

# **PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM WRAZ Z EDUKACJĄ ZDROWOTNĄ**

- I. Wstęp i założenia programu**
- II. Cele ogólne**
- III. Treści nauczania – wymagania szczegółowe**
- IV. Procedury osiągnięcia celów**
- V. Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego**
- VI. Edukacja zdrowotna – plan pracy**
- VII. Plan pracy dydaktyczno – wychowawczy z wychowania fizycznego:**

## **Rodzaje aktywności fizycznej**

- 1. Atletyka terenowa i elementy lekkoatletyki
- 2. Piłka siatkowa
- 3. Piłka koszykowa
- 4. Piłka ręczna
- 5. Piłka nożna
- 6. Gimnastyka
- 7. Rekreacja
- 8. Rytm, muzyka, taniec
- 9. Ćwiczenia oporowe- siłowe

# I . Wstęp i założenia programu

## **Wstęp:**

*„Kultura fizyczna jest dbałością psychiki o ciało”*

*W. Tatarkiewicz*

Ruch obok mowy jest najczęściej i najwszechstronniej wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otoczeniem. Jest on przejawem każdej działalności człowieka poczynając od urodzenia a skończywszy na śmierci.

Za pomocą ruchu możemy porozumiewać się z innymi ludźmi, przemieszczać się, uzewnętrzniają się nasze uczucia i doznania, stany psychiczne: lękowe i emocjonalne, jak również właściwości ustroju, oraz wiele innych rzeczy. Jest on doskonałym środkiem poznania i wychowania. To właśnie między innymi dzięki ruchowi nasze ciało rozwija się i doskonali.

Wychowanie fizyczne przypadające na lata dzieciństwa i młodości jest bardzo ważne w życiu każdego człowieka. Przygotowuje, bowiem go do uczestniczenia w aktywności fizycznej i zachowania zdrowych nawyków w ciągu całego życia.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego doceniano prestiż wychowania fizycznego i za główne zadania szkoły przyjęto przekazywanie wiedzy, niezbędnej dla podtrzymania aktywności fizycznej i nawyków zdrowego stylu życia oraz stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierającej ich rozwój.

Nauczyciel wychowania fizycznego każdego etapu edukacyjnego ma, zatem do spełnienia bardzo odpowiedzialne zadanie.

## **Założenia:**

*„ Nauczycielu wychowania fizycznego pamiętaj,*

*nie tylko ciało ucznia wchodzi do sali gimnastycznej”*

*M. Bukowiec*

Proponowany program wychowania fizycznego dla klas I-III gimnazjum opracowany został do realizacji w szkole posiadającej podstawową bazę sportową. Wymiar godzin w każdej klasie gimnazjalnej wynosi 4 tygodniowo. Określone zostały w nim cele oraz treści kształcenia ujęte w podstawie programowej z uwzględnieniem edukacji zdrowotnej. Głównym założeniem programu jest umożliwienie wszystkim uczniom osiągnięcie sukcesu na miarę własnych możliwości oraz rozbudzenie zainteresowania aktywnością zdrowotno – rekreacyjną. Punktem odniesienia są związki aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem oraz potrzeby współczesnego człowieka dotyczące aktywnego odpoczynku. Realizacja programu powinna sprawiać, że uczniowie będą poznawać zdrowotno – rekreacyjne znaczenie aktywności ruchowej oraz wdrażać uczniów do samorealizacji, samodoskonalenia.

Program ten będzie realizowany nie tylko na zajęciach lekcyjnych, ale również jest on podstawą do prowadzenia różnorodnych zajęć pozalekcyjnych (rekreacyjno – sportowych), odpowiednio do potrzeb i zainteresowań dzieci oraz możliwości szkoły.

## **II Cele kształcenia – wymagania ogólne :**

**Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:**

Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;

Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji

Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;

Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

### **III. Treści nauczania – wymagania szczegółowe:**

<b>Podstawa programowa</b>	<b>Szczegółowe treści programu</b>
<p><b>1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;</li><li>2. ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;</li><li>3. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</li><li>4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gry i zabawy bieżne wymagające szybkiej reakcji ruchowej.</li><li>2. Różne formy sztafet z elementami współzawodnictwa.</li><li>3. Biegi na krótkich odcinkach, biegi z przyspieszeniem.</li><li>4. Skipy i półskipy.</li><li>5. Dynamiczne i statyczne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, użyciem przyborów, współwciążącego, zwisy, podpory, wspinanie, dźwiganie, skręty, skłony, skoki, wieloskoki, mocowanie, przeciąganie.</li><li>6. Ćwiczenia z elementami stretchingu, wzmacniające.</li></ol>

<p>odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Marszobiegi, zabawy z elementami atletyki terenowej.</li> <li>8. Ćwiczenia o charakterze szybkościowo-zwinnościowym, gry i zabawy bieżne.</li> <li>9. Rozwój fizyczny i parametry jego oceny, pojęcie sprawności fizycznej.</li> <li>10. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój organizmu.</li> <li>11. Hartowanie organizmu, higiena pracy i żywienia.</li> <li>12. Umiejętność racjonalnego odżywiania, stosowania zabiegów higieniczno-zdrowotnych.</li> <li>13. Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej, analiza wyników, przyczyny postępu lub regresu</li> </ol>
<p><b>2.Trening zdrowotny.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;</li> <li>2. wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;</li> <li>4. przeprowadza rozgrzewkę;</li> <li>5. opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</li> <li>6. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia, gry i zabawy stymulujące przystosowanie układu krążenia i oddychania do wysiłku i prawidłowego wypoczynku.</li> <li>2. Ćwiczenia zwiększające obszerność ruchów i układu kostno-stawowo-więzadłowego.</li> <li>3. Ćwiczenia kształtujące i korekcyjno-kompensacyjne, wzmacniające mięśnie.</li> <li>4. Troska o bezpieczeństwo i bezpieczne organizowanie ćwiczeń, gier i zabaw.</li> <li>5. Umiejętność przygotowania organizmu i jego reakcji na wysiłek fizyczny – analiza pomiaru tętna.</li> <li>6. Umiejętność przygotowania organizmu do wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności, natężenia wysiłku.</li> <li>7. Dostosowanie rozgrzewki do specyfiki wykonywanych ćwiczeń/formy aktywności.</li> <li>8. Stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych (muzykoterapia, joga) przeciwdziałających zmęczeniu.</li> <li>9. Samodzielny dobór ćwiczeń rozluźniających, oddechowych, korekcyjno-kompensacyjnych.</li> <li>10. Planowanie i pokonywanie torów przeszkód, obwodów ćwiczebnych.</li> <li>11. Ćwiczenia kształtujące estetykę ruchów.</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>7. planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;</li> <li>8. wybiera i pokonuje trasę crossu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Ćwiczenia równoważne, zwinnościowe i akrobatyczne (przewroty, stanie na rękach, mostek, piramidy).</li> <li>13. Skoki gimnastyczne, rozkroczny, kuczny.</li> <li>14. Samoochrona i asekuracja.</li> <li>15. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe.</li> <li>16. Aerobik, step aerobik.</li> <li>17. Elementy gimnastyki gimnastyczne</li> </ol>
<p><b>3.Sporty całego życia i wypoczynek.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę, chwyt i podania, forhend i bekhend, rzuty, zwody;</li> <li>2. ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>3. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li> </ol>	<p>Gry zespołowe do wyboru:</p> <p><u>Koszykówka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.</li> <li>2. Kozłowanie piłki w ruchu z omijaniem przeciwnika i obserwacją przedpola.</li> <li>3. Rzuty do kosza, z miejsca, biegu.</li> <li>4. Obroty, zatrzymania, zwody.</li> <li>5. Gra szkolna, sędziowanie.</li> </ol> <p><u>Siatkówka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym, dolnym, podanej z różnych kierunków i różnej wysokości.</li> <li>2. Wystawienie, zbiecie, blok.</li> <li>3. Zagrywka dolna i górna.</li> <li>4. Małe gry, sędziowanie.</li> </ol> <p><u>Piłka nożna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podania i przyjęcia w miejscu, biegu, marszu.</li> <li>2. Podania sytuacyjne.</li> <li>3. Strzały do bramki z miejsca i biegu.</li> <li>4. Gra w ataku i obronie.</li> <li>5. Gra szkolna, sędziowanie</li> </ol> <p><u>Piłka ręczna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podania i chwyt piłki w miejscu i biegu.</li> <li>2. Podania sytuacyjne.</li> <li>3. Zwody ciałem i piłką.</li> <li>4. Rzuty do bramki z miejsca i biegu.</li> <li>5. Gra szkolna, sędziowanie</li> </ol>
<p><b>4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przeciwdziałanie urazom i kontuzjom, sposoby udzielania pierwszej pomocy.</li> <li>2. Przyjmowanie prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach życia codziennego.</li> <li>3. Dobór i intensywność ćwiczeń, rodzaju</li> </ol>

<p>ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</li> <li>3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;</li> <li>4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> </ol>	<p>i form aktywności w zależności od możliwości, potrzeb i zainteresowań.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Zasady organizacji bezpiecznego wypoczynku.</li> <li>5. Sposoby asekuracji i samo asekuracji.</li> <li>6. Zasady poprawnego zachowania się w górach, akwenach wodnych i na plaży.</li> <li>7. Przyjmowanie prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach życia codziennego – siedzenie, chodzenie, nauka, sprzężenie, dźwiganie, wypoczynek.</li> <li>8. Ćwiczenia relaksacyjne.</li> <li>9. Zasady uczenia się nowych czynności ruchowych.</li> <li>10. Zasady higieny i hartowania.</li> <li>11. Przyczyny powstawania chorób cywilizacyjnych.</li> <li>12. Zagrożenia wieku młodzieńczego – nikotynizm, alkoholizm, narkomania</li> </ol>
<p><b>5.Sport</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>2. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>3. wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;</li> <li>4. stosuje zasady „czystej gry”; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zasady fair play w sporcie, kultura kibicowania.</li> <li>2. Szkodliwość dopingu w sporcie.</li> <li>3. Historia sportu, olimpizm.</li> <li>4. Zasady organizowania rozgrywek sportowych</li> </ol>
<p><b>6.Taniec.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia kształtujące umiejętność kontrolowania ułożenia ciała w przestrzeni.</li> <li>2. Kroki taneczne, układy tańca.</li> <li>3. Tworzenie choreografii.</li> <li>4. Dostosowanie kroków tanecznych w rytm muzyki.</li> </ol>

	5. Etykieta tańca
<p><b>7. Edukacja zdrowotna.</b></p> <p><b>Uczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</li> <li>2. wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;</li> <li>3. identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>4. omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;</li> <li>5. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</li> <li>6. omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</li> <li>7. wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;</li> <li>8. wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;</li> <li>9. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia,</li> </ol>	<p>Zgodnie z podstawą programową – zajęcia kształtujące prawidłowe nawyki z wykorzystaniem aktywnych metod pracy i technik multimedialnych.</p> <p>Wykorzystanie wszystkich metod łączących ruch z przyswajaniem wiadomości.</p> <p>Poprzez przekazywanie treści prozdrowotnych kształtowanie postaw:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) kształtowanie nawyków higienicznych,</li> <li>b) ukazywanie celowości i potrzeby samo-usprawniania i samodoskonalenia.</li> <li>c) wdrażanie do samodzielnego podejmowania działań w celu zachowania zdrowia i estetycznej sylwetki.</li> <li>d) wdrażanie do przyjmowania prawidłowej postawy wobec czynności życia codziennego,</li> <li>e) rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,</li> <li>f) wdrażanie do pokonywania własnych słabości i zmęczenia,</li> <li>g) rozwijanie słabości i odwagi.</li> <li>h) stwarzanie okazji do przeżywania radości i satysfakcji,</li> <li>i) eksponowanie osiągnięć</li> </ol>

dłaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	
---	--

#### IV. Procedury osiągnięcia celów:

##### *Metody w wychowaniu fizycznym:*

S. Strzyżewski pisze, że **metoda kształcenia i wychowania fizycznego** to „wyodrębniony sposób postępowania wychowawcy, polegający na wywieraniu określonego wpływu na aktywność wychowanka związaną z dokonywaniem zmian w strukturze ciała i jego funkcjach fizjologicznych, zdobywaniem wiadomości, kształtowaniem umiejętności i nawyków związanych z kulturą fizyczną oraz urabianiem pozytywnych postaw wobec niej.”

Metody kształcenia i wychowania fizycznego wg kryteriów psychologiczno – pedagogicznych można podzielić na trzy grupy :

- metody odtwórcze;
- metody aktywizujące osobowość ucznia;
- metody twórcze ( kreatywne).

##### **Metody odtwórcze**

Charakteryzują się tym, że uczeń stanowi przedmiot reagujący na bodźce zewnętrzne, jest sterowany zewnątrz przez nauczyciela. Nauczyciel decyduje i ściśle wyznacza czynności ucznia, które te czynności odtwarza i przez wielokrotne powtarzanie ich opanowuje i usprawnia się motorycznie. Do aktywności mobilizuje się ucznia głównie poprzez stosowanie nagród i kar (ocen). Do tej grupy metod zalicza się:

a) metodę naśladowczą ścisłą;

b) metodę zadaniową ścisłą.

Czynności nauczyciela polegają na demonstrowaniu ćwiczeń, objaśnianiu, korygowaniu popełnianych błędów, rozkazywaniu i ocenianiu, a w przypadku metody zadaniowej ścisłej dodatkowo jeszcze na wyjaśnianiu celu ćwiczenia (zadania ruchowego). Czynności ucznia ograniczają się do wykonania nakazów nauczyciela. Stosowanie metod odtwórczych kształtuje postawy reaktywne, tzn. bierne, zamknięte, podporządkowane i oczekujące na impulsy do działania z zewnątrz.

##### **Metody aktywizujące osobowość ucznia**

Oparte są na tym, że czynności uczniowi przekazuje w sposób emocjonalno- motywacyjny, to jest na zorganizowaniu sytuacji pobudzającej zainteresowanie uczniów celami



wychowania fizycznego – kultury fizycznej. Uczeń traktowany jest jako podmiot wykonujący samodzielnie zadania ruchowe. Wdrażany jest do samokontroli i samooceny. Do tej grupy metod zalicza się:

a) metodę zadaniową;

**Metoda zadaniowa** – polega na stawianiu dziecku określonych zadań do wykonania np. przełożenie przyboru z LR do PR – podrzucenia – klaśnięcia w dłonie – chwycenie. W miarę opanowania zadań zwiększa się stopień trudności, wprowadza się ćwiczenia, w których dzieci muszą się wykazać zręcznością, dobrą koordynacją ruchową, dokładnością wykonania. Również zastosowanie przyborów w znacznym stopniu zwiększa stopień trudności wykonania ćwiczeń i ich atrakcyjność. Odmianą poprzedniej metody jest **metoda bezpośredniej celowości ruchu**. Polega na wykonaniu przez ucznia postawionych zadań, które stanowią dla niego bezpośredni cel. Cel ten jest zwykle atrakcyjny dla dziecka. Opracował tę metodę R. Czyżewski, nazwał ją „pomostem między metodą zabawową a ścisłą”. Zadanie: należy przesunąć się wzdłuż pewnego odcinka stojąc na krążku o śr. 30 cm. Aby osiągnąć cel uczeń wykonuje skręty ciała w płaszczyźnie poprzecznej razem z krążkiem, na którym stoi, - przesunie materac stojąc na jednym (nie może zejść i przesunąć się) i przejść na drugi. Można wprowadzić współzawodnictwo. Uczeń ćwiczy i usprawnia się.

### Metody twórcze

Charakteryzują się tym, że uczeń steruje się wewnętrznym. Jest on podmiotem i przedmiotem. Zadania ruchowe realizowane na zajęciach mają charakter samodzielnych i otwartych problemów. Czynnikiem motywującym do działania są: informacja o wartościach kultury fizycznej, aspiracje, oczekiwania, wyniki własnych czynności. Powszechnie stosuje się samokontrolę i samoocenę.

Do tej grupy metod zalicza się:

a) metodę problemową .

W stosowaniu tych metod czynności nauczyciela sprowadzają się do postawienia zadań, animowanie, stwarzanie sytuacji problemowej, naprowadzanie w razie trudności i stosowanie akustycznych środków. Uczeń poszukuje, planuje, eksponuje, tworzy wiele rozwiązań, wartościuje, przewiduje, rozwiązuje zadania ruchowe i koryguje je. W wyniku stosowania w kształceniu i wychowaniu fizycznym twórczych metod uczeń odkrywa własne możliwości twórcze w zakresie ekspresji ruchowej, zdobywa wiadomości o strukturze ruchu i własnych możliwościach zastosowania go w procesie własnym rozwojem fizycznym i motorycznym. Stosowanie metod twórczych sprzyja kształtowaniu się postaw twórczych, otwartych, samodzielnych, nastawionych na rozwiązywanie problemów osobistych i ogólnospołecznych ze szczególnym nastawieniem na zagadnienia związane z wychowaniem fizycznym.

### Metoda problemowa

Polega na stworzeniu w procesie lekcyjnym sytuacji problemowych (zadaniowych). Zajęcia prowadzone tą metodą powinny charakteryzować się:

- stawianiem zadań ruchowych możliwych do wykonania przez dzieci;

- stopniowym wzbogaceniem zadań ruchowych elementami oceny i samooceny;
- umożliwieniem indywidualnych torów czynności w trakcie realizacji zadań ruchowych;
- stosowanie typowych i nietypowych przyborów i przyrządów.

- a) Metody nauczania techniki ćwiczeń ruchowych,
- b) Metody nauczania ćwiczeń w całości

Polegają na ujęciu całościowym, nie naruszającym zasadniczego schematu ruchu, jego wewnętrznego układu i zasadniczego sensu, nie wykluczając jednocześnie indywidualnych cech wykonującej dany ruch osoby. Istotą każdego ruchu to nie jego forma, lecz cel osiągnięty przez tę czynność. Metoda ta zasadniczo ujmuje ruchy globalnie, a praktyczne ich wykonanie posiada różne cechy indywidualne u wykonujących je osób. Metoda nauczania ćwiczeń w całości zezwala zatem tworzyć nowy ruch najbardziej ekonomiczny, racjonalny i efektywny – dla danych indywidualnych różnic. Wartość metody nauczania ćwiczeń w całości polega na tym, że w procesie uczenia, początkujący próbując wykonać ruch „dokładnie tak samo” jak pokazał nauczyciel wykazując swoje indywidualne różnice, nie wykonuje ruchu identycznie i nie potrafi go mechanicznie skopiować.

Duże znaczenie przy nauczaniu ćwiczeń metodą całościową ma odpowiedni ich dobór ze ścisłym przestrzeganiem kolejności nauczania. Podstawową cechą tego doboru jest wspólna struktura danej grupy ćwiczeń. Nauczanie tą metodą nie zawsze odbywa się jednakowo. Przy skomplikowanych ćwiczeniach, upraszcza się technikę ruchów. Uczy się tego, co jest w ćwiczeniu istotniejsze, a w miarę upływu czasu przechodzi się do bardziej technicznie doskonałych form ćwiczenia. Metoda ta posiada również braki, bowiem nie nadaje się do nauczania ćwiczeń trudnych, przy uczeniu się zaś ćwiczeń składających się z ruchów łatwych i trudnych, niepotrzebnie traci się czas na ruchy łatwe.

### **Metody nauczania ćwiczeń częściami**

Założenie jej polega na dążeniu rozczłonkowania nauczanego ruchu na części składowe, wyuczenie każdej z nich z osobna, w następstwie zaś przez połączenie wyuczonych elementów otrzymanie potrzebnego końcowego ruchu. Stosując metodę nauczania ćwiczeń częściami, jak sama nazwa wskazuje dążymy do ułatwienia nauczania złożonych ćwiczeń ruchowych dzieląc je na prostsze elementy w tym celu, aby po wyuczeniu połączyć je razem i przystąpić do opanowania w całości nieraz bardzo skomplikowanych ruchów. Metoda nauczania częściami daje możliwość przerobienia poszczególnych części ćwiczenia i na tym polegają jej zalety i braki. Ten sposób nauczania w wielu przypadkach prowadzi do tego, że odizolowane elementy ćwiczeń nabierają innego charakteru, niż ten, jaki posiadają w ramach całości. Ruch złożony nie stanowi arytmetycznej sumy swoich składowych części: np. skok wzwyż jest czymś więcej jak złożeniem rozbiegu, odbicia, lotu i lądowania. Metoda ta jest stosowana wówczas, kiedy ćwiczenie jest na tyle złożone i celem uzyskania końcowego efektu, konieczne jest rozbitcie go początkowo na elementy, które w końcu ze sobą łączymy.

### **Metody kombinowane**

Na podstawie charakterystyki wymienionych wyżej metod łatwo można było dojść do wniosku, że korzystanie z oddzielnych odizolowanych metod nie jest właściwe. Przy nauczaniu metodą całościowego ujęcia ruchu uproszczenie ruchów w niektórych formach nie zawsze jest możliwe, np. przy rzucie dyskiem – nie można wykonać bardziej prostego ruchu, aniżeli rzutu z miejsca. Nie można uprościć wybiegu z niskiego startu itp. Stosując

metodę nauczania ćwiczeń częściami udaje się zlikwidować niedociągnięcia, jak równie można utrwalić ruch prawidłowo. W następstwie jednak koniecznym jest wykonanie całości ruchu włączając udoskonaloną czy też utrwaloną fazę ruchu tak, by całość ćwiczeń tworząca z nie istotną formą ruchu, w pełni wystąpiła. Postępowanie takie stanowi podstawę metody kombinowanej. Metoda ta jest kolejnym następstwem wyuczenia metodą całościową, częściami i znowu całościową. Taka kolejność metod nauczania ma największe zastosowanie w praktyce sportowej. W nauczaniu ważne jest stosowanie różnych metod, które jednak powinny mieć wszechstronne kombinowane ujęcie, zwłaszcza w ruchach bardziej złożonych. Metoda ta dla uzyskania pozytywnych wyników wymaga dłuższego okresu nauki.

### **Metody wychowawczego oddziaływania**

Metody wychowawcze mają uniwersalny charakter i można je stosować we wszystkich dziedzinach wychowania. W każdym niemal momencie procesu wychowania fizycznego występują specyficzne dla tej dziedziny wychowania sytuacje wychowawcze, które nauczyciel powinien świadomie wykorzystać.

### **Metoda wpływu osobistego wychowawcy**

Czynnikiem pierwszoplanowym jest tu sam wychowawca. On ustala system nagród i kar. Nagrodą dla wychowanka może być wyrażenie uznania, a karą niezadowolenie z czynu. W tej grupie wyróżnia się następujące metody:

- a) wysuwanie sugestii;
- b) perswazji;
- c) działanie przykładem osobistym;
- d) wyrażanie aprobaty.

### **Metody wpływu sytuacyjnego**

Metody te polegają na zaaranżowaniu pewnych sytuacji i tym samym na wywołaniu u wychowanka poczucia nagrody lub kary, np. powierzenie dziecku jakiejś odpowiedzialnej funkcji może być dla niego wyróżnieniem odebrany jako nagroda, zaś wykluczenie z gry lub ukaranie drużyny z jego powodu jako kara. W tej grupie wyróżnia się następujące metody:

- a) nagradzanie wychowawcze;
- b) karanie wychowawcze;
- c) instruowanie;
- d) organizowanie doświadczeń wychowanka;
- e) uświadamianie antycypacji następstw zachowań społecznych;
- f) przydzielenie funkcji i ról społecznych;
- g) ćwiczenia.

### **Metody intensyfikujące zajęcia wychowania fizycznego**

Metody te mają na celu zwiększenie intensywności lekcji. Zaliczamy do nich:

- a) metodę stawiania zadań dodatkowych;
- b) metodę obwodową stacyjną;
- c) tor przeszkód;

d) ćwiczenia ze współwiczającym.

**Metoda stawiania zadań dodatkowych** - została wprowadzona dla zwiększenia intensywności lekcji przez ograniczenie tzw. „martwych punktów” oraz dla zwiększenia różnorodności zadań. Polega ona na zastosowaniu dodatkowych zadań (ćwiczeń) podczas wykonywania głównych zadań lekcji. Zadania dodatkowe zastosowane w lekcji, a w szczególności w jej części zmieniają przebieg krzywej natężenia wysiłku, zwiększają częstotliwość i czas trwania ćwiczeń, racjonalnie rozkładają obciążenie ucznia, zgodnie z zasadami fizjologii i higieny pracy. Zadania dodatkowe przyczyniają w zmiennym stopniu do zidentyfikowania lekcji, np. po wykonaniu zadania głównego – przewrotu w przód – wykonać ćwiczenia dodatkowe – przeskoki przez skakankę. Przy programowaniu zadań dodatkowych powinno się uwzględniać ćwiczenia uruchamiające te zespoły narządu ruchu, które nie są obciążone przy wykonywaniu zadań głównych. Zadania będą spełniać funkcję kompensacyjną (wyrównawczą).

**Metoda obwodowo – stacyjna** - Jest to metoda, która intensyfikuje zajęcia ruchowe. Polega na wyznaczeniu kilku punktów od 6 do 12, na którym umieszcza się przybory, przyrządy. W każdym z tych punktów (stacji) uczeń wykonuje określone zadania ruchowe. Celem tych zadań jest kształtowanie potrzebnych grup mięśniowych, cech motorycznych, wyrabianie umiejętności ruchowych w mniejszym stopniu. Stacje umieszczone są w układzie kolistym – stąd obwód ćwiczebny. Zespół podzielony na zastępy, które zajmują miejsca na poszczególnych stacjach. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna ćwiczenia na swojej stacji. Po upływie określonego czasu zastępy zmieniają stację i ćwiczą na kolejnych stanowiskach. Zastępy powinny ćwiczyć równą ilość czasu. Stosując ćwiczenia w formie obwodu ćwiczebnego należy ustalić: ilość i kolejność poszczególnych stacji, czas trwania lub liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia, liczbę powtórzeń obwodu ćwiczebnego, przerwy wypoczynkowe pomiędzy seriami lub obwodami. Ćwiczenia metodą stacyjną można prowadzić z większymi grupami ćwiczebnymi. W czasie stosowania obwodu ćwiczebnego należy brać pod uwagę zasadę zmienności pracy mięśniowej i programować ćwiczenia tak aby sąsiadujące ćwiczenia nie obciążały tych samych grup mięśniowych.

**Tor przeszkód** – jest to forma, w której uczniowie muszą pokonać pewną przestrzeń na obwodzie sali, boiska lub w naturalnym terenie z ustawionymi po drodze przeszkodami. Przeszkód tych może być od 5, w zależności od miejsca ćwiczeń. Uczniowie pokonują go w sposób ustalony przez nauczyciela lub dowolnie. Występujące w trakcie pokonywania toru współzawodnictwo indywidualne lub zespołowe stanowi duże wartości wychowawcze. Podstawowym celem torów przeszkód na zajęciach wychowania fizycznego jest intensyfikacja tych zajęć. W trakcie pokonywania torów przeszkód można uczyć dzieci techniki pokonywania przyrządów, czyli kształtować umiejętności ruchowe. Można poprzez wykonywane ćwiczenia kształtować określone cechy motoryczne – zwinność, koordynację ruchową, szybkość, siłę i wytrzymałość. Ćwiczenia ze współwiczającym są naturalną formą ruchu o wszechstronnym oddziaływaniu na organizm dziecka. Rozwijają siłę, zwinność, koordynację ruchową. Wzmagają pracę narządów wewnętrznych, podnoszą wydolność i wytrzymałość organizmu. Ćwiczenia ze współwiczającym wyrabiają umiejętności ruchowe z zakresu gimnastyki. Przyczyniają się do uatrakcyjnienia i zintensyfikowania zajęć. Powinni je stosować nauczyciele pracujący w trudnych warunkach. Ćwiczenia ze współwiczającym są ćwiczeniami wielozadaniowymi, o oddziaływaniu wielostronnym.

**Metody treningowe** - trening wg Malereckiego tj. świadomie kierowany proces rozwoju wydolności fizycznej i specjalistycznych umiejętności ruchowych, zapewniających osiągnięcie jak najwyższych wyników sportowych. Trening sportowy w swej istocie jest procesem adaptacji, czyli przystosowania się do stopniowo i systematycznie zwiększających się zadań treningowych. Bodźcem stymulującym jest w tym procesie odpowiednio dozowany i powtarzany zespół ćwiczeń i wysiłków fizycznych. Wśród czynników mających wpływ na osiągnięcie efektów treningowych należy zwrócić uwagę na właściwy dobór metod treningowych w zależności od rodzaju konkurencji sportowej. Za metodę nauczania czy treningu wg Ulatowskiego uważamy określony tok pracy trenera z zawodnikiem. W zakresie opanowania przez nich potrzebnego zasobu wiedzy i umiejętności. Metody wskazują więc drogę, jak uczyć, aby osiągnąć zamierzone wyniki.

*Głównymi metodami treningowymi są:*

- a) metoda treningu powtarzanego;
- b) metoda treningu zmiennego;
- c) metoda zmienno- powtórzeniowa;
- d) metoda treningu ciągłego;
- e) metoda interwałowa;
- g) trening siłowy „ body building system”;
- h) metoda stacyjna – „ cirnit training”.

**Metoda treningu powtarzanego** - polega na powtarzaniu w określonych odcinkach czasu ćwiczeń o różnej intensywności, z optymalnymi przerwami wypoczynkowymi, po których ćwiczący wraca do stanu wyjściowego. W metodzie tej przerwa wypoczynkowa prowadzi do całkowitego wypoczynku przed następnym ćwiczeniem. Trening powtarzany zmusza organizm do wielokrotnego przestawiania się ze stanu spoczynkowego do pełnej aktywności wszystkich mechanizmów zaangażowanych w pracy.

**Metoda treningu zmiennego** - polega na stosowaniu ćwiczeń o zmiennej intensywności i różnym czasie trwania - czyli podstawowym założeniem tej metody jest wyzwolenie dużej ilości wysiłku o zmiennej intensywności. Przerwy między intensywniejszymi odcinkami przeznaczone są na aktywny wypoczynek w formie truchtu lub marszu.

**Metoda zmienno – powtórzeniowa.** W metodzie tej intensywność pracy zachodzi nie w wysiłku jednorazowym, lecz w powtarzanych wysiłkach o różnej intensywności.

**Metoda treningu ciągłego** -charakteryzuje się równomiernym obciążeniem i stałą dość niską intensywnością w stosunkowo długim wysiłku np. 6, 10, 40 minut. Wysiłek ten odbywa się w warunkach wystarczającego zaopatrzenia tlenowego, a tętno nie powinno przekraczać 130 - 160 na minutę. Mimo to praca ta w związku z tym, że jest długotrwała (szczególnie w wysiłkach trwających 30 – 40 minut) wiąże się z dużymi stratami energetycznymi. Zmusza ona niekiedy do uruchomienia wszystkich rezerw energetycznych, czego nie obserwuje się w wysiłkach krótszych.

**Trening interwałowy** - istotą tej metody jest dzielenie zasadniczego dystansu do przebiegnięcia na szereg odcinków krótszych, wykonywanych wielokrotnie z krótkimi przerwami w postaci aktywnego wypoczynku (truchtu, marszu). Przerwy nie pozwalają na całkowity odpoczynek i każdy następny wysiłek jest wykonywany na tle nie zlikwidowanych objawów zmęczenia.

**Metoda treningu siłowego** - polega na wszechstronnym ćwiczeniu muskulatury z wykorzystaniem szeregu przyrządów. Każdy ćwiczący posiada kartę z opisem serii ćwiczeń na określonych przyrządach z określoną liczbą powtórzeń. Metoda ta oparta jest przede wszystkim na zasadzie stopniowego obciążenia i wszechstronności. Metoda ta oparta jest przede wszystkim na zasadzie stopniowego obciążenia i wszechstronności. Umożliwia ona zależnie od indywidualnych możliwości dokładnie dawkować obciążenia i matematycznie kontrolować postępy w treningu.

**Metoda stacyjna** - metoda zwana również obwodową jest zbliżona do „body buildingu” systemu. Na szeregu stacji np. 8-10 wykonywana jest określona ilość podanych ćwiczeń, z tym, że ćwiczenia te są różnorodne – nie tylko siłowe. Umożliwia to rozwój szybkości, wytrzymałości czy gibkości. Metoda ta ma duże zastosowanie w treningu ogólnorozwojowym i daje korzystne efekty w rozwoju morfologicznym i funkcjonalnym. Stosowanie odpowiednich metod w procesie szkolenia sportowego uzależnia się zawsze od tego, kogo i czego uczymy oraz jakich wyników oczekujemy. Wybór metod pracy uzależniamy między innymi od wieku i stopnia zaawansowania sprawnościowego. W pracy z zawodnikami początkującymi zalecane jest przede wszystkim metoda powtórzeniowa i w pewnym sensie metoda ciągła ale o bardzo małej intensywności. W tym czasie wykorzystywane są ćwiczenia fizyczne służące ogólnemu rozwojowi fizycznemu.

### *Formy w wychowaniu fizycznym*

TERMIN FORMA - oznacza organizacyjną stronę nauczania w odróżnieniu od metody nauczania, która dotyczy sposobu pracy nauczycieli i uczniów – obejmuje zewnętrzne warunki nauczania, dobór uczniów i nauczycieli, połączenie ich w odpowiednie grupy, współpracę grup i jednostek ze sobą, rodzaj zajęć oraz warunki miejsca i czasu pracy dydaktycznej;

Ulatowski T. – określa formę nauczania jako czynnik i zabiegi determinujące organizacyjno-czasowo-przestrzenne, zewnętrzne warunki nauczania;

#### **Formy podziału uczniów:**

- ✓ zastępy stałe
- ✓ zastępy sprawnościowe
- ✓ zastępy sprawnościowe zmienne
- ✓ drużyny
- ✓ grupy
- ✓ pary

#### **Formy porządkowe:**

- ✓ ustawienia podstawowe
- ✓ ustawienie ćwiczebne
- ✓ odliczania oraz zwroty

#### **Formy prowadzenia zajęć:**

- ✓ forma frontalna
- ✓ forma indywidualna

- ✓ forma zajęć w zespołach
- ✓ forma zajęć w zespołach z dodatkowymi zadaniami
- ✓ forma stacyjna
- ✓ forma obwodu ćwiczebnego
- ✓ forma strumieniowa (tor przeszkód)

## Środki dydaktyczne

<b>Piłka siatkowa</b>	<b>Piłka nożna</b>	<b>Piłka ręczna</b>	<b>Piłka koszykowa</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- piłki siatkowe</li> <li>- słupki</li> <li>- siatki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piłki nożne</li> <li>- bramki</li> <li>- szarfy</li> <li>- chorągiewki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piłki ręczne</li> <li>- bramki do piłki ręcznej</li> <li>- szarfy</li> <li>- chorągiewki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piłki koszykowe</li> <li>- tablice, kosze</li> <li>- szarfy</li> <li>- chorągiewki</li> </ul>
<b>Gimnastyka</b>	<b>LA z atletyką terenową</b>	<b>RMT</b>	<b>Tenis stołowy</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- skrzynia gimnastyczna</li> <li>- kozioł gimnastyczny</li> <li>- drążek</li> <li>- odskocznia do skoków</li> <li>- liny do wspinania</li> <li>- ławeczki gimnastyczne</li> <li>- materace</li> <li>- drabinki przyścienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bloki startowe,</li> <li>- pałeczki sztafetowe,</li> <li>- piłeczki palantowe,</li> <li>- stojaki do skoku wzwyż,</li> <li>- poprzeczki,</li> <li>- stopery,</li> <li>- taśmy,</li> <li>- piłki lekarskie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zestaw nagłaśniający</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoły do tenisa</li> <li>- rakiетки</li> <li>- siatki</li> <li>- piłeczki</li> </ul>

## V. Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia, i wywiązywanie się przez niego z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Ocena stanowi pięć głównych bloków tematycznych w skład których wchodzi określone elementy:

### 1. Postawy:

- stosunek do przedmiotu,
- frekwencja na zajęciach (spóźnienia, zwolnienia),
- pozytywna postawa wobec ćwiczeń ruchowych,
- przygotowanie do lekcji,
- dbałość o własne zdrowie, o innych, o mienie, sprzęt sportowy,
- życzliwy stosunek do innych
- postawa fair play,

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, regulaminów, obowiązków uczniowskich.
- Narzędzia oceny:* obserwacja, rozmowa, dyskusja, odpytywanie.

2. Aktywność:

- organizowanie i pomoc w organizacji zajęć ruchowych
- sędziowanie,
- prowadzenie rozgrzewki,
- aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego
- dążenie do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych.

*Narzędzia oceny:* obserwacja, dyskusja.

3. Umiejętności ruchowe i sprawność motoryczna:

- lekkoatletyka i atletyka terenowa gimnastyka podstawowa i artystyczna koszykówka
- siatkówka,
- piłka ręczna, piłka nożna,
- rekreacja
- rytm, muzyka, taniec,
- umiejętności dokonywania pomiarów, odczytu i zapisu wyników,
- umiejętności stosowania wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej.

*Narzędzia oceny:* obserwacja, zadania oceniające, sprawdzian, test sprawności fizycznej.

4. Działalność pozalekcyjna:

- udział w zawodach sportowych,
- udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych
- organizowanie lub pomoc w organizacji spotkań z zaproszonymi gośćmi (np. sportowcami, działaczami sportowymi, trenerami itp.),
- prace na rzecz szkoły (plakaty, gazetki, plansze, przybory itp.),

*Narzędzia oceny:* obserwacja, analiza prac i wytworów ucznia.

## **UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW**

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
3. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie na zbiórce.
4. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.



5. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
6. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciel.
7. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań (do samokontroli i kontroli wzajemnej)
8. W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
9. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno-oceniających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazane się specjalną inwencją twórczą.
10. Należy dążyć aby czynności kontroli i oceny przejmował stopniowo uczeń.
11. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia (rozwój fizyczny i stan zdrowia).

## **SYSTEM OCENIANIA OBSZARU POZIOMU UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH**

W obszarze poziomu umiejętności ruchowych ocenie podlegają te formy aktywności fizycznej (oraz ich postęp), które realizowane były w danym semestrze. Oceny cząstkowe wystawiane są systematycznie przez cały semestr. Z każdej dyscypliny podlegają diagnozie cztery elementy sprawnościowe

<b>LEKKA ATLETYKA</b>		
<b>I</b>	1	Bieg na wytrzymałość 800 m dz., 1000 m chł. lub bieg ciągły dz. 15 min chł. 17min
	2	Bieg na dystansie 60m
	3	Skok w dal z miejsca
	4	Rzut piłką lekarską 3kg
<b>II</b>	1	Bieg na wytrzymałość 800 m dz., 1000 m chł. lub bieg ciągły dz. 17 min. chł. 20min
	2	Bieg na dystansie 60 m
	3	Skok w dal z miejsca
	4	Rzut piłką lekarską 3 kg

III	1	Bieg na wytrzymałość 800 m dz. 1000 m chł. lub bieg ciągły dz. 20 min. chł. 25min
	2	Bieg na dystansie 60 m
	3	Skok w dal z miejsca
	4	Rzut piłką lekarską 3 kg

<b>GIMNASTYKA</b>		
I	1	Przewrót w przód
	2	Przewrót w tył
	3	Skok zawrotny przez ławeczkę
	4	Stanie na rękach
II	1	Łączenie przewrotów w przód i tył
	2	Przerzut bokiem
	3	Piramidy dwójkowe
	4	Gimnastyczny tor przeszkód
III	1	Układ gimnastyczny
	2	Mostek z leżenia tyłem
	3	Stanie na rękach
	4	Układ ćwiczeń na ławeczce

<b>PIŁKA SIATKOWA</b>		
I	1	Odbicia sposobem górnym
	2	Odbicia sposobem dolnym

	3	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę
	4	Zagrywka dolna
II	1	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę
	2	Odbiór piłki po zagrywce
	3	Zagrywka sposobem górnym z ustalonej przez nauczyciela odległości
	4	Rozegranie piłki po zagrywce w zespole 2 - osobowym
III	1	Odbicia piłki sposobem górnym ze zmianą miejsca w zespole
	2	Zagrywka sposobem górnym z linii 9 m
	3	Dojście do ataku i zabicie piłki
	4	Sędziowanie (przepisy + sygnalizacja)

<b>PIŁKA RĘCZNA</b>		
I	1	Kozłowanie piłki
	2	Podania i chwyt piłki w dwójkach w miejscu
	3	Rzut z miejsca
	4	Rzut z biegu
II	1	Podania i chwyt w dwójkach w biegu
	2	Rzut na bramkę z wyskoku
	3	Rzut z przeskoku
	4	Prowadzenie piłki w trójkach
III	1	Atak szybki po rozegraniu (długie podanie)
	2	Po podaniu do partnera chwyt i strzał na bramkę z wyskoku

	3	Rzut z L lub P skrzydła
	4	Sędziowanie - sygnalizacja

<b>PIŁKA KOSZYKOWA</b>		
I	1	Kozłowanie piłki w biegu, P i L ręką po linii prostej
	2	Podanie piłki
	3	Zatrzymanie na jedno i dwa tempa
	4	Rzut do kosza z miejsca jednorącz
II	1	Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
	2	Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem na kosz
	3	Rzut do kosza z biegu
	4	Dwutakt
III	1	Krycie każdy swego w rozegraniu akcji 1 na 1
	2	Krycie strefą
	3	Rzuty o kozłowaniu z różnych pozycji
	4	Koszykarski tor z wykorzystaniem elementów technicznych

<b>PIŁKA NOŻNA</b>		
I	1	Żonglerka
	2	Prowadzenie piłki po linii prostej wewnętrzną częścią stopy (N silniejsza)
	3	Prowadzenie piłki po linii łamanej wew. i zew. częścią stopy (ślalom)
	4	Wyrzut piłki z autu
II	1	Żonglerka

	2	Prowadzenie piłki w dwójkach
	3	Strzały do bramki z miejsca i z biegu
	4	Przyjęcie piłki wew. częścią stopy, udem lub na klatkę piersiową
III	1	Żonglerka
	2	Przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem- strzał do bramki
	3	Atak szybki
	4	Atak pozycyjny

<b>MUZYKA RYTM I TANIEC</b>		
I, II, III	1	Technika podstawowych kroków tanecznych
	2	Wycucie rytmu
	3	Prezentacja jednego poznanego układu
	4	Samodzielne opracowanie krótkiego układu (rozgrzewka)

Ocena z przedmiotów artystycznych jest utrudniona ze względu na różnice w uzdolnieniach uczniów. Dlatego brane są pod uwagę szczegółowe kryteria oceniania z wychowania fizycznego oraz wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu.

## **SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I – III GIMNAZJUM**

OCENĘ CELUJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ KTÓRY:

1. Wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Jest zawsze przygotowany i posiada strój sportowy:
  - zmienne obuwie sportowe;
  - krótkie spodenki lub spodnie dresowe – zmienne;

- zmienna koszulka w jednolitym kolorze dla całej grupy.
3. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński i życzliwy.
  4. Systematycznie podnosi swoją sprawność fizyczną.
  5. Zależy mu na opanowaniu jak największej ilości różnych umiejętności ruchowych.
  6. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
  7. Unika zachowań zagrażających własnemu zdrowiu.
  8. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wf, pozalekcyjnych czy pozaszkolnych.
  9. Przestrzega zasad „fair-play” w sporcie i w życiu.
  10. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych, co najmniej na szczeblu gminnym.
  11. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
  12. Nigdy nie używa przemocy wobec innych.
  13. Systematycznie uczestniczy w lekcjach – ewentualne nieobecności usprawiedliwione.

#### OCENĘ BARDZO DOBRĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszczalny jest dwukrotny brak stroju sportowego).
3. Podnosi swoją sprawność fizyczną.
4. Stara się opanować najwięcej różnych umiejętności ruchowych.
5. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji.
6. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych.
7. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.
8. Osiąga wysoką frekwencję na zajęciach.
9. Unika zachowań zagrażających własnemu zdrowiu.
10. Nie stosuje przemocy wobec innych.
11. Przestrzega zasad „fair play” w sporcie i w życiu.
12. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd zewnętrzny.
13. Posiada duży zasób wiadomości dotyczących kultury fizycznej

#### OCENĘ DOBRĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszczalny jest trzykrotny brak stroju sportowego).
2. Czynnie bierze udział w zajęciach.
3. Swym zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
4. Osiąga wysoką frekwencję - nie usprawiedliwia wszystkich obecności.
5. Nieregularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych.
6. Stara się podnosić swoją sprawność fizyczną.
7. Stara się opanować podstawowe umiejętności ruchowe.
8. Stara się nie stosować przemocy wobec innych.
9. Stara się unikać zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.
10. Stara się dbać o higienę osobistą i wygląd stroju sportowego.

### OCENĘ DOSTATECZNĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Nie wykazuje specjalnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć.
3. W zajęciach uczestniczy nieregularnie i raczej niechętnie.
4. W większej mierze nie usprawiedliwia swoich nieobecności na zajęciach.
5. Wykazuje pewne braki w zakresie wychowania społecznego: bywa niekoleżeński, wulgarny, zdarzają mu się przypadki agresji i użycia siły wobec innych.
6. Nie wykazuje troski o postęp w rozwoju sprawności fizycznej.
7. Nie stara się opanować podstawowych umiejętności ruchowych.
8. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
9. Nie przejawia specjalnej troski o estetyczny wygląd i higienę osobistą.

### OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych.
2. Do zajęć jest nieprzygotowany (notoryczny brak stroju).
3. Cechuje go agresja i niekoleżeństwo.
4. Nie dba o swoją higienę osobistą.
5. Nie wykazuje najmniejszej chęci poprawy sprawności fizycznej.
6. Zachowuje się nieodpowiedzialnie i stwarza sytuacje zagrażające zdrowiu własnemu i innych.

### OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

1. Notorycznie nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych.
2. Jest systematycznie nieprzygotowany do lekcji.
3. Cechuje go agresja i aspołeczna postawa.
4. Nie dba o swoją higienę osobistą.
5. Nie wykazuje najmniejszej poprawy sprawności fizycznej.
6. Zachowuje się nagannie zagrażając zdrowiu własnemu i innych.
7. Uczeń jest niesklasyfikowany gdy ma nieusprawiedliwione ponad 50% nieobecności na zajęciach.

### **SPOSOBY GROMADZENIA INFORMACJI O UCZNIU:**

- wszystkie punkty za aktywność na poszczególnych lekcjach, frekwencja uczniów, tematy lekcji, wyniki prób sprawnościowych oraz oceny za poszczególne miesiące znajdują się w dzienniku grupowym nauczyciela wychowania fizycznego;

- oceny za poszczególne miesiące oraz oceny semestralne i roczne znajdują się w dziennikach lekcyjnych wszystkich klas.

### **Informowanie uczniów i rodziców o wymaganiach i postępach uczniów:**

1. Na prośbę ucznia lub rodziców nauczyciel udziela im ustnej informacji o osiągnięciach ucznia, w sytuacjach szczególnych może to być informacja pisemna.
2. Szczegółowe wymagania z przedmiotu są uczniom przedstawiane na bieżąco podczas lekcji;
3. Każda ocena jaką otrzymuje uczeń jest jawna i uzasadniona zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców;
4. Nauczyciel informuje ucznia na bieżąco o jego ocenach, a rodziców podczas zebrań rodziców, spotkań indywidualnych, rozmów telefonicznych lub poprzez rozmowę z wychowawcą;
5. Na miesiąc przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej nauczyciel informuje ucznia i jego rodziców o proponowanej dla niego ocenie semestralnej lub rocznej.

## **PLAN DYDAKTYCZNY EDUKACJI ZDROWOTNEJ w GIMNAZJUM**

### **Cel 1:**

**Uczeń wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
1-2	Skąd się wzięło powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowych ruch”?	1) Omawia wpływ systematycznej aktywności fizycznej na funkcjonowanie poszczególnych układów w ciele człowieka; 2) Uprawia sport lub wybrane formy rekreacji ruchowej; 3) Wymienia kilka dostępnych form	2



		rekreacji, które mogą mieć korzystny wpływ na jego organizm.	
<b>3 -4</b>	<b>Jak spełniać swoje marzenia?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Potrafi sformułować własne marzenia oraz wyznaczyć drogę ich realizacji;</li> <li>2) Pozna marzenia rówieśników, zintegruje się z klasą.</li> </ol>	<b>2</b>

**Cel 2:**

**Uczeń wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
<b>5-6</b>	<b>Czy w szkole panuje przemoc i agresja?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Potrafi określić czym jest agresja;</li> <li>2) Dokonuje analizy pojęć związanych z przemocą;</li> <li>3) Uzyskuje wyjaśnienie wszystkich definicji agresji i przemocy oraz ich rodzajów;</li> <li>4) Potrafi uzasadnić dlaczego należy przeciwdziałać agresji w szkole.</li> </ol>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Czy odżywiamy się regularnie i zdrowo?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rozumie konieczność prawidłowego (właściwego i regularnego) odżywiania się;</li> <li>2) Zna skutki nieregularnego spożywania posiłków i stosowania monotonnej, mało urozmaiconej diety;</li> <li>3) Wie, na czym polega uregulowanie żywienia (odstępny czasowe, stałe pory dnia, rozdział energii na poszczególne posiłki);</li> </ol>	<b>2</b>

		4) Stosuje na co dzień dietę opartą na piramidzie zdrowego żywienia, bądź deklaruje chęć dokonania zmian w swoim sposobie żywienia	
<b>8-9</b>	<b>Poznaj dziesięć warunków zdrowego odżywiania</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Wie, że do zdrowia, długiego życia i tzw. wiecznej młodości najbardziej przyczynia się właściwe, zdrowe odżywianie się;</li> <li>2) Potrafi na co dzień stosować zasady wynikające z omówionych 10 – ciu warunków zdrowego odżywiania;</li> <li>3) Jest świadomy błędów, jakie popełnia w codziennym żywieniu i stara się je wyeliminować.</li> </ol>	<b>2</b>
<b>10-11</b>	<b>Jak podjąć właściwą decyzję? „Trudne wybory”</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Potrafi wyciągać odpowiednie wnioski z przeprowadzonych dyskusji,</li> <li>2) Potrafi przewidywać konsekwencje podejmowanych wyborów potrafi współpracować w grupie i brać udział w debacie.</li> </ol>	<b>2</b>
<b>12-13</b>	<b>Co jest ważne w moim życiu? Wartości</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Potrafi opisać co to są wartości życiowe;</li> <li>2) Potrafi określić swoje najważniejsze wartości;</li> <li>3) Otwarcie pracuje w grupie.</li> </ol>	<b>2</b>
<b>14</b>	<b>Jak ważna jest higiena w wieku dojrzewania</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ma świadomość roli higieny w naszym życiu;</li> <li>2) Wie, że higiena osobista ma wpływ na nasze układy z innymi ludźmi;</li> <li>3) Nabywa informacje na temat radzenia sobie z higieną stóp, paznokci, skóry, włosów, narządów intymnych;</li> <li>4) Wie, jakie materiały są najlepsze do wykonania bielizny i ubrań wierzchnich.</li> </ol>	<b>1</b>

**Cel 3:**

**Uczeń identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
15-16	Czy znam swoje mocne i słabe strony oraz typ temperamentu.?	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Potrafi dokonać autoanalizy pod kątem znalezienia swoich mocnych i słabych stron;</li><li>2) Potrafi określić swój typ temperamentu;</li><li>3) Jest świadomy swoich słabych stron i wie, co i jak może zmienić?</li></ol>	2
17	Jak ważna jest akceptacja samego siebie?	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Wyjaśnia pojęcie: akceptacja;</li><li>2) Określa stopień akceptacji siebie;</li><li>3) Dostrzega, jaki wpływa na życie i prawidłowy rozwój emocjonalny człowieka ma akceptacja samego siebie;</li><li>4) Pracuje nad poprawą wiary w siebie i podwyższeniem swojej samooceny, pracuje w grupie.</li></ol>	2
18-19	Czym jest poczucie własnej wartości?	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Potrafi opowiedzieć o swoich mocnych i słabych stronach;</li><li>2) Wie na czym budować poczucie własnej wartości;</li><li>3) Potrafi dostrzega pozytywy u swoich kolegów.</li></ol>	2

**Cel 4:****Uczeń omawia sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
<b>20-21</b>	Co to są emocje?	1) Potrafi określić czym są emocje; 2) Potrafi wymieniać różnego rodzaju emocje, potrafi mówić o swoich emocjach.	<b>2</b>

**Cel 5:****Uczeń omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
<b>22-23</b>	Jak sobie radzić ze stresem?	1) Zna definicję stresu; 2) Ma świadomość, jak reaguje na stres; 3) Wie, jak stres wpływa na zdrowie człowieka; 4) Umie radzić sobie w trudnych sytuacjach, 5) Zna sposoby radzenia ze stresem.	<b>2</b>

**Cel 6:**

**Uczeń omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
<b>24</b>	<b>Co to jest poprawna komunikacja i jaki ma wpływ rozwiązywanie konfliktów?</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Zna zasady komunikacji i kanały komunikacji;</li><li>2) Potrafi rozróżnić, jakie komunikaty kierowane do osób trzecich przynoszą pozytywny efekt;</li><li>3) Uczeń potrafi zastosować komunikat „ja” w określonych sytuacjach;</li><li>4) Zna podstawowe techniki rozwiązywania konfliktów;</li></ol>	<b>2</b>
<b>25-26</b>	<b>Co nas łączy, a co dzieli?</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Potrafi otwarcie współpracować w grupie;</li><li>2) Potrafi mówić o swoich cechach pozytywnych i negatywnych;</li><li>3) Akceptuje odmienne poglądy, przekonania i racje;</li></ol>	<b>2</b>

**Cel 7:**

**Uczeń wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
27-28	Wypadek! Jak pomóc?	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Potrafi trafnie ocenić sytuację;</li><li>2) Prawidłowo udziela pierwszej pomocy przedlekarskiej w przypadku: skaleczeń i otarć, złamań, zwichnięć, krwawień i omdleń. Jakie komunikaty kierowane do osób trzecich przynoszą pozytywny efekt;</li><li>3) Zna telefony alarmowe;</li><li>4) Potrafi poprawnie formułować komunikat przekazywany właściwym służbom.</li></ol>	2

**Cel 8:**

**Uczeń wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
29	Jak odmawiać i być asertywnym? Jak pomóc?	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Potrafi zdefiniować pojęcie „ asertywny”;</li><li>2) Potrafi powiedzieć „ nie” w trudnych sytuacjach;</li><li>3) Potrafi używać komunikatu „ ja”;</li></ol>	1

		4) Potrafi chwalić siebie i przyjmować pochwały od innych.	
--	--	--	--

**Cel 9:**

**Uczeń 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 psycho - aktywnych i innych zachowań ryzykownych.**

numer lekcji	Temat	Zakładane osiągnięcia uczniów:	ilość godz.
<b>30</b>	<b>Czym charakteryzuje się stan uzależnienia?</b>	1) Wie co to są używki, potrafi je wymienić; 2) Potrafi określić jakie skutki niesie za sobą stosowanie używek wie czym na czym polega stan uzależnienia	<b>1</b>

## SZCZEGÓŁOWY (ROZKŁAD GODZIN) DZIAŁAŃ DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZYCH – PLAN PRACY (357 godz.)

### *Lekkoatletyka i atletyka terenowa (45 godz.)*

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				Uwagi
	Umiejętności	Motoryczność	Wiadomości	Kompetencje	
1.	Zapoznanie z programem zajęć, zasadami oceniania i przepisami bhp	Test sprawnościowy	BHP na zajęciach wychowania fizycznego	U. zna wymagania programowe, kryteria ocen i przepisy bhp, ocenia swoją sprawność fizyczną	
2.	Starty z różnych pozycji w formie zabawowej	wytrzymałość	Wdrażanie ładu i porządku na lekcji	U. potrafi wykonać starty z różnych pozycji	
3.	Nauka startu wysokiego	szybkość	Wpływ wysiłku na rozwój organizmu	U. stosuje prawidłowy start podczas biegu	
4.	Nauka startu niskiego	szybkość	Pozycja startowa	U. rozwija swoją szybkość	
5.	Pomiar czasu-60m	Wytrzymałość, szybkość	Kontrola oddechu w czasie biegu	U. umie posługiwać się stoperem	
6-7.	Marszobieg terenowy	Wytrzymałość, siła	Wpływ wysiłku a organizm	U. potrafi pokonać trasę w biegu i marszu	
8.	Biegi po prostej w zmiennym tempie	Szybkość, wytrzymałość szybkościowa	Zna ćwiczenia ruchowe przygotowujące organizm do wysiłku	U. umie wykonać start niski i prawidłowo pokonać linię mety	



9.	Bieg średni wytrzymałościowy	Wytrzymałość, siła	Kontrola własnego organizmu	U. przebiegnie dystans w dowolnym czasie
10.	Mała zabawa biegowa	szybkość	Formy ruchu przydatne w kształtowaniu szybkości	U. wykazuje aktywność w zabawie
11.	Skoki jednorodne i różnorodne w formie zabawowej	Skoczność	Kontrola higieny osobistej	U. potrafi ocenić swoją skoczność
12-13.	Skoki przez naturalne przeszkody	skoczność	Wpływ poszczególnych form ruchu na rozwój sprawności	U. potrafi pokonać różne naturalne przeszkody
14-15.	Nauka rozbiegu oraz odbicia do skoku w dal	Skoczność, szybkość	Dobieranie ćwiczeń do kształtowania skoczności i szybkości	U. potrafi wykonać rozbieg i odbicie jedno nogę do skoku w dal
16.	Skok w dal techniką naturalną	Szybkość, skoczność	Przykłady wykorzystania skoków w rekreacji	U. wie, jak wykonać skok w dal
17.	Rzuty małymi przyborami na odległość	siła	Wykorzystanie nietypowych przyborów do rzutów	U. potrafi dokonać samooceny własnych umiejętności
18.	Rzuty małymi przyborami do celu	Siła, wytrzymałość	Wykorzystanie nietypowych przyborów do rzutów	U. umie ocenić odległość, wykonuje rzuty ręką prawą i lewą z miejsca i z rozbiegu
19.	Rzut piłką lekarską do 2-4 kg	Siła	Określenie poziomu i postępu siły	U. wykonuje rzut z miejsca
20.	Gry i zabawy z przenoszeniem piłek lekarskich	Siła, szybkość	Zachowanie bezpieczeństwa w czasie lekcji	U. podnosi i przenosi przedmioty o wadze do 4 kg
21.	Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych	Wytrzymałość Skoczność	Organizacja zajęć z wykorzystaniem terenu naturalnego	U. potrafi świadomie uczestniczyć w grach i zabawach
22.	Bieg 800m – bieg wytrzymałościowy	wytrzymałość	Wypoczynek po intensywnym biegu	U. przebiegnie dystans

23.	Gry i zabawy atletyki terenowej	szybkość	Zachowanie bezpieczeństwa w terenie	U. zna możliwości zabaw w terenie
24.	Tor przeszkód w terenie z elementami biegu, skoku, rzutu	Szybkość, skoczność, wytrzymałość	Znaczenie i rola ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku	U. potrafi wykazać korzyści poprawnego wykonania zadania
25.	Wieloskoki w formie współzawodnictwa	Skoczność, szybkość	Sposoby dokonywania samokontroli wytrzymałości	U. potrafi współdziałać w zespole
26.	Szybkościowe sztafety wahadłowe	Szybkość, wytrzymałość	Przepisy dotyczące strefy zmian	U. zachowuje bezpieczeństwo w czasie biegu
27-28.	Duża zabawa biegowa	wytrzymałość	Przygotowanie organizmu do wysiłku	U. potrafi kontrolować swój organizm
29-30.	Bieg terenowy	wytrzymałość	Przygotowanie organizmu do wysiłku	U. potrafi kontrolować swój organizm
31-32.	Marszobieg w formie rozgrzewki.	Wytrzymałość, szybkość	Wypoczynek po intensywnym biegu	U. przebiegnie odpowiedni dystans w dowolnym czasie
33.	Bieg na czas 800m-dziewczęta, 1000m-chłopcy	Wytrzymałość, szybkość	Wypoczynek po intensywnym biegu	U. przebiegnie odpowiedni dystans w dowolnym czasie
34.	Technika startu niskiego z pałeczką sztafetową	Szybkość	Pozycje startowe przy starcie niskim	U. wykona poprawnie start niski
35.	Zmiana pałeczki sztafetowej w biegu w strefie zmian	Szybkość	Prawidłowe podanie pałeczki podczas zmiany	U. potrafi przekazać pałeczkę sztafetową
36.	Rzut piłką lekarską z różnych pozycji	Siła	Sposoby pomiaru siły testami	U. kontroluje swój organizm
37-38.	Marszobiegi i biegi na dystansie do 1200m	Wytrzymałość	Dobór ćwiczeń kształtujących wytrzymałość	U. aktywnie uczestniczy w zajęciach

39.	Zmiana tempa biegu	Wytrzymałość	Znaczenie szybkości, jako przygotowanie do gier zespołowych	U. potrafi docenić osiągnięcia kolegów
40-41.	Skok w dal z pełnego rozbiegu	Siła, skoczność	Zapoznanie z osiągnięciami wybitnych sportowców	U. potrafi dokonać samooceny i samokontroli
42-43.	Zmiana rytmu biegu na dystansie 1000-2000m	Wytrzymałość	Wypoczynek po intensywnym biegu	U. podejmuje działania na rzecz wyrównywania poziomu sprawności kondycyjnej
44-45.	Bieg rozstawny 4x60m ze zmianą pałeczki sztafetowej	Szybkość	Przepisy dotyczące biegów krótkich	U. umie przekazać pałeczkę sztafetową

## Gimnastyka (32 godz.)

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				
	Umiejętności	Motoryczność	Wiadomości	Kompetencje	Uwagi
1-2	Przewrót w przód z miejsca	zwinność	Poznanie zasad samoochrony w czasie zajęć	U. potrafi z postawy zasadniczej wykonać przysiad podparty ze skuleniem i przeniesieniem ciężaru ciała na ręce	
3.	Przewrót w przód z przysiadu podpartego	zwinność	Poznanie i przeprowadzenie analizy faz ruchu	U. rozumie potrzebę zachowania bezpieczeństwa podczas zajęć	
4.	Przewrót w przód z czworakowania, z marszu,	zwinność	Poznanie zasad asekuracji podczas zajęć	U. rozwija koordynację ruchową oraz zwinność podczas wykonywania ćwiczeń	

5.	Leżenie przewrotne na podłożu	zwinność	Zachowanie bezpieczeństwa w czasie zajęć	U. prawidłowo wykonuje ćwiczenie
6.	Przewrót w tył z siadu skulnego do siadu klęcznego podpartego	zwinność	Poznanie i przeprowadzenie analizy faz ruchu	U. potrafi wykonać przewrót w tył
7.	Przewrót w tył z przysiadu podpartego do siadu klęcznego	zwinność	Poznanie zasad asekuracji podczas zajęć	U. potrafi wykonać przewrót w tył
8.	Łączenie przewrotów w przód i w tył	zwinność	Dobór ćwiczeń wspomagających zwinność	Wdrażanie do samokontroli
9.	Przerzut bokiem wykonany dowolnym sposobem	Zwinność, siła	Rozwijanie własnej pomysłowości w doborze ćwiczeń	U. zna i przestrzega zasadę higieny po wysiłku fizycznym
10.	Stanie na rękach z asekuracją	Zwinność, siła	Sposób asekuracji	U. dostrzega różne formy organizacji zajęć ruchowych
11.	Skoki zawrotne przez ławeczkę	zwinność	Prawidłowe ułożenie rąk na ławeczce	U. rozumie znaczenie ćwiczeń wzmacniających siłę RR
12.	Wyskok kuczny na przyrząd	Zwinność, siła, skoczność	Doskonalenie znajomości zasad samoochrony	U. czuje się bezpiecznie i pokonuje lęk przed ćwiczeniami
13.	Skok rozkroczny przez współpartnera	Zwinność, siła, skoczność	Poznanie i przeprowadzenie analizy faz ruchu	U. potrafi poprawnie wykonać ćwiczenie z asekuracją
14.	Przewrót w przód z odbiciem jedno- i obunóż	zwinność	Samoochrona w czasie ćwiczeń gimnastycznych	U. zna zasady zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywania stania na RR
15.	Przewrót w tył z przysiadu do pół szpagatu	zwinność	Zna zasady bezpieczeństwa	U. wykona ćwiczenie z pozycji niskiej do wykroku

16-17	Ćwiczenia trójkowe	Zwinność, siła, skoczność	Zasady asekuracji w czasie ćwiczeń	U. potrafi wykonać poprawnie ćwiczenie z asekuracją współćwiczących
18.	Przerzut bokiem	Zwinność, siła	Dobór ćwiczeń w gimnastyce	U. potrafi prawidłowo wykonać przerzut bokiem
19-20	Prosty układ ćwiczeń gimnastycznych	Zwinność, siła, wytrzymałość	Poznanie elementów układu ćwiczeń gimnastycznych	U. rozwija swoją koordynację ruchową
21.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce	Zwinność, skoczność	Poznanie i przeprowadzenie analizy faz ruchu	U. poprawnie potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją współćwiczącego
22-23	Ćwiczenia dwójkowe	zwinność	Dobór ćwiczeń kształtujących mięśnie ramion, nóg i tułowia	Samokontrola i samoocena zwinności
24.	Układ ćwiczeń na ławeczce	Zwinność, siła	Utrzymanie prawidłowej postawy ciała	U. wie jak wykonać ćwiczenia na ławeczce
25.	Przeskoki zawrotne przez ławeczkę	Zwinność, skoczność	Samoochrona i asekuracja	U. potrafi samodzielnie i poprawnie wykonać ćwiczenie
26.	Wieloskoki i przeskoki przez niskie przeszkody-ławeczka	Zwinność, skoczność	Stopniowanie wysiłku podczas ćwiczeń	U. samodzielnie wykonuje ćwiczenia korekcyjne pod kierunkiem N.
27.	Mostek z leżenia tyłem	Zwinność, zręczność	Poznanie zasad asekuracji w czasie zajęć	U. potrafi korygować błędne ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
28.	Prosty układ ćwiczeń gimnastycznych w parach i trójkach	zwinność	Wykorzystanie obręczy do kształtowania szybkiej reakcji	U. wykona nieskomplikowany układ pięciu ćwiczeń z pomocą
29.	Chód po przyrządach równoważnych i zeskok	zwinność	Utrwalenie terminologii stosowanych ćwiczeń	U. samodzielnie wykonują ćwiczenia korekcyjne pod kierunkiem N.

30.	Skoki wolne przez przyrządy na torze przeszkód	zwinność	Wpływ ćwiczeń na podnoszenie sprawności fizycznej	U. podejmuje działania doskonalące sprawność koordynacyjną
31-32	Stanie na rękach zamachem jedno nogę z asekuracją	Zwinność, siła	Ćwiczenia kształtujące ręk	U. rozumie celowość wykonania postawionego zadania

## **Piłka nożna (55 godz.)**

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				
	Umiejętności	Motoryczność	Wiadomości	Kompetencje	Uwagi
1.	Wykonanie próby sprawnościowej ( tor przeszkód z piłką na czas)	Technika, zwinność	BHP na zajęciach WF	U. zna zasady zachowania się na zajęciach WF, samoocena	
2.	Zabawy i gry przygotowujące piłkę nożną	Wytrzymałość, szybkość, koordynacja ruchowa	Dobór odpowiednich przyborów i przyrządów	U. poprawnie wykonuje polecenia N.	
3.	Wyścig piłek w rzędach z podaniem ich między pachołkami i bramkami	Szybkość, wytrzymałość	Zachowanie bezpieczeństwa podczas zajęć	U. uczestniczy w zabawie zgodnie z przyjętymi zasadami	
4.	Prowadzenie piłki prawą i lewą NN w marszu	Koordynacja ruchowa	Wpływ ćwiczeń na układ oddechowy	U. potrafi opanować piłkę	
5-6.	Prowadzenie piłki prawą i lewą NN w biegu	Koordynacja ruchowa	Pełnienie przez ucznia roli pomocnika	U. prawidłowo prowadzi piłkę	
7.	Wyścig z przekazywaniem piłki	Wytrzymałość, szybkość, koordynacja ruchowa	Zachowanie zasad bezpieczeństwa na lekcji	U. potrafi dokonać samokontroli wykonywanego ćwiczenia	

8-9.	Prowadzenie piłki w parach	Wytrzymałość, szybkość, koordynacja ruchowa	Prawidłowe ocenianie odległości	U. potrafi ocenić odległość do współwiczającego
10-11.	Przyjęcie i uderzenie piłki nogą w miejscu	Koordynacja ruchowa	Współodpowiedzialność za partnera	Uczeń wykona poprawnie polecane ćwiczenia
12-13.	Przyjęcie i prowadzenie piłki nogą w biegu	Koordynacja ruchowa	Technika prowadzenia piłki	Uczeń dba o bezpieczeństwo
14.	Nauka podań piłki w dwójkach	Koordynacja ruchowa	Wpływ poszczególnych form ruchu na rozwój koordynacji ruchowej	U. prawidłowo podaje piłkę partnerowi
15.	Zabawy kopne z piłką	Koordynacja ruchowa	Dobór odpowiednich przyborów do gier	U. potrafi samodzielnie dobrać przybory do zabawy
16-17.	Przyjęcie i uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem	Koordynacja wzrokowo-ruchowa	Dobór natężenia do sprawności fizycznej	U. potrafi prawidłowo przyjąć i uderzyć piłkę zewnętrznym podbiciem
18-19	Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i uderzenie wewnętrznym podbiciem	Siła, zwinność	Samoorganizowanie się do zajęć w czasie wolnym	U. prawidłowo przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy i uderza wewnętrznym podbiciem
20.	Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem	Szybkość, zwinność	Przepisy gry w piłkę nożną	U. prawidłowo prowadzi piłkę
21.	Przyjęcie piłki różnymi częściami nogi	Koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność	Samokontrola poprawnego wykonania zadania	U. potrafi przyjąć piłkę w powietrzu
22.	Zwód pojedynczy	Zwinność, szybkość	Kształtowanie aktywności ruchowej	U. potrafi wykonać zwód pojedynczy
23-24.	Żonglerka prawą i lewą NN	Koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność	Zachowanie bezpieczeństwa podczas zajęć	U. potrafi wykonać prawidłowo żonglerkę
25.	Żonglerka głową	Koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność	Zachowanie bezpieczeństwa podczas zajęć	U. wykonuje prawidłową żonglerkę głową

26-27.	Strzały do bramki z miejsca	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, siła	Wpływ poszczególnych form ruchu na rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej	U. wykona strzał z małej odległości
28-29.	Strzały do bramki z biegu	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, siła	Walory rekreacyjne piłki nożnej	U. wykona strzał z dużej odległości
30-31.	Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, siła	Wpływ wysiłku na układ oddechowy	U. wykona prowadzenie piłki zakończone celnym strzałem
32.	Zwody bez piłki	Zwinność, szybkość	Analiza techniki wykonania poszczególnych faz ruchu	U. wykona ćwiczenie szybko i dokładnie
33-34.	Zastosowanie poznanych elementów piłki nożnej w grze	Koordinacja ruchowa	Walory zdrowotne piłki nożnej	U. stosuje w grze poznane elementy techniki
35-36.	Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód	Zwinność, Szybkość, koordynacja wzrokowo-ruchowa	Poznanie swoich mocnych i słabych stron	U. potrafi wykonać zwody podczas ćwiczenia
37.	Wyścig z przekazywaniem piłki	Zwinność, szybkość	Walory sportowe piłki nożnej	U. wykazuje zaangażowanie w zabawie
38-39.	Stosowanie małych gier 1x1	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zwinność	Wpływ ćwiczeń na rozwój organizmu ucznia	U. potrafi bezpiecznie przejąć piłkę
40-41.	Stosowanie małych gier 2x2	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zwinność	Przepisy gry- gra niedozwolona	U. przestrzega przepisów bhp
42-43.	Stosowanie małych gier 3x3	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zwinność	Zapoznanie z techniką mini piłki nożnej	U. przestrzega zasad „fair-play”
44-45	Nauka ataku szybkiego	Koordinacja wzrokowo-ruchowa,	Zapoznanie z taktyką gry w piłę nożną	U. stosuje w grze poznane elementy taktyki
46-47	Nauka ataku pozycyjnego	Koordinacja wzrokowo-ruchowa,	Zapoznanie z taktyką gry w piłę nożną	U. stosuje w grze poznane elementy taktyki



48.	Piłka nożna w kole	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zwinność, szybkość	Sposoby organizacji zajęć ruchowych	U. rozumie konieczność czynnego wypoczynku
49-51.	Gra właściwa – doskonalenie taktyki zespołowej	Zwinność, Szybkość, koordynacja wzrokowo-ruchowa	Przepisy gry w mini piłkę nożną	U. zna i stosuje podstawowe przepisy w mini piłkę nożną
52-55.	Turniej piłki nożnej	Zwinność, Szybkość, koordynacja wzrokowo-ruchowa	Przepisy gry w piłkę nożną	U. zna i stosuje przepisy gry w piłkę nożną

## **Piłka koszykowa (39 godz.)**

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				
	Umiejętności	Motoryczność	Wiadomości	Kompetencje	Uwagi
1.	Próba sprawnościowa ( próba celności)	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	BHP na zajęciach WF, samoocena	U. zna zasady zachowania się na zajęciach WF, diagnoza swoich umiejętności	
2.	Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w marszu i biegu	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Poznanie techniki prawidłowego kozłowania	U. prawidłowo kozłuje piłkę	
3.	Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku poruszania się	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Formy ruch przydatne w kształtowaniu koordynacji	U. reaguje na sygnały	
4.	Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu	Koordinacja ruchowa, siła	Dobór ćwiczeń kształtujących siłę	U. kontroluje swoją sprawność fizyczną	

5.	Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Koordinacja ruchowa, siła	Prawidłowe przeprowadzenie rozgrzewki	U. wykonuje prawidłowo podanie piłki
6-7.	Podanie piłki jednorącz ręką prawą i lewą	Koordinacja ruchowa, siła	Rola gier sportowych w kształtowaniu koordynacji ruchowej	U. wykonuje podania prawą i lewą ręką
8-9.	Chwyty piłki oburącz górne i dolne	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Wykorzystanie przyborów i przyrządów	U. prawidłowo chwytą piłkę oburącz
10.	Rzuty do kosza z miejsca prawą i lewą ręką	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Poznanie swoich mocnych i słabych stron	U. potrafi prawidłowo wykonać rzut
11.	Sztafety z kozłowaniem piłki	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Wpływ wysiłku na układ oddechowy	U. wykona prawidłowo kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej
12.	Sztafety z przenoszeniem piłki	Koordinacja ruchowa, siła	Organizacja czasu wolnego	U. potrafi kontrolować swój organizm
13.	Sztafety z rzutem do kosza	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Współdziałanie w ramach zespołu	U. przestrzega przepisy bhp w czasie ćwiczeń z piłkami
14.	Kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku ruchu	Koordinacja ruchowa, siła	Przepisy dotyczące błędów kroków	U. prawidłowo reaguje na sygnały
15.	Podanie piłki jednorącz w marszu i w biegu	Koordinacja ruchowa, siła	Zasady bezpieczeństwa w czasie lekcji	U. potrafi podać piłkę
16.	Podanie piłki oburącz w marszu i w biegu	Koordinacja ruchowa, siła	Znaczenie szybkości w grach sportowych	U. prawidłowo wykonuje podania
17.	Chwyty piłki oburącz	Koordinacja ruchowa, siła	Prawidłowe ułożenie rąk w czasie chwytu	U. prawidłowo wykonuje chwyt piłki
18.	Rzut do kosza oburącz z miejsca i z biegu	Koordinacja ruchowa, siła	Technika wykonania rzutu z miejsca i biegu	U. zna przepisy dotyczące rzutów
19.	Rzut do kosza jednorącz z biegu	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Dobór ćwiczeń kształtujących nóg i tułowia	U. wykorzystuje wiedzę zdobytą na lekcji do rozwijania swoich zainteresowań.

<b>20-21.</b>	Podanie i chwyt piłki w parach	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Technika podań i chwytów w ruchu-błąd kroków	U. zwraca uwagę na prawidłową koordynację w czasie ćwiczenia
<b>22.</b>	Rzut piłki do kosza oburącz z wysokości	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Predyspozycje ucznia do uprawiania dyscypliny sportowej	U. prawidłowo wykona rzut do kosza z wysokości
<b>23.</b>	Podanie piłki kozłem	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Technika podań piłki kozłem	U. potrafi prawidłowo podać piłkę kozłem
<b>24.</b>	Rzut do kosza po kozłowaniu	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Zasady współdziałania z partnerem	U. wykona celny rzut do kosza
<b>25</b>	Rzut do kosza po podaniu piłki przez partnera	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, zręczność	Zasady współdziałania z partnerem	U. wykona celny rzut do kosza
<b>26-27</b>	Gra do pięciu podań-zastosowanie krycia „każdy swego”	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, szybkość, zwinność	Wyjaśnienie pojęcia „taktyka obrony”	U. angażuje się w grze
<b>28-29.</b>	Gra do pięciu podań w obronie „krycie z przekazywaniem”	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, szybkość, zwinność	Zasady współdziałania zespołu w grze	U. zna zasady krycia „każdy swego”
<b>30.</b>	Gra do dziesięciu podań-zastosowanie podań i chwytów	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, szybkość, zwinność	Samoorganizowanie się do zajęć w czasie wolnym	U. pomaga w obronie
<b>31-32.</b>	Elementy gry w koszykówkę –obwód stacyjny	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, szybkość,	Samokontrola i samoocena własnych umiejętności	U. doskonalili swoją sprawność fizyczną
<b>33-35.</b>	Gra w właściwa - doskonalenie nabytych umiejętności	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, szybkość, zwinność	Przepisy gry dotyczące przewinień i rozpoczęcia gry	U. doskonalili swoją sprawność fizyczną
<b>36-39.</b>	Gra w koszykówkę	Koordinacja wzrokowo-ruchowa, szybkość, zwinność	Znaczenie ćwiczeń kompensacyjnych w rozwoju fizycznym	U. potrafi wykorzystać swoje umiejętności techniczne w każdej sytuacji na boisku

## **Piłka ręczna (57 godz.)**

<b>L.p.</b>	<b>Działania dydaktyczno – wychowawcze</b>				
	<b>Umiejętności</b>	<b>Motoryczność</b>	<b>Wiadomości</b>	<b>Kompetencje</b>	<b>Uwagi</b>
<b>1.</b>	Próba sprawnościowa ( tor przeszkód z piłką na czas)	Zwinność, szybkość, koordynacja	BHP na zajęciach WF	U. zna zasady zachowania się na zajęciach WF, samoocena poziomu własnej sprawności	
<b>2.</b>	Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w marszu i biegu	Szybkość zwinność wytrzymałość	Wpływ ćwiczeń ruchowych w czasie zajęć na rozwój organizmu U.	U. kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w marszu i biegu	
<b>3-4.</b>	Podania piłki w miejscu	Siła	Rozwój zainteresowań piłką ręczną	U. prawidłowo wykonuje podania piłki	
<b>5-6.</b>	Podania piłki w biegu	Szybkość, siła, koordynacja	Ćwiczenia z piłką	U. podejmuje próby podań w biegu U. bierze udział w ćwiczeniach	
<b>7-8.</b>	Chwyt piłki oburącz górnej	Szybkość, siła, koordynacja	Prawidłowe ułożenie rąk	U. poprawnie wykona chwyt piłki oburącz górnej	
<b>9-10.</b>	Chwyt piłki oburącz dolnej	Szybkość, siła, koordynacja	Wpływ ćwiczeń na podnoszenie sprawności fizycznej	U. prawidłowo wykona chwyt piłki oburącz dolnej	
<b>11.</b>	Chwyt piłki oburącz sytuacyjnej	Szybkość, siła, koordynacja	Wykorzystanie sprzętu i urządzeń do organizacji zajęć ruchowych	U. potrafi prawidłowo przyjąć piłkę	
<b>12-13.</b>	Wykorzystanie rytmu trzech kroków	Szybkość, siła, koordynacja	Przepisy gry dotyczące błędu kroków	U. potrafi prawidłowo wykonać wyskok z trzech kroków	

<b>14-15.</b>	Rzuty do bramki z miejsca	Szybkość, siła	Dobór ćwiczeń wspomagających rozwój układu ruchowego	U. wykona poprawnie rzut do bramki z miejsca
<b>16-17.</b>	Rzuty do bramki z biegu	Szybkość, siła, koordynacja	Znaczenie biegu dla siły rzutu	U. wykona poprawnie rzut do bramki z biegu
<b>18-19.</b>	Podanie i chwyt piłki w biegu w dwójkach	Szybkość, siła, koordynacja	Boisko do piłki ręcznej i jego wymiary	U. wykonuje podania w parach
<b>20-21.</b>	Rzuty do bramki po biegu i kozłowaniu	Szybkość, siła, koordynacja	Funkcja kontroli i oceny	U. wykonuje rzuty do bramki
<b>22-23.</b>	Rzuty do bramki po podaniu z boku z prawej i lewej strony	Szybkość, siła, koordynacja	Wpływ biegu na zwiększenie wydolności układu oddechowego	U. wykona rzut do bramki po podaniu
<b>24-25.</b>	Podanie piłki sposobem półgórnym z miejsca i ruchu	Szybkość, siła, koordynacja	Technika podania sposobem półgórnym	U. potrafi współdziałać z partnerem
<b>26-27.</b>	Wykonanie rzutów dowolnym sposobem w ruchu do współpartnera i do bramki	Szybkość, siła, koordynacja	Przygotowanie organizmu do wysiłku pod kątem zadań lekcji	U. wykonuje prawidłowe i dokładne rzuty do partnera
<b>28-29.</b>	Gra do dziesięciu podań	Szybkość, siła, koordynacja	Zabawy rekreacyjne z piłką ręczną	U. zna zasady kulturalnego zachowania się w trakcie gry
<b>30.</b>	Kozłowanie piłki po slalomie	Szybkość, koordynacja	Przepisy gry dotyczące przewinień i rozpoczęcia gry	U. poprawnie kozłuje piłkę
<b>31-32.</b>	Podanie piłki dowolnym sposobem po minięciu obrońcy	Szybkość, koordynacja	Krycie ręki rzutnej przez obrońcę	U. potrafi bezpiecznie wykonać rzut

<b>33.</b>	Rzuty do bramki na celność z linii rzutów wolnych z miejsca	Szybkość, siła, koordynacja	Boisko do gry – linia rzutów	U. zna przepisy mini piłki ręcznej
<b>34-35.</b>	Rzuty do bramki na celność z linii rzutów po biegu	Szybkość, siła, koordynacja	Przepisy gry – czas gry	U. przestrzega przepisów gry
<b>36 -37.</b>	Rzuty do bramki dowolnym sposobem w ruchu po wyminięciu obrońcy	Zwinność, koordynacja, szybkość	Sędziowanie gier w formach rekreacyjnych	U. potrafi bezpiecznie wyminąć obrońcę
<b>38-39.</b>	Prowadzenie piłki w trójkach – rzut do bramki	Zwinność, koordynacja, szybkość	Technika wykonania rzutu do bramki	U. dokładnie podaje piłkę do partnera
<b>40-41.</b>	Prowadzenie piłki w trójkach – rzut do bramki z biegu	Zwinność, koordynacja, szybkość	Technika wykonania rzutu do bramki z biegu	U. prawidłowo wykonuje rzut do bramki
<b>42-43.</b>	Rzut do bramki z przeskokiem	Zwinność, koordynacja, szybkość	Wdrażanie do samodoskonalenia	U. wykona rzut do bramki z przeskokiem
<b>44-45.</b>	Nauczanie ataku szybkiego	Zwinność, koordynacja, szybkość	Rodzaje ataków szybkich	U. wykona podanie do ataku szybkiego
<b>46.</b>	Fragmenty gry – prowadzenie piłki w dwójkach z jednym obrońcą /2x1/	Zwinność, koordynacja, szybkość	Przepisy gry – rzut wolny i karny	U. dokonuje samooceny
<b>47.</b>	Prowadzenie piłki w dwójkach z dwoma obrońcami /2x2/	Zwinność, koordynacja, szybkość	Przepisy gry – rozpoczęcie gry	U. dokładnie i szybko poda piłkę do partnera
<b>48.</b>	Prowadzenie piłki w trójkach z dwoma obrońcami /3x2/	Zwinność, koordynacja, szybkość	Technika rzutu do bramki z biegu	U. potrafi skutecznie uwolnić się od obrońcy
<b>49.</b>	Elementy gry w piłkę ręczną	Zwinność, koordynacja, szybkość	Ocena poziomu rozwoju i poziomu sprawności fizycznej	U. stosuje poznane elementy techniki w grze

<b>50-53.</b>	Gra szkolna	Zwinność, koordynacja, Szybkość	Ocena poziomu rozwoju i poziomu sprawności fizycznej	U. stosuje w grze poznane elementy taktyki zespołowej
<b>54-57.</b>	Gra właściwa doskonalenie taktyki zespołowej	Zwinność, koordynacja, szybkość	Organizacja zajęć i sędziowanie	U. pełni rolę zawodnika

## ***Piłka siatkowa (84 godz.)***

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				
	<b>Umiejętności</b>	<b>Motoryczność</b>	<b>Wiadomości</b>	<b>Kompetencje</b>	<b>Uwagi</b>
1.	Próba sprawnościowa ( odbicia piłki w kole)	Zwinność	BHP na zajęciach WF	U. zna zasady zachowania się na zajęciach WF	
2.	Nauka przyjmowania pozycji siatkarskiej	Szybkość, zwinność	Wdrażanie ładu i porządku na lekcji	U. porusza się po boisku różnymi sposobami U. przyjmuje pozycję siatkarską	
3.	Przygotowanie do nauki odbić górných w grach i zabawach	Szybkość, zwinność	Zasady spędzania czasu wolnego	U. potrafi uczestniczyć w zabawie	
4.	Wprowadzenie zabawy „odbij - podaj”	Szybkość, zwinność	Wdrażanie ładu i porządku na lekcji	U. stosuje chwyt i rzut „koszyczek”	
5.	Nauka podania i przyjęcia piłki oburącz w postawie wysokiej i niskiej	Koordynacja wzrokowo - ruchowa	Zrozumienie pojęcia postawy wysokiej	U. potrafi podać i przyjąć piłkę oburącz	

6-7.	Nauka odbicia piłki sposobem górnym oburącz w postawie wysokiej i niskiej	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Techniki odbicia	U. potrafi odbić piłkę sposobem górnym oburącz
8-9.	Nauka odbicia piłki sposobem dolnym oburącz	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Prawidłowe ułożenie rąk	U. potrafi odbić piłkę sposobem dolnym
10.	Kierowanie piłki w wolne miejsce na polu przeciwnika	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Przepisy dotyczące pola gry	U. szuka wolnego miejsca w polu przeciwnika
11.	Poruszanie się po boisku oraz przyjmowanie prawidłowej postawy	Szybkość, zwinność	Wdrażanie ładunku i porządku na lekcji	U. prawidłowo porusza się po boisku i przyjmuje postawę siatkarską
12.	Zagrywka boczna	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, siła	Linia zagrywki	U. potrafi ustawić się do zagrywki bocznej
13.	Zagrywka dolna	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, siła	Przepisy dotyczące wykonania zagrywki	U. wykona zagrywkę sposobem dolnym
14.	Zagrywka górna	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, siła	Dobór ćwiczeń kształtujących siłę	U. wie jak wykonać zagrywkę górną
15-17.	Przyjęcie i odbicie piłki w formie odbicia oburącz górnego	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Analiza techniki odbić	U. potrafi przyjąć i odbić piłkę
18-20.	Przyjęcie i odbicie piłki w formie odbicia oburącz dolnego	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Znaczenie kształtowania cech motorycznych	U. potrafi przyjąć i odbić piłkę
21-23.	Przyjęcie i odbicie piłki w formie odbicia oburącz górnego i dolnego w dwójkach	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Analiza ruchu pracy rąk, nóg i tułowia przy odbiciach	U. przyjmie prawidłowo piłkę
24-26.	Odbicie piłki oburącz sposobem górnym w postawie wysokiej	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Gry i zabawy kształtujące sprawność koordynacyjną	U. odbije prawidłowo piłkę z miejsca
27-28.	Odbicie piłki oburącz sposobem dolnym w postawie wysokiej	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Technika odbić sposobem dolnym na odległość	U. wykona prawidłowo odbicie w postawie wysokiej



29-30.	Odbicie piłki oburącz sposobem górnym w postawie niskiej	Koordynacja wzrokowo - ruchowa	Technika odbić sposobem górnym na odległość	U. wykona prawidłowo odbicie w postawie niskiej
31-32.	Odbicie piłki oburącz sposobem dolnym w postawie niskiej	Koordynacja wzrokowo - ruchowa	Analiza postaw siatkarskich	U. odbije prawidłowo piłkę z miejsca
33-34.	Podanie piłki sposobem dolnym oburącz z ustawienia bokiem do siatki	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Znaczenie dokładności precyzji ruchu	U. wie jak podać piłkę sposobem dolnym
35-37.	Podanie piłki sposobem dolnym oburącz z ustawienia tyłem do siatki	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, szybkość	Dobór ćwiczeń kształtujących szybkość reakcji	U. potrafi prawidłowo ustawić się tyłem do siatki
38.	Zagrywka sposobem górnym lewą i prawą ręką	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, siła	Wpływ wysiłku na układ oddechowy	U. podejmuje próby wykonania zagrywki w określone miejsce
39-40.	Współpraca w zespole dwójkowym – podanie	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Wzajemna pomoc w wykonywaniu ćwiczeń	U. wykonuje prawidłowe podanie piłki
41-42.	Współpraca w zespole dwójkowym – wystawienie	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Współpraca z partnerem	U. potrafi wystawić piłkę
43-44.	Współpraca w zespole dwójkowym – atak	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Technika wykonania ataku	U. przebija piłkę z wysokości
45-46.	Odbicie piłki sposobem górnym oburącz, w wysokości i jednorącz	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Wykorzystanie ćwiczeń i zabaw do kształtowania orientacji sytuacyjnej	U. odbije prawidłowo piłkę we właściwym kierunku
47.	Odbicie piłki sposobem dolnym indywidualnie	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Prawidłowe ułożenie rąk	U. potrafi odbić piłkę dołem
48-49.	Przyjęcie piłki z zagrywki: podanie kierowane – atakujące	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Ustawienie zespołu do zagrywki silnej i słabej	U. odbije prawidłowo piłkę na boisko przeciwnika
50.	Przyjęcia i podania piłki w polu gry w postawach niskich i wysokich	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Określenie postępu poziomu sprawności klasy	U. potrafi przyjąć piłkę z zagrywki

51-52.	Wystawienie piłki do zbitcia i przebicie atakując oburącz	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność, siła	Przepisy dotyczące pola gry	U. nagrywa piłkę
53.	Wystawienie piłki oburącz, górne w przód	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Technika wystawienia piłki	U. wystawia piłkę sposobem górnym
54-55.	Podanie piłki sposobem dolnym oburącz z ustawienia bokiem i tyłem	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Kultura kibicowania	U. odbija piłkę w tył i w bok
56.	Przyjęcie piłki sposobem dolnym z zagrywki	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Przepisy gry mini piłki siatkowej	U. potrafi prawidłowo ułożyć ręce do przyjęcia zagrywki
57-58.	Zbitcie piłki wystawionej przez siebie lub partnera	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność, siła	Ocena poziomu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów	U. przebija piłkę jednorącz
59-60.	Wystawienie piłki sposobem górnym i zbitcie	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność, siła	Znaczenie dokładności precyzji ruchu	U. wykona zbitcie piłki wystawionej przez partnera
61-62.	„Kiwnięcie” rąk blokujących	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Samokontrola umiejętności	U. wykona kiwnięcie rąk blokujących
63-64.	Odbicie piłki sposobem dolnym w dwójkach	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Rola gier drużynowych w kształtowaniu sprawności	U. odbija piłkę do partnera
65-66.	Odbicie piłki sposobem górnym z przejściem z postawy wysokiej do niskiej	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Rola kapitana w zespole	U. odbija piłkę do partnera w postawie niskiej i wysokiej
67-68.	Elementy gry: gry dwójkowe, gry trójkowe	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Zasady współdziałania zespołu w grze	U. współdziała z partnerem w celu skutecznej realizacji zadania
69.	Zastosowanie poznanych elementów technicznych w grach i zabawach	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Błędy w technice odbić	U. dokonuje samooceny
70.	Gra uproszczona - 3x3	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Sędziowanie – pokaz i objaśnienie sygnalizacji	U. potrafi być sędzią

71.	Gra szkolna - 4x4	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Rola sędziego w małych grach	U. wykona prawidłowo zagrywkę sposobem dolnym i górnym
72-74.	Gra szkolna - 6x6	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Pełnienie roli zawodnika i sędziego	U. prawidłowo wykonuje odbicia górne i dolne
75-76.	Umiejętność obrony przez grę w polu – bez zastawienia	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Rola obrońców	U. respektuje reguły gry w mini siatkówce
77-78.	Umiejętność obrony przez grę w polu – z zastawieniem	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Rola obrońców	U. respektuje reguły gry w mini siatkówce
79-80.	Rozgrywanie piłki przyjętej z zagrywki	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność	Rola rozgrywającego w grze	U. przyjmie piłkę i wystawi do partnera
81-84.	Gra właściwa	Doskonalenie umiejętności	Pełnienie roli zawodnika i sędziego	U. respektuje reguły gry w piłce siatkowej

## **Rytm, muzyka, taniec (5 godz.)**

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				
	Umiejętności	Motoryczność	Wiadomości	Kompetencje	Uwagi
1.	Przejście po ławeczce, linii z przyborami w ręce, na głowie	Zwinność. Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Zachowanie bezpieczeństwa podczas przechodzenia	U. bezpiecznie przechodzi po ławeczce	
2.	Układ ćwiczeń na ławeczce	Zwinność. Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Asekuracja podczas ćwiczeń	U. potrafi asekurować współwiczającego	
3.	Poruszanie się w zmiennym rytmie	Koordinacja ruchowa	Rodzaje instrumentów perkusyjnych	U. prawidłowo reaguje na zmienny rytm	

4-5.	Podstawowe figury poloneza w parach	Koordinacja ruchowa	Zapoznanie z podstawowymi krokami poloneza	U. wykonuje podstawowy krok poloneza
------	-------------------------------------	---------------------	--	--------------------------------------

## Rekreacja (15 godz.)

### Tenis stołowy, ringo

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				
	Umiejętności	Motoryczność	Wiadomości	Kompetencje	Uwagi
1.	Poruszanie się przy stole tenisowym	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Organizacja i miejsce do gry w tenisa stołowego	U. zna podstawowe zasady gry w tenisa stołowego	
2.	Odbicie piłeczki forhendem	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Znaczenie dokładności i precyzji ruchu	U. odbija piłeczkę forhendem	
3.	Odbicie piłeczki bekhendem	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Błędy dotyczące odbicia piłeczki tenisowej	U. odbija piłeczkę bekhendem	
4.	Odbicia piłeczki tenisowej dowolnym sposobem	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Technika odbicia piłeczki tenisowej	U. odbija piłeczkę dowolnym sposobem	
5.	Wprowadzenie piłeczki do gry – serwis	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Przepisy dotyczące serwowania	U. przebija piłeczkę skutecznie stosując odbicie z forhendu i bekhendu	
6-7.	Gry i zabawy z piłeczką tenisową	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Dobór zadań ruchowych do możliwości ćwiczących	U. przemieszcza się szybko na przeciwną stronę stołu i odbija piłeczkę do współćwiczącego	

8-9.	Technika odbić z forhendu i bekhendu	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, zwinność, zręczność	Znaczenie zwinności i zręczności w grze w tenisa stołowego	U. dokładnie odbija piłeczkę forhendem i bekhendem
10-11.	Doskonalenie techniki w grze właściwej	Koordinacja wzrokowo - ruchowa	Przepisy gry w tenisa stołowego	U. wykona uderzenie atakujące w stronę przeciwnika
12.	Praca nadgarstka w czasie zabawy z ringiem	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, siła	Bezpieczeństwo w czasie zabawy z ringiem	U. potrafi kontrolować pracę nadgarstka w czasie zabawy
13.	Rzut i chwyt ringiem	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, siła	Prawidłowa postawa	U. potrafi ustawić się do przyjęcia i rzutu ringiem
14.	Gry i zabawy z ringo	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, siła	Bezpieczeństwo w czasie zabawy z ringiem	U. potrafi prawidłowo rzucić i chwycić ringo
15.	Gra w ringo	Koordinacja wzrokowo – ruchowa, siła	Przepisy gry	U. potrafi poprawnie grać

## Ćwiczenia oporowe - siłowe (25 godz.)

L.p.	Działania dydaktyczno – wychowawcze				
	Umiejętności	Motoryczność	Wiadomości	Kompetencje	Uwagi
1-3.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Siła, moc	Wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające zniekształceniom	U. wie jak uniknąć wad postawy	

4.	Kształtowanie mm grzbietu i klatki piersiowej	Siła, moc	Zapoznanie z organizacją zajęć w siłowni	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
5.	Kształtowanie mm nóg	Siła, moc	Ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
6.	Kształtowanie mm brzucha	Siła, moc	Ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
7.	Kształtowanie mm obręczy barkowej	Siła, moc	Ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
8.	Kształtowanie mm ramion	Siła, moc	Ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające zniekształceniom	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
9.	Ćwiczenia siłowe w parach	Siła, moc	Rozwijanie sprawności motorycznej	U. potrafi celnie rzucić do tarczy
10.	Ćwiczenia siłowe z materacami	Siła, moc	Rozwijanie sprawności motorycznej	U. dokonuje samokontroli swojego organizmu
11.	Ćwiczenia siłowe z piłkami	Siła, moc	Dozowanie obciążenia	U. potrafi zorganizować krótką zabawę z elementami skoku na śniegu
12.	Ćwiczenia siłowe z przyborami nietypowymi	Siła, moc	Rozwijanie sprawności motorycznej	U. zna i stosuje zasadę asekuracji i samoasekuracji na siłowni
13.	Nauka stretchingu	Siła, moc	Potrzeba rozciągnięcia mm po wysiłku	U. zna prawidłową terminologię ćwiczeń
14.	Ćwiczenia wzmacniające mm grzbietu i klatki piersiowej	Siła, moc	Prawidłowa postawa ciała	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
15.	Ćwiczenia wzmacniające mm brzucha	Siła, moc	Prawidłowa postawa ciała	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm

16.	Ćwiczenia wzmacniające mm obręczy barkowej	Siła, moc	Prawidłowa postawa ciała	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
17.	Ćwiczenia wzmacniające mm nóg	Siła, moc	Rozwija sprawność fizyczną	U. zna ćwiczenia kształtujące wybranej grupy mm
18.	Ćwiczenia wzmacniające mm ramion	Siła, moc	Rozwija sprawność fizyczną	U. zna ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mm
19.	Ćwiczenia siłowe - hantle	Siła, moc	Elementy trójboju	U. potrafi zrozumieć potrzebę samodoskonalenia się
20.	Ćwiczenia siłowe ze sztangą	Siła, moc	Elementy trójboju	U. zna zasadę podnoszenia ciężarów z podłoża
21.	Ćwiczenia siłowe - drabinki	Siła, moc	Elementy trójboju	U. potrafi wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające
22.	Ćwiczenia wzmacniające mm NN i RR w formie współzawodnictwa	Siła, moc	Dokonywanie oceny pracy kolegów	U. umie ocenić własną sprawność
23.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe ze współćwiczącym	Siła, moc	potrafi właściwie przygotować się do zajęć	U. potrafi rozwijać sprawność motoryczną
24-25.	Obwód stacyjny	Siła, moc	Samodzielnie dozowanie obciążenia	U. zna jak bezpiecznie korzystać z przyrządów

Opracowali: Anna Bryńska, Agata Jeziorek – Pałycka, Jarosław Sowiński





