieszy się ze zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę.</p> <p><b>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</b></p> <p><b>Szanuje rywala.</b></p> <p><b>Dziękuje przeciwnikowi za wspólną grę.</b></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><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę nożną.</b></p> <p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</b></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"> <li>• Rzucamy piłką na bramkę w wyskoku.</li> <li>• Wykonujemy rzuty z odchyleniem.</li> <li>• Wykonujemy rzuty sytuacyjne: w biegu, przerzut, dobitka, rzut pomiędzy nogami, w tył.</li> </ul>	<p><b>Kozłowanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kozłujemy piłkę pojedynczo i ciągle.</li> <li>• Toczmy piłkę po podłożu.</li> </ul> <p><b>Zwody</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy zwód pojedynczo ciałem.</li> <li>• Wykonujemy zwód podwójny ciałem.</li> <li>• Zwodzimy przeciwnika, stosując zamierzony rzut.</li> <li>• Zwodzimy przeciwnika, stosując zamierzone podanie.</li> <li>• Zwodzimy przeciwnika poprzez poruszanie się w zmiennym tempie.</li> </ul> <p><b>Technika gry bramkarza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjmujemy postawę i poruszamy się w bramce.</li> <li>• Bronimy bramki poprzez obronę piłek rękami i nogami.</li> <li>• Bronimy bramki wyskokiem rozkrocznym i tułowiem.</li> </ul>	<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>Dokonyuje samooceny.</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><b>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></p> <p><b>Poprawnie technicznie podaje i chwytą piłkę sposobem półgórnym i górnym.</b></p> <p><b>Stosuje w grze chwytę piłki sposobem dolnym: z podłoża i z powietrza.</b></p> <p><b>Stosuje w czasie gry chwytę piłki sytuacyjne: z dochwyciem i gaszenie piłki.</b></p> <p><b>Wykonuje rzuty piłką na bramkę z miejsca i z biegu.</b></p> <p><b>Rzuca piłką na bramkę w wyskoku i z odchyleniem.</b></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 prowadzi te zajęcia powinien pełnić rolę doradcy i przewodnika.</p> <p>Należy umożliwić uczniom prowadzenie pewnych części zajęć, np. rozgrzewki.</p>
--	--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy gaszenie piłki.</li> <li>• Chwytamy i podajemy piłkę.</li> </ul>		<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><b>Kozłuje piłkę w grze.</b></p>	
	<p><b>Taktyka ataku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poruszamy się w ataku: start, bieg, zatrzymanie się, obroty, skok.</li> <li>• Przeprowadzamy atak szybki.</li> <li>• Poznajemy sposoby atakowania szybkiego.</li> <li>• Wyprowadzamy atak pozycyjny.</li> <li>• Poznajemy różne odmiany ataku pozycyjnego.</li> <li>• Wykonujemy stałe fragmenty gry: rzut wolny, rzut karny, rzut sędziowski, rzut z autu.</li> </ul> <p><b>Taktyka obrony</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosujemy w grze krzyce „każdy swego”.</li> <li>• Stosujemy w grze obronę strefową.</li> </ul>	<p>Wykazuje asertywność i empatię.</p> <p><b>Przestrzega zasady fair play w grze.</b></p> <p>Motywuje innych do aktywności fizycznej.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</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 okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych.</p>	<p><b>Wykorzystuje środowisko do planowania swojej aktywności fizycznej, z uwzględnieniem nowoczesnej technologii.</b></p> <p><b>Stosuje w grze zwody z piłką i bez piłki.</b></p> <p>Stosuje w grze różne odmiany ataku szybkiego i pozycyjnego.</p>	<p>Podczas kibicowania lokalnej drużynie, zwracamy uwagę na kulturę kibicowania.</p>

	<p><b>Gry pomocnicze w nauczaniu taktyki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gry kombinowane.</li> <li>• Gry na jedną bramkę.</li> <li>• Małe gry. Gra dwiema piłkami.</li> </ul> <p><b>Rozgrywki sportowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gra właściwa w piłkę nożną.</li> <li>• Zawody sportowe na różnym szczeblu organizacji.</li> </ul> <p><b>Inne tematy – według potrzeb uczniów</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>			Uczestniczy w szkolnych rozgrywkach sportowych na różnym szczeblu organizacji.	
--	---	--	--	--	--

### 8.1.3. Piłka siatkowa

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
<p><b>Piłka siatkowa</b></p> <p><i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry, taktyka gry, wiadomości teoretyczne, przepisy gry;</i></p>	<p><b>Tematy zajęć</b></p> <p><b>Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy zasady uczestnictwa na zajęciach fakultatywnych z piłki siatkowej.</li> <li>• Sprawdzamy swoje umiejętności siatkarskie.</li> <li>• Poznajemy gry i zabawy pomocne w nauczaniu piłki siatkowej.</li> </ul>	<p><b>Pelni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></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><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p>	<p>Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p><b>Dokonyuje samoceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p>	<p>Na pierwszych zajęciach możliwościach na przeprowadzić diagnozę umiejętności piłkarskich, celem odpowiedniego doboru</p>



<p>sędziowanie, trening, rywalizacja sportowa, przygotowanie psychiczne zawodnika</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem.</li> <li>• Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami.</li> <li>• Ćwiczenia oswajające z piłkami.</li> </ul>	<p><b>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</b></p> <p>Cieszy się ze zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę.</p>	<p><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tywności fizycznej.</b></p> <p>Zna nazwy kilku polskich klubów piłki siatkowej.</p>	<p>Bezpiecznie korzysta z obiektów sportowych.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę siatkową.</b></p> <p>Wykorzystuje piłkę do przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących.</p> <p>Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p><b>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></p> <p><b>Poprawnie technicznie stosuje odbicia oburącz górne i dolne.</b></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><b>Nauczyciel z uczniami odbiera ilość powtórzeń danego tematu zając</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem.</li> <li>• Kształujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami.</li> <li>• Ćwiczenia oswajające z piłkami.</li> </ul> <p><b>Ustawienie i poruszanie się po boisku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postawa siatkarska: niska, wysoka.</li> <li>• Poruszanie się po boisku.</li> <li>• Start do piłki, krok zwykły, podwójny, krok dostawny, zatrzymanie się.</li> <li>• Nabieg, naskok, wyskok, doskok.</li> </ul>	<p><b>Podporządkowuje się decyzyjnym sędziemu.</b></p> <p>Szanuje rywala.</p> <p>Dziękuje przeciwnikowi za wspólną grę.</p> <p><b>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry i zabawy w wolnym czasie.</b></p> <p>Jest kulturalny podczas gry.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p>	<p><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tywności fizycznej.</b></p> <p><b>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p>Zna największe osiągnięcia polskiej siatkówki.</p> <p>Zna podstawową technikę i taktykę piłki siatkowej.</p>	<p>Bezpiecznie korzysta z obiektów sportowych.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę siatkową.</b></p> <p>Wykorzystuje piłkę do przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących.</p> <p>Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p><b>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></p> <p><b>Poprawnie technicznie stosuje odbicia oburącz górne i dolne.</b></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><b>Odbicia piłki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicia oburącz górne i dolne.</li> <li>• Odbicia oburącz dolne z przodu i z boku.</li> <li>• Odbicia na wprost, do tyłu, w dwójkach i trójkach.</li> <li>• Odbicia nad sobą, z wysoko i do partnera.</li> <li>• Odbicia w postawie niskiej i wysokiej.</li> <li>• Odbicia jednoręcz.</li> <li>• Odbicia sytuacyjne.</li> <li>• Odbicia nogą.</li> <li>• Rozegranie piłki na trzy odbicia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem.</li> <li>• Kształujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami.</li> <li>• Ćwiczenia oswajające z piłkami.</li> </ul> <p><b>Ustawienie i poruszanie się po boisku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postawa siatkarska: niska, wysoka.</li> <li>• Poruszanie się po boisku.</li> <li>• Start do piłki, krok zwykły, podwójny, krok dostawny, zatrzymanie się.</li> <li>• Nabieg, naskok, wyskok, doskok.</li> </ul>	<p><b>Podporządkowuje się decyzyjnym sędziemu.</b></p> <p>Szanuje rywala.</p> <p>Dziękuje przeciwnikowi za wspólną grę.</p> <p><b>Współpracuje w grupie, jest chętny do gry i zabawy w wolnym czasie.</b></p> <p>Jest kulturalny podczas gry.</p> <p>Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.</p>	<p><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tywności fizycznej.</b></p> <p><b>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p>Zna największe osiągnięcia polskiej siatkówki.</p> <p>Zna podstawową technikę i taktykę piłki siatkowej.</p>	<p>Bezpiecznie korzysta z obiektów sportowych.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na piłkę siatkową.</b></p> <p>Wykorzystuje piłkę do przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących.</p> <p>Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p><b>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.</b></p> <p><b>Poprawnie technicznie stosuje odbicia oburącz górne i dolne.</b></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><b>Przyjęcia piłki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym.</li> <li>• Przyjęcie z zagrywki i z ataku.</li> <li>• Przyjęcie piłki i podanie do partnera.</li> <li>• Wystawienie piłki.</li> </ul> <p><b>Zagrywka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrywka dolna.</li> <li>• Zagrywka górna (tenisowa).</li> <li>• Zagrywka boczna i hakiem.</li> <li>• Zagrywka z wyskoku.</li> </ul> <p><b>Atak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbicie po wystawieniu piłki przez partnera.</li> <li>• Plasowanie.</li> <li>• Kiwnięcie.</li> </ul> <p><b>Obrona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blokowanie ataku przeciwnika (zastawianie): pojedyncze, podwójne, potrójne.</li> <li>• Zastawianie z asekuracją.</li> </ul> <p><b>Taktyka gry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustawienie przy zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika.</li> <li>• Ustawienie w obronie i w ataku.</li> <li>• Asekuracja.</li> </ul>	<p>Troszczy się o innych, 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 wysiłki innych.</p> <p>Wykazuje chęć ucześnieńcia w grze w czasie wolnym od nauki.</p> <p><b>Uczestniczy w zawodach pływackich klasowych, miejskich itd.</b></p>	<p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p> <p>Zna zasady stosowania higieny po zakończonym meczu/wysiłku fizycznym.</p> <p><b>Zna zasady kibicowania.</b></p> <p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p> <p><b>Wymienia zasady kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b></p> <p>Wymienia nazwiska znanych polskich siatkarzy.</p>	<p><b>Stosuje w grze: odbicia piłki, rozegranie i wystawienie piłki, zbicie i zastawianie.</b></p> <p>Wykonuje stałe fragmenty gry.</p> <p>Stosuje w grze atak pozytywny i szybki.</p> <p><b>Stosuje w grze: odbicia piłki, rozegranie i wystawienie piłki, zbicie i zastawianie.</b></p> <p>Ustawia się w ataku i w obrobie.</p> <p><b>Planuje i współorganizuje klasowe, szkolne zawody pływackie.</b></p>	<p>Nauczyciel prowadzi te zajęcia powinién je dynamicznie 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><b>Gry pomocnicze w nauczaniu techniki i taktyki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gra 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.</li> <li>• Małe gry.</li> <li>• Gra dwiema piłkami.</li> </ul> <p><b>Rozgrywki sportowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gra właściwa w piłkę siatkową.</li> <li>• Zawody klasowe, międzyklasowe, szkolne, międzyszkolne, na różnym szczeblu organizacji.</li> </ul> <p><b>Inne tematy – według potrzeb uczniów</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>				

## 8.2. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne

### 8.2.1. Zajęcia ogólne

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
<p><b>Ringo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prawidłowo rzucamy i chwytamy kółko ringo w grze.</li> <li>• Rzucamy kółkiem w określone miejsce na pole przeciwnika.</li> </ul>		<p>Jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy gry.</p>	<p>Stosuje w grze rzuty i chwyt kółka.</p>	<p>O doborze treści fakultetu rekreacyjno-zdrowotnego,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prawidłowo wykonujemy serwis (zagrywkę).</li> <li>• Uczestniczymy w grze pojedynczej, dwójkowej.</li> <li>• Rozgrywamy klasowy/szkolny turniej ringo.</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<p>Jest przygotowany do zajęć.</p> <p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>Współpracuje w zespole.</p>	<p>Omawia podstawową technikę wykonywania poszczególnych elementów.</p> <p>Wymienia miejsca, gdzie można uprawiać sport.</p>	<p>Prawidłowo trzyma kółko i wykonuje serwis.</p> <p><b>Organizuje klasowe/skolne rozgrywki w ringo.</b></p> <p>Gra w ringo w czasie wolnym z rodziną.</p>	<p>powinni zdecydować sami uczniowie.</p>
<p><b>Kometka</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjmujemy prawidłową postawę, prawidłowo trzymamy raketkę oraz poruszamy się po boisku.</li> <li>• Poznaliśmy różne techniki uderzeń (odbić).</li> <li>• Poznaliśmy różne techniki serwisu.</li> <li>• Uczestniczymy w grze pojedynczej i deblowej.</li> <li>• Rozgrywamy klasowy/szkolny turniej gry w kometkę.</li> <li>• .....</li> </ul>	<p>Właściwie odnosi się do nauczyciela.</p> <p><b>Współpracuje w zespole.</b></p> <p>Szanuje rywalą, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p>	<p>Wymienia rekreacyjne walory gry w kometkę.</p> <p><b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b></p> <p><b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b></p> <p>Wymienia przepisy gry.</p>	<p><b>Stosuje w grze: techniki uderzeń (odbić) lotki, zagrywkę różnymi sposobami.</b></p> <p><b>Planuje i wspólnie organizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></p>	<p>Należy jak najwięcej zająć na świeżym powietrzu.</p> <p>Należy jak najwięcej zająć prowadzić na świeżym powietrzu.</p>

<p><b>Tenis stołowy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prawidłowo trzymamy rakiетkę oraz poruszamy się przy stole tenisowym.</li> <li>• Poznajemy różne sposoby uderzeń piłeczki (odbić).</li> <li>• Poznajemy różne sposoby zagrywki.</li> <li>• Wykonujemy atak i stosujemy obronę w grze.</li> <li>• Stosujemy poznane elementy gry w grze pojedynczej i deblowej.</li> <li>• Organizujemy klasowe/szkolne rozgrywki.</li> <li>• .....</li> </ul>	<p>Jest aktywny na zajęciach.</p> <p><b>Współpracuje w zespole.</b></p> <p>Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Przestrzega zasad „czystej gry”.</p>	<p>Wymienia przepisy i technikę gry.</p> <p><b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b></p> <p><b>Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</b></p> <p>Wymienia nazwiska czołowych polskich tenisistów stołowych.</p>	<p><b>Stosuje w grze: serwis, odbicia bekhendowe i forhendowe.</b></p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na tenis stołowy.</b></p> <p>Organizuje rozgrywki sportowe w klasie i szkole.</p>	<p>Zajęcia z tenisa stołowego należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych na zewnątrz.</p>
<p><b>Pływanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznajemy się ze środowiskiem wodnym.</li> <li>• Stosujemy zabawy i ćwiczenia wypornościowe.</li> <li>• Wykonujemy poślizgi na piersiach i na grzbiecie.</li> </ul>	<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>Omawia zasady bezpieczeństwa na pływalni.</p>	<p>Wykorzystuje wodę do wspólnej zabawy.</p> <p>Stosuje ćwiczenia wypornościowe.</p>	<p>Uczniowie cały czas przebywają pod ścisłą opieką nauczyciela.</p>
<p><b>Pływanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczymy się pływać żabką na piersiach.</li> <li>• Dokonujemy próby pływania innymi stylami.</li> </ul>		<p><b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></p>	<p>Pływa żabką i kraulem na piersiach.</p>	<p>W czasie zajęć na pływalni powinni być obecni dyżurni ratownik.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyciągamy różne przedmioty z wody. Próbujemy nurkować.</li> <li>• Uczestniczymy w grach i zabawach w wodzie.</li> <li>• Pływamy rekreacyjnie.</li> <li>• Organizujemy małe zawody pływackie na krótkim odcinku.</li> <li>• .....</li> </ul>	<p>Pomaga kolegom mającym trudności w nauce pływania.</p> <p>Słucha nauczyciela i ratownika.</p>	<p>Omawia technikę pływania żabką i kraulem.</p> <p>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p>	<p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na pływanie.</b></p> <p>Przepląta dyktans 25 metrów.</p> <p>Organizuje wspólne zabawy i zawody w wodzie.</p>	
<p><b>Sporty zimowe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestniczymy w grach i zabawach na śniegu i lodzie.</li> <li>• Organizujemy konkurs na najbardziejszą figurę ze śniegu.</li> <li>• Zjeżdżamy na sankach z góry pojedynczo i w dwójkach.</li> <li>• Pokonujemy slalom, zjeżdżając na saneczkach.</li> <li>• Ślizgamy się na butach na ślizgawce.</li> <li>• Uczymy się biegać na nartach.</li> <li>• Poznajemy podstawową technikę biegu na nartach.</li> </ul>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Jest bardzo aktywny na zajęciach.</p> <p><b>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</b></p> <p>Jest zadowolony z zabawy na świeżym powietrzu.</p>	<p>Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do wspólnych zabaw na śniegu i lodzie.</p> <p><b>Omawia sposoby utrzymywania ciała we wszytkich okresach życia.</b></p>	<p>Zjeżdża na saneczkach z góry i w dwójkach.</p> <p>Ślizga się na butach na ślizgawce.</p> <p>Prawidłowo technicznie biega na nartach biegowych.</p>	<p>W czasie zabaw na śniegu i lodzie szczególnie uważę zwracam na bezpieczeństwo uczniów.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biegamy rekreacyjnie na nartach.</li> <li>Bawimy się na śniegu i lodzie.</li> <li>.....</li> </ul>	Współpracuje z partnerem podczas zabaw.	Omawia, jak należy dobrać strój do zabaw na śniegu i lodzie.  Wyjaśnia, na czym polega harowanie organizmu.	Organizuje w gronie kolegów gry i zabawy na śniegu i lodzie.	
<b>Zabawy i gry terenowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wykorzystujemy teren do wspólnych zabaw i gier.</li> <li>Bawimy się w podchody.</li> <li>Pokonujemy terenowy tor przeszkód.</li> <li>Dokonyjemy próby wejścia na pochyłe drzewo.</li> <li>Wędrujemy po lesie, zbierając grzyby.</li> <li>Organizujemy i uczestniczymy w klasowym grzybobranii.</li> <li>Uczestniczymy w rywalizacji sportowej, wykorzystując teren naturalny.</li> <li>.....</li> </ul>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa, bawiąc się w terenie.</p> <p>Radzi sobie z krytyką innych odnośnie swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Jest twórczy w pokonywaniu przeszkód.</p> <p>Nie zaśmieca terenów naturalnych.</p>	Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do wspólnych zabaw.	<p>Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy.</p> <p>Pokonuje terenowy tor przeszkód.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na biegi, skoki i rzuty.</b></p> <p>Wchodzi na pochyłe drzewo i schodzi dowolnym sposobem.</p>	<p>W czasie zabaw ma świeżym powietrzem należy uczniom stworzyć możliwość ruchowego „wyżycia się”.</p> <p>Inicjatywa, co do rodzaju zajęć, powinna wyjść od uczniów.</p>
<b>Piłka plażowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wspólnie przygotowujemy boisko do piłki plażowej.</li> </ul>	Współpracuje w zespole.	Wymienia grzyby jadalne i trujące.	Stosuje w czasie gry odbicia piłki i zagrywkę.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy zagrywkę dowolnym sposobem.</li> <li>• Odbijamy piłkę w postawie wysokiej i niskiej.</li> <li>• Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym oraz jednorącz.</li> <li>• Wykonujemy wystawienie oraz zbitcie piłki.</li> <li>• Organizujemy klasowe/szkolne rozgrywki piłki plażowej.</li> <li>• .....</li> </ul>	<p><b>Przestrzega zasad „czyste gry”.</b></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 wykorzystać do gry w piłkę plażową.</p>	<p><b>Organizuje klasowe/szkolne rozgrywki w piłkę plażową.</b></p> <p>Gra w piłkę z rodziną w czasie wolnym.</p> <p>Organizuje zabawę z rówieśnikami.</p>	<p>Zajęcia prowadzimy na boisku piaskowym, czystym, a uczniowie powinni grać boso.</p> <p>Przed zajęciami sprawdzamy czystość piachu.</p>
<p><b>Siatkonoga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy podstawowe zasady i przepisy gry.</li> <li>• Przyjmujemy i uderzamy piłkę na pole przeciwnika.</li> <li>• Zagrywamy piłkę na pole przeciwnika.</li> <li>• Gramy rekreacyjnie w siatkonogę.</li> <li>• Rozgrywamy klasowe/szkolne zawody w siatkonogę.</li> <li>• .....</li> <li>• Poznajemy podstawowe przepisy i zasady gier.</li> </ul>	<p>Nie wykorzystuje przewagi liczbowej.</p> <p>Podporządkowuje się zaleceniom nauczyciela.</p> <p>Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Jest dobrym kolegą dla innych.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy i reguły gry.</p> <p>Opisuje podstawową technikę gry.</p> <p>Wymienia miejsce nadające się do gry.</p>	<p>Wykonuje i stosuje: zagrywkę piłki, przyjęcia i uderzenia piłki nogą.</p> <p><b>Współorganizuje klasowy/szkolny turniej w siatkonogi.</b></p>	<p>Należy jak najwięcej zająć prowadzić na świeżym powietrzu.</p>
<p><b>Palant, kwadrant</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy podstawowe przepisy i zasady gier.</li> </ul>	<p>Doskonale się bawi w gronie rówieśników.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy i reguły gier.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w czasie gry: chwyty, rzuty, skucia, podbicia piłki.</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy podstawową technikę gier: chwyt, rzuty, skucia, podbicia piłki.</li> <li>• Gramy rekreacyjnie w palanta i kwadranta.</li> <li>• Organizujemy klasowe/szkolne rozgrywki sportowe.</li> </ul>	<p><b>Przestrzega ustalonych reguł i przepisów gry.</b></p> <p>Jest odpowiedzialnym członkiem zespołu, pomaga innym w razie potrzeby.</p>	<p>Omawia podstawową technikę gier.</p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne po wysiłku fizycznym.</b></p>	<p><b>Przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę.</b></p> <p><b>Współorganizuje z kolegami klasowy/szkolny turniej w palanta i w kwadranta.</b></p>	<p>Należy jak najwięcej zadziżyć na świecie.</p>
<b>Dwa ognie, cztery ognie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy podstawowe przepisy i zasady gry w dwa i cztery ognie.</li> <li>• Poznajemy technikę gry: rzuty, podania, chwyt, skucia.</li> <li>• Gramy rekreacyjnie w dwa i cztery ognie.</li> </ul>	<p>Właściwie odnoszą się do swoich kolegów, podporządkowują się decyzjom króla.</p> <p>Właściwie i z troską uderza piłką w przeciwnika.</p>	<p>Wymienia podstawowe przepisy i reguły gier.</p> <p>Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do rekreacji i sportu.</p>	<p>Stosuje w czasie gry: rzuty, podania, chwyt, skucia.</p> <p><b>Współorganizuje wspólne rozgrywki w szkole i poza nią.</b></p>	<p>Należy jak najwięcej zadziżyć na świecie.</p>
<b>Nordic walking</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpoczywamy czynnie, chodząc z kijami po różnym terenie naturalnym.</li> </ul>	<p>Właściwie zachowuje się podczas wędrówek z kijami po terenie naturalnym.</p>	<p>Wymienia korzyści zdrowotne z uprawiania tej formy ruchu.</p>	<p>Prawidłowo posługuje się kijami w czasie wędrówek po terenie naturalnym.</p>	<p>Zachęcamy do chodzenia w czasie wolnym.</p>
<b>Wędkarstwo rekreacyjne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpoczywamy i relaksujemy się, uprawiając wędkarstwo rekreacyjne.</li> </ul>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa nad wodą.</p>	<p>Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą.</p>	<p>Współorganizuje wspólne wyprawy wędkarskie.</p>	<p>Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo naszych uczniów.</p>

		Troszczy się o czystość środowiska naturalnego.	Wymienia ryby żyjące w naszych wodach.	Wybiera bezpieczne miejsca do wędkowania.	
Inne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>				

## 8.2.2. Plywanie

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
<b>Plywanie</b> <i>Ćwiczenia ogólne, specjalistyczne, wiadomości teoretyczne, trening, rywalizacja sportowa</i>	<b>Podstawowe zasady bezpieczeństwa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady bezpieczeństwa na pływalni.</li> <li>• Zapoznanie z regulaminem pływalni.</li> <li>• Diagnoza umiejętności pływakich.</li> </ul> <b>Leżenie na wodzie i posłizgi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawy i ćwiczenia oswajające z wodą.</li> <li>• Ćwiczenia oddechowe i wypornościowe.</li> </ul>	Bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć na pływalni.  Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.	Wyjaśnia, jak należy się zachować na pływalni i podczas zajęć w wodzie.  <b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b>	<b>Dokonuje samooceeny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b>  Wykonuje prawidłowo leżenie na pierśsiach i na grzbiecie.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo uczestników zajęć.

<p><i>Nauczyciel z uczniami dobiera ilość powtórzeń danej go tematu zając</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leżenie na piersiach i grzbiecie z deską.</li> <li>• Leżenie na plecach i grzbiecie bez deski.</li> <li>• Poślizgi na piersiach i grzbiecie z deską i bez deski.</li> <li>• Skoki do wody na nogi.</li> <li>• Zabawy z leżeniem i poślizgami na wodzie.</li> </ul> <p><b>Technika pracy nóg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca nóg w leżeniu na piersiach z chwytym za krawędź ściany basenu.</li> <li>• Praca nóg na piersiach z deską.</li> <li>• Praca nóg na piersiach bez deski.</li> <li>• Praca nóg w leżeniu na grzbiecie z chwytym za krawędź ściany basenu.</li> <li>• Praca nóg na grzbiecie z deską.</li> <li>• Praca nóg na grzbiecie bez deski.</li> </ul> <p><b>Technika pracy ramion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca ramion w leżeniu na piersiach z chwytym za krawędź ściany basenu.</li> <li>• Praca ramion na piersiach z deską.</li> <li>• Praca ramion na piersiach bez deski.</li> </ul>	<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>Ślucha 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>Dokonuje samoceny swoich chłonności psychofizycznych.</p>	<p>Omawia technikę pracy ramion i nóg podczas nauki pływania.</p> <p>Wymienia miejsca, gdzie można uczyć się pływać.</p> <p>Wie, jak wykonać deskę do nauki pływania.</p> <p>Wyjaśnia, jakich strojów sportowych używać do nauki pływania.</p> <p><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny wydajności fizycznej.</b></p> <p>Opisuje technikę poszczególnych stylów pływakich.</p> <p>Wymienia style pływakie.</p>	<p>Prawidłowo technicznie wykonuje ruchy ćwiczenia bez deski i z deską.</p> <p><b>Dokonuje samoceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p> <p><b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p> <p>Pływa technicznie wybranym przez siebie stylem pływakim.</p> <p>Potrąfi wykonać skok do wody, nawroty oraz nurkowanie.</p> <p>Właściwie oddycha podczas pływania.</p>	<p>Egzekujemy od uczniów bez względu na przestrzeganie 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 dyżurujący ratownicy.</p>
---	---	--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praca ramion w leżeniu na grzbiecie z chwytem za krawędź ściany basenu.</li> <li>Praca ramion na grzbiecie z deską.</li> <li>Praca ramion na grzbiecie bez deski.</li> </ul>	<p><b>Współpraca w grupie, jest chętny do gry i zabawy w wodzie z innymi.</b></p> <p>Dostrzega potrzebę umiejętności pływania.</p> <p>Dostrzega walory i korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania pływania.</p> <p><b>Asekuje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń w wodzie.</b></p> <p><b>Uczestniczy w zawodach pływackich klasowych, miejskich itd.</b></p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>	<p>Wie, jak wykonać nurkowanie i skoki do wody.</p> <p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p> <p>Opisuje technikę skoku ratowniczego oraz technikę pływania ratowniczego.</p> <p><b>Potrafi zachować w sytuacji wypadków i urazów.</b></p> <p><b>Wymienia zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych.</b></p> <p>Wymienia nazwiska znanych polskich pływaków.</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><b>Planuje i współorganizuje zawody pływackie.</b></p>	<p>Należy doceniać każdy postępy i w ocenie. Doceniamy każdy postęp w nauce pływania. Zachęcamy do uprawiania tego zdrowotnego sportu. Zachęcamy do pływania w czasie wolnym.</p>
<p><b>Technika pływania i jej doskonalenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poznajemy różne style pływackie.</li> <li>Nauka i doskonalenie pływania kraulem.</li> <li>Nauka i doskonalenie stylu klasycznego (żabki).</li> <li>Nauka i doskonalenie stylu grzbietowego.</li> <li>Nauka stylu motylkowego (delfina).</li> <li>Nurkowanie.</li> <li>Nawroty.</li> <li>Skoki do wody startowe.</li> <li>Pływanie odcinkowe.</li> <li>Pływanie rekreacyjne.</li> <li>Gry i zabawy doskonalące pływanie.</li> <li>Cwiczenia koordynujące pracę ramion, nóg i oddychania.</li> </ul>					
<p><b>Elementy ratownictwa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Technika skoku ratowniczego.</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technika pływania ratowniczego.</li> <li>• Holowanie tonącego.</li> <li>• Pływanie na boku.</li> <li>• Wyciąganie ratowanego na brzeg.</li> <li>• Udzielanie pierwszej pomocy tonącemu.</li> <li>• Resuscytacja krążeniowo-oddechowa.</li> <li>• Sprzęt ratowniczy.</li> </ul> <p><b>Współzawodnictwo i sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja zawodów klasowych, szkolnych, miejskich i innych.</li> <li>• Pełnienie roli zawodnika, sędziego i kibica podczas zawodów pływackich.</li> <li>• Piłka wodna.</li> <li>• Rywalizacja sportowa na różnym szczeblu.</li> <li>• Egzamin na kartę pływacką.</li> </ul>				
--	---	--	--	--	--

## 8.2.3. Zajęcia w siłowni

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
<p><b>Ćwiczenia na siłowni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Podstawowe zasady bezpieczeństwa</b></li> <li>• Zasady bezpieczeństwa na siłowni.</li> <li>• Zapoznanie z regulaminem siłowni.</li> <li>• Uświadomienie wszystkim uczniom konsekwencji wynikających z niewłaściwego korzystania z siłowni.</li> <li>• Zapoznanie ze szkolną siłownią i z występującymi tam urządzeniami (atlasami, ławeczkami, sztangami itp.) oraz zasadami ich działania.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wznosy nóg w górę, leżąc na ławeczce.</li> <li>• Skłony tułowia na ławce rzymskiej.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyciskanie sztangi, leżąc na ławeczce poziomej.</li> <li>• Wyciskanie sztangi lek, leżąc na ławce poziomej.</li> <li>• Pompki na poręczach.</li> </ul>	<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><b>Wyjaśnia, na czym polega umiędzynarodowienie bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></p> <p>Omawia technikę pracy ramion i nóg podczas ćwiczeń.</p> <p><b>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała.</b></p> <p><b>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</b></p>	<p>Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p><b>Dokonuje samooceeny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p> <p>Bezpiecznie korzysta ze wszystkich urządzeń znajdujących się w szkolnej siłowni.</p> <p><b>Przeprowadza rozgrzewkę przed ćwiczeniami na siłowni.</b></p>	<p>Szczególne uwagi zwracamy na bezpieczeństwo uczestników zajęć.</p> <p>Kontrolujemy obciążenie sztangi podczas ćwiczeń.</p> <p>Egzekwujemy od uczniów bezwzględne przestrzeganie regulaminu obowiązującego na siłowni.</p>	

	<p><b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wznosy hantli bokiem w górę.</li> <li>• Wznosy hantli przodem w górę.</li> <li>• Ćwiczenia z taśmą.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyciąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej siedząc.</li> <li>• Przyciągnięcia drążka wyciągu dolnego do brzucha siedząc.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyciskanie hantli do góry.</li> <li>• Przyciąganie hantli do własnych barków.</li> <li>• Ćwiczenia z taśmą.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyprosty nóg na maszynie siedząc.</li> <li>• Ugięcia nóg na maszynie leżąc.</li> <li>• Wypchnięcia platformy suwnicy siedząc.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia wzmacniające bicepsy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unoszenie przedramion ze sztangą w dłoniach.</li> </ul>	<p>Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń.</p> <p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p> <p><b>Dokonuje samoceny swoich możliwości fizycznych.</b></p> <p><b>Współpracuje w grupie w czasie ćwiczeń.</b></p> <p>Jest świadomy zagrożenia wynikającego z niewłaściwego korzystania na siłowni.</p> <p><b>Asekuruje kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń.</b></p> <p><b>Pelni rolę organizatora treningu siłowego.</b></p>	<p>Wie, jak wykonać sprzęt na siłowni do wzmocnienia swojego gorsetu mięśniowego.</p> <p><b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b></p> <p>Wie, w jaki sposób wyciskać sztangę.</p> <p><b>Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.</b></p> <p>Opisuje technikę ćwiczeń wzmocniających różne partie mięśniowe.</p> <p><b>Potrafi zachować w sytuacji wypadków i urazów.</b></p>	<p>Prawidłowo technicznie wykonuje ćwiczenia wzmocniające poszczególne partie mięśniowe.</p> <p><b>Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia.</b></p> <p>Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p><b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></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 czasie wolnym.</p>
--	--	--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unoszenie ramion ze sztangą łamaną na modlitewniku.</li> <li>• Unoszenie sztangielek siedząc, stojąc.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia wzmacniające tricepsy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prostowanie ramion z linkami wyciągu górnego.</li> <li>• Uginanie ramion z oparciem dłoni na ławeczce.</li> <li>• Wyciskanie sztangi w wąskim uchwycie.</li> </ul>		Wyjaśnia, które ćwiczenia wykonywać na danym stanowisku.	Potrafi bezpiecznie wyciskać sztangę. Właściwie oddycha podczas ćwiczeń.	
--	---	--	--	--	--

### 8.3. Zajęcia taneczne

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
<p><b>Ćwiczenia na siłowni</b></p> <p><i>Ćwiczenia ogólne, specjalistyczne, wiadomości teoretyczne, trening, rywalizacja sportowa</i></p>	<p><b>Podstawowe zasady bezpieczeństwa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć tanecznych.</li> <li>• Uświadomienie wszystkim uczniom korzyści płynących z ruchu przy muzyce.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia muzyczno-ruchowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia rytmiczne.</li> <li>• Zabawy przy muzyce.</li> </ul>	<p><b>Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora kursów tanecznych.</b></p>	<p>Wyjaśnia, jak należy się zachowywać podczas wieczorków tanecznych.</p>	<p>Dostosowuje tempo wykonywanych ćwiczeń do tempa muzyki.</p>	<p>Należy doceniać każdy najmniejszy postęp: słownie i w ocenie.</p>



<p><i>Nauczyciel z uczniami dobiera ilość powtórzeń danego tematu zając</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia ramion, nóg, tułowia z przyborem: z piłką, laską, kołem hula-hop.</li> <li>• Ćwiczenia na stepach.</li> </ul> <p><b>Aerobik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia kształtujące w rytm muzyki.</li> <li>• Step-aerobik.</li> <li>• Ćwiczenia w ustawieniu frontem do stepu.</li> <li>• Ćwiczenia w ustawieniu bocznym do stepu.</li> <li>• Ćwiczenia w dwójkach i w zespole.</li> <li>• Proste układy gimnastyczno-taneczne.</li> </ul> <p><b>Callanetics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne oraz pas biodrowy.</li> <li>• Ćwiczenia wzmacniające kończyny górne oraz obręcz barkową.</li> <li>• Ćwiczenia wzmacniające brzuch i tułów.</li> </ul> <p><b>Tańce dyskotekowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tańce indywidualne disco.</li> <li>• Tańce w parach i w zespole.</li> </ul>	<p>Konstruktywnie przekazuje i odbiera pozytywną i negatywną informację zwrotną.</p> <p>Jest odpowiedzialny 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><b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></p> <p>Omawia technikę pracy ramion i nóg podczas ćwiczeń na stepach i aerobiku.</p> <p><b>Omawia sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała.</b></p> <p><b>Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI).</b></p> <p>Wie, jak wykonać przybory do ćwiczeń z muzyką.</p>	<p><b>Dokonyuje samooceeny sprawności fizycznej na tle indywidualnych i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></p> <p><b>Przeprowadza odpowiednią rozgrzewkę przed ćwiczeniami z muzyką.</b></p> <p>Prawidłowo technicznie wykonuje ćwiczenia wzmacniające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.</p> <p><b>Stosuje poznane elementy techniki tańców narodowych, towarzyskich, regionalnych i nowoczesnych.</b></p>	<p>Pozwala my młodzieży na ruchowe „wyżycie się”.</p> <p>Zachęcamy do aktywności fizycznej w czasie wolnym.</p> <p>Zachęcamy osoby mniej sprawne, nieumiejące tańczyć do aktywnego udziału w zajęciach.</p> <p><b>Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</b></p>
---	--	---	---	--	--

	<p><b>Tańce towarzyskie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Walc wiedeński.</li> <li>• Tango.</li> </ul> <p><b>Tańce ludowe/regionalne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberek.</li> <li>• Polka.</li> <li>• Tańce własnego regionu.</li> </ul> <p><b>Tańce narodowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polonez.</li> <li>• Krakowiak.</li> <li>• Kujawiak.</li> </ul> <p><b>Nowoczesne formy ruchu z muzyką</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates.</li> <li>• Stretching.</li> <li>• Fitness.</li> <li>• Zumba.</li> <li>• Body pump.</li> <li>• Trening Tabata.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia przy muzyce relaksacyjnej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia oddechowe.</li> <li>• Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne.</li> <li>• Joga.</li> <li>• Muzykoterapia.</li> </ul> <p><b>Konkursy taneczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkursy indywidualne.</li> <li>• Konkursy par tanecznych.</li> <li>• Konkursy grup tanecznych.</li> </ul>	<p>Pomaga koletdze wykonać dane ćwiczenie.</p> <p><b>Dokonuje sa- mooceny swoich możliwości fi- zycznych.</b></p> <p><b>Współpracuje w parze oraz gru- pie w czasie ćwi- czeń przy muzyce.</b></p> <p><b>Opisuje wybrane techniki relaksa- cyjne.</b></p> <p>Bierze udział w konkursach ta- necznych.</p>	<p><b>Wskazuje możli- wości wykorzy- stania nowocze- snych technolo- gii do oceny ty- godniowej ak- tywności fizycz- nej.</b></p> <p>Wymienia nazwy tańców narodo- wych, towarzy- skich, nowocze- snych i regional- nych.</p> <p><b>Opisuje znacze- nie aktywno- ści fizycznej dla zdrowia.</b></p> <p>Opisuje technikę ćwiczeń wzmac- niających i roz- ciągających różne partie mięśniowe.</p> <p>Wyjaśnia, które ćwiczenia wyko- nywać na danym stanowisku.</p>	<p><b>Ocenia reakcje własnego organi- zmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></p> <p><b>Opracowuje i wykonuje indy- widualnie, w pa- rze lub zespo- le dowolny układ tańca towarzy- skiego lub nowo- czesnego.</b></p> <p><b>Diagnostuje, planuje i or- ganizuje wła- sną, tygodnio- wą aktywność fizyczną (tre- ning zdrowot- ny) z uwzględ- nieniem sportów całego życia.</b></p> <p><b>Opracowuje i demonstruje prosty układ ta- neczny.</b></p>
--	--	---	---	---

# 9. 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 zakresł 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)

<b>Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>			
<b>Lp.</b>	<b>Obszary obserwacji</b>	<b>Postawy pozytywne</b>	<b>Postawy negatywne</b>
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

.....

<b>Zachowanie ucznia</b>			
<b>Lp.</b>	<b>Obszary obserwacji</b>	<b>Postawy pozytywne</b>	<b>Postawy negatywne</b>
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**

<b>Wiek</b>	<b>Bardzo dobrze</b>	<b>Dobrze</b>	<b>Średnio</b>	<b>Źle</b>	<b>Bardzo źle</b>
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**

<b>Wiek</b>	<b>Bardzo dobrze</b>	<b>Dobrze</b>	<b>Średnio</b>	<b>Źle</b>	<b>Bardzo źle</b>
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

# 10. 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 eMPI<sup>2</sup>, 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.
- Muszkiet 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., Warchoł 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.
- Warchoł 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.

# 11. 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 branżowej szkoły I i II stopnia wraz z planami pracy i kryteriami oceniania + płyta CD;**

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

Więcej szczegółów na stronie Wydawnictwa Oświatowego FOSZE:  
[www.fosze.pl](http://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](mailto: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 978-83-7586-139-6



9 788375 861396

[www.fosze.com.pl](http://www.fosze.com.pl)