

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny ze sprawdzianów:

Ocena	Wymagania
Celująca	Uczeń wykonuje zadanie poprawnie technicznie, pewnie, zdecydowanie, wyróżnia się na tle klasy.
Bardzo dobra	Uczeń wykonuje zadania poprawnie technicznie
Dobra	Uczeń wykonuje zadanie z małymi błędami, wkłada dużo pracy i zaangażowania podczas przygotowywania się do sprawdzianu
Dostateczna	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami technicznymi, jego zaangażowanie podczas przygotowywania się do sprawdzianu było niewielkie.
Dopuszczająca	Uczeń lekceważy sprawdzian, wykonuje go poniżej swoich możliwości.
Niedostateczna	Uczeń nie podszedł do sprawdzianu.

JESTEM AKTYWNY DZIŚ I JUTRO 2.0



Program nauczania wychowania fizycznego
dla Niepublicznej Szkoły Podstawowej nr 47 w Warszawie

Autor:

Iwona Gralewska

Spis treści

1. WSTĘP.....	3
2. ADRESAT PROGRAMU.....	3
3. ZADANIA SZKOŁY I NAUCZYCIELI.....	3
4. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE I STRUKTURA PROGRAMU.....	4
5. CELE KSZTAŁCENIA.....	4
6. TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA.....	5
7. SPOSOBY OSIAGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA.....	13
8. OCENA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.....	15
9. EWALUACJA PROGRAMU.....	17
10. BIBLIOGRAFIA	18
11. ZAŁĄCZNIKI.....	18

1. WSTĘP

W obecnych czasach dobre zdrowie i sprawność fizyczna traktowane są jako warunek podstawowych kompetencji zawodowych i społecznych, a także środek do osiągnięcia lepszej jakości życia. Powiązania aktywności fizycznej ze zdrowiem wykazują, że podejmowanie aktywności fizycznej to obowiązek i integralny element całodziennego rytmu życia człowieka. Dlatego niezwykle ważne jest zaszczepienie u dzieci chęci do aktywnego uczestnictwa w różnych formach ruchu.

Nauczyciel wychowania fizycznego musi obserwować trendy w kierunku, w którym zwracają się dzieci i młodzież oraz elastycznie dobierać formy aktywności ruchowej do ich potrzeb.

Program „Jestem aktywny dziś i jutro 2.0” uwzględnia specyfikę funkcjonowania i organizacji szkoły oraz jest wynikiem doświadczeń zawodowych i doskonalenia warsztatu pracy zespołu nauczycieli wychowania fizycznego, uczących w Niepublicznej Szkole Podstawowej nr 9 w Warszawie.

Program nauczania z wychowania fizycznego przeznaczony jest do realizacji w I i II etapie edukacyjnym. Napisany został w oparciu o aktualne akty prawne, niezbędne do prawidłowego jego opracowania.

2. KONCEPCJA TEORETYCZNA PROGRAMU

Program „Jestem aktywny dziś i jutro 2.0” jest oparty na koncepcji - pedagogicznej teorii wychowania fizycznego, której twórcą był M. Demel, (Demel, 1989, s. 3-30). Zakłada ona, że kultura fizyczna jest procesem zachodzącym między świadomością człowieka a jego organizmem. Człowiek jest zarówno podmiotem jak i przedmiotem oddziaływań, gdyż wykonując ćwiczenia, kształtuje sam siebie.

Według M. Demela kultura fizyczna to „wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie, to umiejętność organizowania i spędzania czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego” (Demel, 1976, s. 13).

Program uwzględnia współczesne tendencje szkolnej edukacji fizycznej, zgodnie z którymi należy kształtować osobowość ucznia do stałej aktywności fizycznej w trosce o zdrowie.

3. ADRESAT PROGRAMU

Program jest adresowany do uczniów Niepublicznej Szkoły Podstawowej nr 47 w Warszawie, którzy charakteryzują się różnym stopniem sprawności fizycznej oraz przeciętnymi umiejętnościami i zdolnościami. Dysproporcje w sprawności fizycznej uczniów oraz różnice w ich indywidualnych umiejętnościach będą zmniejszane w trakcie realizacji programu na lekcjach wychowania fizycznego, uzupełnianej o imprezy sportowo-rekreacyjne, rozgrywki wewnątrzszkolne oraz pozaszkolne. Uczniowie uzdolnieni sportowo będą mogli rozwijać swoje umiejętności i zainteresowania na lekcjach wychowania fizycznego, podczas dodatkowych zajęć sportowych pozalekcyjnych oraz podczas rozgrywek szkolnych i międzyszkolnych. Program przewiduje: dostosowanie wymagań edukacyjnych dla ucznia, który posiada opinię lub orzeczenie z poradni specjalistycznej (np. częściowe zwolnienie z ćwiczeń).

4. ZADANIA SZKOŁY I NAUCZYCIELI

Do realizacji tego programu wymagane są następujące obiekty sportowe: sala gimnastyczna (hala sportowa), sala gimnastyczna mała do zajęć gimnastyki i tańca, boiska sportowe, bieżnia lekkoatletyczna, tereny zielone w pobliżu szkoły (park, las, łąka). W przypadku wyboru proponowanych zajęć do wyboru niezbędne są następujące warunki: pływalnia, korty tenisowe, sala gimnastyczna.

Niezbędny jest również różnorodny sprzęt sportowo - rekreacyjny, np. piłki dla każdego ucznia, materace, przybory gimnastyczne, przybory rekreacyjne oraz środki dydaktyczne: rzutnik multimedialny, sprzęt audio-video (DVD), laptop, ekran, ewentualnie tablica interaktywna, dostęp do Internetu.

Ponadto do zadań szkoły należy:

- zapewnienie bezpiecznych warunków do realizacji zajęć ruchowych z wychowania fizycznego
- zapewnienie warunków do realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej
- umożliwienie uczniom korzystania z różnorodnych form aktywności
- pomaganie uczniom w dokonaniu wyboru tzw. sportu całego życia
- rozwijanie własnej oferty programowej, uwzględniającej potrzeby i zainteresowania uczniów oraz warunki środowiskowe i tradycje szkoły (jeżeli szkoła przyjmie mieszaną strategię wychowania fizycznego).

Program może być realizowany przez wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego posiadających przygotowanie metodyczne i merytoryczne. Głównym ich zadaniem będzie przekazanie odpowiedniego zasobu wiedzy, doskonalenie określonych umiejętności ruchowych oraz podejmowanie działań motywujących ucznia do odpowiedzialnego funkcjonowania we współczesnym świecie. Zadaniem nauczycieli realizujących program będzie skonstruowanie rocznych planów pracy zawierających: materiał nauczania (treści kształcenia), wymagania (opis założonych osiągnięć ucznia) oraz budżet godzin w każdej klasie.

5. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE I STRUKTURA PROGRAMU

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, w poszczególnych typach szkół minimalna liczba godzin dla I etapu edukacyjnego wynosi 3 godziny lekcyjne tygodniowo, a dla II etapu – 4 godziny lekcyjne tygodniowo. Program przewiduje dodatkowe, obowiązkowe zajęcia pływania dla uczniów I etapu edukacyjnego – 1 godzina lekcyjna tygodniowo.

Koncepcja programu zakłada możliwość organizowania szkolnego wychowania fizycznego w tzw. strategii mieszanej, która polega na realizacji części zajęć wychowania fizycznego w systemie klasowo-lekcyjnym, a części w systemie zajęć do wyboru (obowiązkowych co do udziału, do wyboru co do treści). Możliwe jest realizowanie programu w różnych wariantach: 2+2, 3+1. Ewentualna zmiana strategii prowadzenia wychowania fizycznego w kolejnym roku szkolnym lub dodanie nowego typu zajęć jako sportu do wyboru nie pociąga za sobą konieczności zmiany programu, a jedynie modyfikację jego struktury uzupełnienie o załącznik, który będzie zawierał programy zajęć do wyboru. Rozdział „Treści i efekty kształcenia” dotyczący zakresu podstawy programowej nie będzie wymagał modyfikacji programu w żadnym jego elemencie.

Treści kształcenia przedstawione w programie podzielone są na cztery działy w I etapie kształcenia oraz sześć działów w II etapie kształcenia (z czego pierwsze cztery różnią się od siebie ze względu na różnice rozwojowe, natomiast dział V i VI w drugim etapie kształcenia są wspólne dla wszystkich klas tego etapu). Część z nich odpowiada obszarom tematycznym z podstawy programowej wychowania fizycznego, natomiast czwarty dział (pływanie) dla I etapu kształcenia oraz szósty dział (sport do wyboru) w II etapie kształcenia, w wielu elementach, wykracza poza zakres podstawy programowej.

Zajęcia prowadzone są w wymiarze czterech godzin tygodniowo. Grupy ćwiczebne liczą maksymalnie 26 osób i mogą (lecz nie muszą) być podzielone ze względu na płeć. Zajęcia do wyboru mogą być organizowane w grupach międzyklasowych i międzyoddziałowych.

6. CELE KSZTAŁCENIA

Zgodnie z podstawą programową wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

W I etapie edukacyjnym (klasy I-III) cele kształcenia - wymagania ogólne edukacji wczesnoszkolnej - zostały opisane w odniesieniu do czterech obszarów rozwojowych dziecka: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego.

W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

1. Sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji;
2. Świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
3. Umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;
4. Umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych;
5. Umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

W II etapie edukacyjnym (klasy IV–VIII) cele kształcenia – wymagania ogólne - przedstawiają się następująco:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej;
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych;
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

7. TREŚCI KSZTAŁCENIA I OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Podstawa programowa określa to, co przeciętnie uzdolniony uczeń powinien umieć na zakończenie każdego etapu edukacyjnego. Zapisane w niej treści kształcenia w języku wymagań szczegółowych są jednocześnie opisem założonych efektów kształcenia ucznia, stąd te dwa elementy programu zostały połączone w jeden rozdział. Treści kształcenia przeznaczone do realizacji zostały dopisane do konkretnych wymagań z podstawy programowej oraz do działu *Pływanie* (I etap edukacyjny) i *Sport do wyboru*

(pływanie, tenis ziemny, tenis stołowy, gry zespołowe – II etap edukacyjny), który wykracza poza wymagania podstawy programowej. Treści kształcenia w dziale - sport do wyboru - zależne są od zainteresowań uczniów, stopnia ich zaawansowania w danej dyscyplinie sportu oraz ich możliwości. Szczegółowe rozpisanie treści będzie miało swój wyraz w rozkładach materiału, pisanych po wstępnej diagnozie grupy ćwiczebnej. Liczba godzin przeznaczona na realizację konkretnych treści może być zmienna, a będzie to zależało od potrzeb i możliwości każdej grupy ćwiczebnej. W przypadku rozszerzenia oferty sportu do wyboru o kolejne dyscypliny, treści nauczania będą sporządzone w formie dodatkowego załącznika.

I ETAP EDUKACYJNY

Pkt. Podstawy programowej	Treści kształcenia – wymagania szczegółowe	Efekty kształcenia (opis wiadomości i umiejętności)
1. Utrzymanie higieny osobistej i zdrowia		
1.1	Uczeń utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie.	Czystość ciała i ubioru. Samodzielna zmiana stroju przed i po zajęciach. Higiena osobista a wysiłek fizyczny.
1.2	Uczeń dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.	Dostosowanie ubioru do warunków atmosferycznych i rodzaju zajęć.
1.3	Uczeń wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.	Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Ruch - lekiem na zdrowie.
1.4	Uczeń przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.	Przygotowanie organizmu do wysiłku i uspokojenie po wysiłku. Znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. Dostosowanie ćwiczeń rozgrzewających do różnego rodzaju wysiłku (np. biegi, skoki, wymachy, krążenia, rozciąganie, przebieżki).
1.5	Uczeń ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.	Wpływ systematycznych ćwiczeń na organizm człowieka. Pokonywanie swoich słabości, kształtowanie nawyku regularnego wysiłku fizycznego.
1.6	Uczeń uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej,	Tolerancja i poszanowanie odmienności w sprawności fizycznej drugiego człowieka.

	akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.	
2. Sprawność motoryczna		
2.1	Uczeń przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogą, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;	Prawidłowe nazewnictwo ćwiczeń i pozycji wyjściowych. Pozycje wyjściowe i końcowe w ćwiczeniach. Różnego rodzaju zbiórki i ustawienia ćwiczących (ustawianie się, reakcja na sygnały wzrokowe i słuchowe). Zabawy organizacyjno – porządkowe. Zabawy wykorzystujące różne ćwiczenia i pozycje wyjściowe.
2.2	Uczeń pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;	Zabawy bieżne; biegi wahadłowe; sztafety z przyborami; wyścigi rzędów. Marszobieg terenowy, gry i zabawy terenowe. Technika biegu na krótkich dłuższych dystansach. Biegi z przeszkodami (omijanie, obieganie, przeskakiwanie). Biegi po wyznaczonych torach, ze zmianą tempa i kierunku. Starty z różnych pozycji (stojąc, siedząc, leżąc, przodem, tyłem). Test Coopera. Zabawy i gry skocznościowe, z różnymi przyborami i bez. Wieloskoki, skipy a i b. Pokonywanie przeszkód ruchomych i nieruchomych o różnych wysokościach. Tory przeszkód. Ćwiczenia i zabawy zwinnościowe. Ćwiczenia i zabawy kształtujące celność rzutów różnymi przyborami do celu stałego i ruchomego.
2.3	Uczeń rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jedno nogą i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;	Rzuty różnymi przedmiotami prawą i lewą ręką, oburącz do celu statycznego i ruchomego. Chwyty i rzuty piłki jednorącz i oburącz, w miejscu i ruchu. Gry i zabawy z elementami rzutów, konkursy rzutów, pomiary odległości. Zabawy i gry skoczne, bez i z różnymi przyborami. Skoki z wyznaczonych miejsc: jedno nogą, obunóż, ze zmianą tempa. Łączenie skoków. Skoki zajęcze. Zeskoki z niewielkiej wysokości na bezpieczne podłoże. Przeskok zawrotny przez ławeczkę o nogach ugiętych. Skoki przez skakankę: obunóż, naprzemienne, w miejscu i w ruchu.
2.4	Uczeń wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:	

	A	skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie	Ćwiczenia i zabawy kształtujące zwinność na podłożu twardym i miękkim, na materacu lub ścieżce gimnastycznej (skłony, skrętoskłony, wypady, przetaczanie, pełzanie, czworakowanie, itp.). Zwinnościowe tory przeszkód.
	B	czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu	
	C	wspina się	
	D	mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,	
	E	podnoszenie i przenoszenie przyborów;	
			Ćwiczenia na drabinkach gimnastycznych oraz wiszących drążkach.
			Ćwiczenia i zabawy z mocowaniem, w parach lub większych zespołach.
			Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie ciężkich przedmiotów.
2.5	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego.		Leżenie przewrotne i przerzutne. Przetoczenia w skuleniu, przetoczenia na pochylni. Przewrót w przód z przysiadu podpartego. Przewrót w tył do kłęku.
2.6	Uczeń wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej.		Przejścia równoważne po podłożu stałym i ruchomym. Ćwiczenia na różnorodnym podłożu (trawa, miękki materac, grzybki, mata z kolcami). Chodzenie, wbieganie i zbieganie po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem. Swobodny, symetryczny chód po wyznaczonej linii. Ćwiczenia równoważne wolne i na ławeczce gimnastycznej. Chód na czworakach po różnym podłożu i na różnych skośnych płaszczyznach (np. ławeczka gimnastyczna).
2.7	Uczeń samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy		Ćwiczenia i zabawy kształtujące prawidłową sylwetkę, wzmacniające mięśnie całego ciała. Cechy prawidłowej sylwetki. Ćwiczenia zapobiegające wadom postawy oraz płaskostopiu. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowego siedzenia, stania i leżenia. Utrzymywanie prawidłowej postawy w czasie pracy i odpoczynku.
3. Różne formy rekreacyjno - sportowe			
3.1	Uczeń organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez.		Wybranie właściwego miejsca do zabaw i gier ruchowych, zgodnie z regułami i zasadami bezpieczeństwa. Przeprowadzenie zabawy lub gry, wykorzystując do tego różne przybory lub nie.
3.2	Uczeń zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny		Tolerancja i poszanowanie odmienności w sprawności fizycznej drugiego człowieka. Właściwe zachowanie się w sytuacjach zwycięstwa oraz radzenie sobie z porażką. Szacunek dla rywala (m.in. przywitanie przed grą i podziękowanie za rywalizację po grze). Przykłady zachowania się sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki.

	przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;	
3.3	Uczeń respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;	Reguły i zasady bezpieczeństwa, obowiązujące podczas zajęć ruchowych, w różnych miejscach (sala gimnastyczna, boisko szkolne, tereny rekreacyjne). Użycie sprzętu sportowego, przyborów i przyrządów zgodnie z ich przeznaczeniem. Udział ze wszystkich zabawach, mini - grach, grach terenowych, zawodach sportowych itp. Stosowanie reguł, zasad obowiązujących podczas zajęć ruchowych, grach, zabawach. Przestrzeganie i podporządkowanie się decyzjom sędziego. Bezpieczne zachowanie się na drodze, podstawowe przepisy ruchu drogowego. Uczestnictwo w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego (kaski, ochraniacze itp.).
3.4	Uczeń uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;	Zabawy i gry w wykorzystaniem różnych rodzajów piłek np: piłka parzy, zbijak, dwa ognie usportowione, cztery ognie, piłka do kapitana, 5 podań, palant rzucany i kopany, tenis stołowy, mini – piłka ręczna, nożna, koszykowa, łapanka itp.
3.5	Uczeń wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;	Mini - piłka ręczna: zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące umiejętności: kozłowania w miejscu, w marszu, chwytów i rzutów piłki jednorącz i oburącz, w miejscu i ruchu, rzut piłką do celu. Zabawy z elementami piłki ręcznej. Mini - koszykówka: zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące umiejętności: podania piłki do partnera oburącz i jednorącz, chwytów piłki oburącz górnych i dolnych, rzuty do celu (obręczy, tarczy, kosza), kozłowanie piłki w miejscu i marszu. Zabawy z elementami mini - koszykówki. Mini - piłka nożna, unihokej: zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące umiejętności: prowadzenia piłki w marszu i biegu, przyjęcia i zatrzymania piłki w miejscu, strzału na bramkę. Zabawy z elementami mini - piłki nożnej. Zabawy z elementami unihokeja. Mini-siatkówka: podania i przyjęcia piłki sposobem oburącz w określony punkt, zabawy piłką w parach z wykorzystaniem poznanych elementów gry, rzucanka, łapanka siatkarska. Ringo - technika rzutu i chwytu ringo, zabawy wykorzystujące ringo, podania przez siatkę.
3.6	Uczeń układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;	Wybranie właściwego miejsca do zabaw i gier ruchowych, zgodnie z regułami i zasadami bezpieczeństwa. Przeprowadzenie zabawy lub gry, wykorzystując do tego własną inwencję lub bazując na znanych już grach i zabawach, ustalenie strategii działania w zespole.

3.7	Uczeń jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.	Bezpieczne zachowanie się na drodze, podstawowe przepisy ruchu drogowego. Uczestnictwo w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego (kaski, ochraniacze itp.). Jazda na rolkach, łyżwach, deskorolce lub hulajnodze (uczniowie mogą zapoznać się z minimum jedną z wyżej wymienionych form aktywności w zależności od dostępnych warunków).
4. Pływanie		
		Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa w wodzie, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wszechstronny rozwój organizmu, ćwiczenia oswojające i wypornościowe, nurkowanie, skoki, nauka i doskonalenie pływania elementarnego. Popularyzacja aktywnego spędzania czasu wolnego. Przygotowanie do egzaminu na kartę pływacką.

II ETAP EDUKACYJNY

Pkt. podstawy Programowej	Treści kształcenia – wymagania szczegółowe	Efekty kształcenia (opis wiadomości i umiejętności)
KLASA IV		
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
1. Wiedza ucznia	1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.	Co to jest motoryczność? Dlaczego możemy się poruszać? Jak pracują mięśnie? Cechy motoryczne człowieka (szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja). Sprawność fizyczna cechą indywidualną.
	2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.	Definicje: tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układów krążenia.
	3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	Cechy prawidłowej postawy ciała, ocena postawy ciała, przyczyny powstawania wad postawy ciała, sposoby zapobiegania wadom postawy.
2. Umiejętn	1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą	Pomiar wysokości i masy ciała, normy rozwoju fizycznego, ocena własnego rozwoju fizycznego z pomocą nauczyciela.

ości ucznia	nauczyciela interpretuje wyniki.	
	2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku fizycznym. Wykonanie próby Ruffiera. Porównanie własnych wyników z tabelą wyników.
	3. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.	Wykonanie wybranych prób z testów sprawności fizycznej (np. test Eurofit, „Indeks Sprawności Fizycznej” Zuchory lub Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej). Zapisywanie wyników w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej.
	4. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne.	Ćwiczenia kształtujące szybkość, wytrzymałość i siłę mięśniową oraz gibkość. Udział w grach i zabawach kształujących zdolności motoryczne.
	5. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, ćwiczenia mięśni globalnych i głębokich – ćwiczenia stabilizacyjne, na stabilnym i niestabilnym podłożu.
II. Aktywność fizyczna		
1. Wiedza ucznia	1. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.	Prawidłowe nazewnictwo ćwiczeń i pozycji wyjściowych. Pozycje wyjściowe i końcowe w ćwiczeniach. Różnego rodzaju zbiórki i ustawienia ćwiczących (ustawianie się, reakcja na sygnały wzrokowe i słuchowe). Zabawy organizacyjno – porządkowe. Zabawy wykorzystujące różne ćwiczenia i pozycje wyjściowe.
	2. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.	Dawne zabawy podwórkowe, np. palant, kapsle, guma, skakanka (pan Sobieski...), skoczek, zbijak.
	3. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.	Definicje: technika i taktyka gry.
2. Umiejętności ucznia	1. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.	Mini - piłka ręczna: Zabawy i gry oswajające z piłką ręczną. Postawa zawodnika oraz poruszanie się po boisku – bieg przodem, tyłem i z obrotami. Podania piłki w miejscu i w ruchu jednorącz. Chwyty piłki oburącz (górną i dolną). Kozłowanie piłki RP i RL w miejscu i w ruchu. Rzuty piłki do bramki z miejsca i z marszu dowolnym sposobem. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem do bramki. Ćwiczenie poznanych elementów technicznych w grach i zabawach oraz fragmentach gry – gra uproszczona, szkolna. Mini - piłka nożna (chłopcy): Gry i zabawy z użyciem piłek do PN; przyjęcia i podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki po prostej i z omijaniem przeszkód, indywidualnie oraz w dwójkach zakończone strzałem do bramki; strzały do bramki dowolnym sposobem z miejsca i w ruchu;

		<p>starty do piłki z różnych pozycji wyjściowych; sztafety wahadłowe z piłkami; Małe gry 1x1, 2x2, gra uproszczona i szkolna.</p> <p>Mini - piłka siatkowa: Nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku. Podania i przyjęcia piłki w formie odbić sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej, indywidualnie i w parach. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę. Zagrywka sposobem dolnym. Łapanka siatkarska.</p> <p>Mini – piłka koszykowa: Postawa koszykarska. Zabawy i gry oswajające z piłką koszykową. Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu, górne i po kozłowaniu oraz w dwójkach zakończone rzutem do kosza. Podania i chwyt piłki w różnych pozycjach – gry i zabawy. Kozłowanie piłki RP i RL w miejscu, w marszu i biegu, po prostej oraz slalomem ze zmianą rąk. Rzut do kosza z miejsca sprzed klatki piersiowej. Gry i zabawy doskonalące wybrane elementy techniczne i taktyczne. Gra szkolna i uproszczona.</p> <p>Unihokej: Indywidualne poruszanie się zawodnika po boisku bez piłki i z piłką (postawa oraz sposób trzymania kija, bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa i kierunku, starty, zatrzymania). Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu (w dwójkach uderzeniem i pchnięciem), prowadzenie piłki slalomem. Strzały z miejsca i z biegu. Gra uproszczona.</p> <p>Tenis stołowy: Ćwiczenia i zabawy oswajające z raketką i piłeczkami. Nauka właściwego trzymania raketki oraz postawy wyjściowej do gry. Sposoby poruszania się przy stole podczas gry. Uderzenie forhend i backhand, nauka serwisu. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w czasie gry</p> <p>Badminton: Ćwiczenia i zabawy oswajające z raketką i lotką. Nauka odbić lotki w parach backhendem i forhendem. Nauka różnych sposobów serwisu. Gra uproszczona.</p> <p>Dwa ognie usportowione: Rzuty i chwyt piłki, uniki, zabawy wykorzystujące elementy rzutu, np. zbijak, cztery ognie, lochy itp. Gra z zastosowaniem wszystkich przepisów.</p>
2. Uczestniczy w mini – grach.		Czynne uczestnictwo w mini – grach sportowych z zastosowaniem podstawowych przepisów gry, podczas lekcji oraz zawodów międzyklasowych.
3. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.		Ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w grach o walorach rekreacyjnych. Organizacja zabaw lub gier ruchowych dla rówieśników: określenie reguł, wybór miejsca i

	przyborów, podział uczestników, rozstrzygnięcie sporów oraz ustalanie wyniku.
4. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.	Zabawy i gry ruchowe w sali i w terenie, ze szczególnym uwzględnieniem zabaw i gier rozpowszechnionych w regionie oraz najchętniej podejmowanych przez dzieci w ramach aktywności rekreacyjnej. Zabawy „podwórkowe”. Zabawy z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych. np. palant, kapsle, guma, skakanka (pan Sobieski...), skoczek, zbijak, flagi
5. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych (przysiadu podpartego, ze stania, z rozbiegu). Tory przeszkód zawierające ćwiczenia gimnastyczne, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów.
6. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Ćwiczenia równoważne (np. pozycje równoważne jednoonóż – arabeska, waga). Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne. Wykonanie zadanego, prostego układu gimnastycznego składającego się z 4 - 5 elementów połączonych marszem, biegiem lub krokami tanecznymi (cwał bokiem lub przodem, podstawowy krok polki).
7. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.	Zabawy bieżne, ćwiczenia reagowania na sygnały wzrokowe i słuchowe. Starty z różnych pozycji (stojąc, siedząc, leżąc, przodem, tyłem). Bieg na czas na krótkim dystansie. Zapisywanie wyniku w Karcie Indywidualnej Sprawności Fizycznej.
8. Wykonuje marszobieg w terenie.	Marszobieg po terenie okalającym szkołę.
9. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.	Rzuty do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim przyborem (np. woreczek gimnastyczny, piłka tenisowa), z miejsca lub rozbiegu.
10. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	Skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, wieloskoki, odbicie z odskoczni. Wykonanie próby skoczności. Pomiar odległości. Zapisywanie wyników w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1. Wiedza ucznia	1. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.	Zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych. Regulaminy obiektów szkolnych sportowych (hali gimnastycznej, salki ruchowej, boiska szkolnego oraz siłowni zewnętrznej).
	2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.	Bezpieczne korzystanie z boiska szkolnego oraz urządzeń sportowych z uwzględnieniem innych użytkowników.
	3. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	Zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy przy nagłych wypadkach, które mogą powstać również podczas lekcji wychowania fizycznego.

2. Umiejętności ucznia	1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych w szkole i poza nią.
	2. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.	Wybór właściwego miejsca dla aktywności fizycznej, mając na względzie zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych i regulaminy szkolnych obiektów sportowych (hali gimnastycznej, salki ruchowej, boiska szkolnego oraz siłowni zewnętrznej).
	3. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.	Znajomość zasad korzystania ze sprzętu sportowego obowiązujących w szkole i bezpieczne korzystanie z niego (bezpieczeństwo własne i innych).
	4. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń, w tym ćwiczeń gimnastycznych oraz sposób bezpiecznego upadania oraz bezpiecznego zeskakiwania z wysokości.
IV. Edukacja zdrowotna		
1. Wiedza ucznia	1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.	Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka: ruch czynnikiem determinującym zdrowie, wzrost masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej, wzrost wytrzymałości układu kostno – stawowego (zapobieganie zburzeń układu ruchu), poprawa sprawności fizycznej, zwiększenie wydolności układu krążenia (zmniejszenie tętna spoczynkowego, wysiłkowego i ciśnienia krwi), hartowanie organizmu.
	2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.	Stopnie piramidy żywienia. Piramida aktywności fizycznej.
	3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.	Zasady zdrowego odżywiania – znaczenie zdrowego żywienia, ilość i jakość pożywienia (zbilansowana dieta).
	4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	Zasady doboru stroju do rodzaju aktywności fizycznej, warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń.
2. Umiejętności ucznia	1. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.	Stosowanie zasad doboru stroju do rodzaju aktywności fizycznej, warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń. Higiena ciała przed i po wysiłku fizycznym.
	2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Ćwiczenia i zabawy kształtujące prawidłową sylwetkę, wzmacniające mięśnie całego ciała. Cechy prawidłowej sylwetki. Ćwiczenia zapobiegające wadom postawy oraz płaskostopiu. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowego siedzenia, stania i leżenia. Utrzymywanie prawidłowej postawy w czasie pracy i odpoczynku.

KLASA V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1. Wiedza ucznia	1. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	Potrzeba systematycznej kontroli sprawności i rozwoju fizycznego oraz związek badanych zdolności motorycznych ze zdrowiem. Wytrzymałość i sposoby jej badania, testy oceniające wytrzymałość, np. test Coopera
	2. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);	Testy jako narzędzie służące samokontroli rozwoju. Siła i gibkość – definicje oraz sposoby pomiaru tych cech motorycznych (przykładowe testy).
	3. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	Mięśnie posturalne i ich wpływ na prawidłową sylwetkę.
2. Umiejętności ucznia	1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.	Wykonanie wybranych prób z różnych testów sprawności fizycznej (np. test Coopera, test Eurofit, „Indeks Sprawności Fizycznej” Zuchory lub Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej). Analiza i porównanie własnych wyników poszczególnych prób – wyniki są zapisywane w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej. Normy sprawności fizycznej.
	2. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem.	Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, ćwiczenia mięśni globalnych i głębokich – ćwiczenia stabilizacyjne, na stabilnym i niestabilnym podłożu, indywidualnie i w parach – dobór i demonstracja. Udział w ćwiczeniach, grach i zabawach o większym niż dotychczas stopniu trudności kształtujących cechy motoryczne.
	3. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Ćwiczenia i zabawy kształtujące koordynację ruchową wykonywane samodzielnie oraz w parach – dobór i demonstracja.

II. Aktywność fizyczna

1. Wiedza ucznia	1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i	Przepisy zabaw i gier ruchowych oraz gier rekreacyjnych (piłka: siatkowa, koszykowa, nożna, ręczna; ringo, unihokej, flagi, palant, dwa ognie)
------------------------	--	--

	rekreacyjnych gier zespołowych;	Zasadność znajomości i przestrzegania przepisów rywalizacji sportowej.
	2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	Zasady gry w bule, frisbee (ultimate) lub palanta.
	3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;	Taktyka jako sposób zachowania całego zespołu i poszczególnych zawodników. Rodzaje obrony i ataku w mini – piłce nożnej, ręcznej oraz koszykowej oraz unihokeju.
	4. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej)	Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące prozdrowotnej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
	5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.	Rozgrzewka jako niezbędny element aktywności ruchowej. Zasady właściwej rozgrzewki.
	6. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	Starożytne i nowożytne igrzyska olimpijskie. Idea olimpizmu.
2. Umiejętności ucznia	1. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;	<p>Mini - piłka ręczna: Zabawy i gry osławiające z piłką ręczną. Postawa zawodnika oraz poruszanie się po boisku – bieg przodem, tyłem i z obrotami w ataku i obronie. Podania piłki w miejscu i w ruchu jednorącz. Podania półgórne jednorącz i chwyt oburącz w ruchu. Chwyty piłki oburącz (górną, dolną, boczną). Podania i chwyt piłki sytuacyjne oburącz dołem i kozłem. Chwyty piłki dolne z podłoża i z powietrza. Kozłowanie piłki RP i RL w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa i kierunku oraz w rytmie trzech kroków. Rzuty piłki do bramki z miejsca i z marszu dowolnym sposobem. Poruszanie się w zmiennym tempie bez piłki w różnych kierunkach. Obrona „każdy swego”. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem do bramki. Podania i chwyt piłki sytuacyjne oburącz dołem i kozłem. Chwyty piłki dolne z podłoża i z powietrza. Rzuty do bramki z wysokości. Ćwiczenie poznanych elementów technicznych w grach i zabawach oraz fragmentach gry – gra uproszczona, szkolna.</p> <p>Mini - piłka nożna: Gry i zabawy z użyciem piłek do PN; przyjęcia i podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i w ruchu; uderzenia piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem; prowadzenie piłki po prostej i z omijaniem przeszkód NP i NL , indywidualnie oraz w dwójkach i trójkach zakończone strzałem do bramki; Strzały do bramki dowolnym sposobem z miejsca i w ruchu NP i NL oraz wewnętrznym podbiciem; Starty do piłki z różnych pozycji wyjściowych; Sztafety wahadłowe z</p>

		<p>piłkami; Małe gry 1x1, 2x2, gra uproszczona i szkolna.</p> <p>Mini - piłka siatkowa: Nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku. Podania i przyjęcia piłki w formie odbić sposobem górnym w postawie wysokiej, indywidualnie i w parach. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę. Indywidualne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – wiązane - na zmianę. Odbicia piłki w trójkach z trzecim przebieciem przez siatkę, z jak najdłuższym utrzymaniem piłki w grze. Zagrywka sposobem dolnym. Przyjęcie piłki z zagrywki Wykorzystanie poznanych elementów w grze szkolnej 1x1; 2x2, 3x3.. Łapanka siatkarska. Mini – piłka siatkowa -zasady gry oraz gra uproszczona i szkolna.</p> <p>Mini – piłka koszykowa: Postawa koszykarska. Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu, górne i po kozłowaniu oraz w dwójkach i trójkach zakończone rzutem do kosza. Podania i chwyt piłki w różnych pozycjach – gry i zabawy. Kozłowanie piłki RP i RL w miejscu, w marszu i biegu, po prostej oraz slalomem ze zmianą rąk. Zatrzymywanie się w biegu. Rzut do kosza z miejsca sprzed klatki piersiowej. Rzuty do kosza: oburącz sprzed klatki piersiowej z miejsca, z różnych pozycji, z biegu, po podaniu partnera i kozłowaniu, z zatrzymaniem w biegu. Obrona „każdy swego”; Zwody i uwalnianie się od obrońcy. Rozgrywanie sytuacji 1x1, 2x2; Gry i zabawy doskonalące wybrane elementy techniczne i taktyczne. Gra szkolna i uproszczona.</p> <p>Unihokej: Indywidualne poruszanie się zawodnika po boisku w ataku i obronie bez piłki i z piłką (postawa oraz sposób trzymania kija, bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa i kierunku, starty, zatrzymania). Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu (w dwójkach i trójkach; uderzeniem i pchnięciem), prowadzenie piłki (bokiem, przekładanką, slalomem). Strzały: w miejscu i w biegu. Walka o piłkę przy wznowieniach, pod bramką. Rozegranie rzutów wolnych i karnych. Zwody. Gra bramkarza.</p> <p>Ringo: Sposoby rzucania i chwytania ringo. Podania w parach przez siatkę. Serwis. Gra uproszczona.</p> <p>Tenis stołowy: Właściwe trzymanie raketki oraz postawa wyjściowa do gry. Sposoby poruszania się przy stole podczas gry. Uderzenie forhend i backhand, serwis. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w czasie gry. Klasowy turniej tenisa stołowego.</p>
--	--	--

		Badminton: Poruszanie się po korcie. Doskonalenie odbić lotki w parach backhendem i forhendem. Różne sposoby wykonywania. serwisu. Gra uproszczona. Gra pojedyncza, gra podwójna. Turniej klasowy.
2. Uczestniczy w mini - grach oraz grach szkolnych i uproszczonych.		Uczestnictwo w mini - grach, grach uproszczonych i szkolnych w czasie lekcji oraz szkolnych zawodach sportowych, z respektowaniem zasady „fair play” oraz przestrzeganiem obowiązujących w tych grach przepisów.
3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.		Aktywne uczestnictwo w grach rekreacyjnych, np. bule, frisbee lub palancie z respektowaniem ich zasad.
4. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;		Organizacja zabaw lub gier ruchowych dla rówieśników: określenie reguł, wybór miejsca i przyborów, podział uczestników, rozstrzyganie sporów oraz ustalanie wyniku.
5. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.		Przewrót w przód ze stania do stania, z miejsca i z marszu i z rozbiegu. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu do kłęk, z przysiadu do przysiadu. Łączenie przewrotów w przód z przewrotami w tył.
6. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem).		Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na rękach przy ścianie z asekuracją lub przerzut bokiem. Proste piramidy dwójkowe.
7. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.		Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Ćwiczenia równoważne. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne. Łączenie ćwiczeń gimnastycznych w układ. Ćwiczenia ze wstążką i skakanką.
8. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją.		Odbicie z odskoczni. Skok kuczny przez 5 części skrzyni. Skok rozkroczny przez kozła. Zasady asekuracji przy skokach.
9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.		Zapoznanie z zasadami przeprowadzania rozgrzewki przy muzyce i jej samodzielne przeprowadzenie. Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki. Nauka wybranych elementów tańca ludowego, narodowego lub towarzyskiego. Opracowanie dowolnego układu tanecznego przy muzyce (indywidualnie, w parze lub w zespole).
10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.		Zabawy bieżne, marsze, marszobiegi i biegi, a także inne dostępne długotrwałe i cykliczne formy aktywności fizycznej w terenie, w tempie dostosowanym do indywidualnych możliwości uczniów bez i z rywalizacją. Rozgrzewka przed treningiem wytrzymałości. Biegi przełajowe.
11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.		Biegi na krótkich dystansach, w tym indywidualne i sztafetowe. Start niski z bloków startowych. Bieg na czas, na dystansie 50 m. Zapisywanie wyników w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej.

12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.	Rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 2 kg), z miejsca i z rozbiegu.
13. Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.	Skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, dosiężny, wieloskoki, Test sprawności fizycznej – skoczność. Pomiar odległości. Zapisywanie wyników w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej.
14. Przeprowadza fragment rozgrzewki.	Prowadzenie fragmentu lub całej rozgrzewki przez uczniów, dostosowanej do rodzaju aktywności i z przestrzeganiem podstawowych jej zasad.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1. Wiedza ucznia	1. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	Zasadność znajomości i przestrzegania przepisów rywalizacji sportowej w kontekście bezpieczeństwa. Respektowanie zasady „fair play”. Przykłady zdarzeń sportowych ilustrujące okazywanie przez sportowców wzajemnego szacunku. Przykłady zachowania się sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki. Reguły „czystej gry” zapisane w kodeksach różnych dyscyplin sportu: indywidualnych i zespołowych.
	2. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	Zapoznanie z najczęstszymi przyczynami i okolicznościami wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych. Omówienie sposobów zapobiegania wypadkom powstającym podczas zajęć ruchowych. Zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy przy nagłych wypadkach, które mogą powstać również podczas lekcji wychowania fizycznego.
	3. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.	Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Regulaminy obiektów sportowych. Przepisy zabaw i gier ruchowych oraz gier rekreacyjnych. Przepisy dyscyplin sportu i konkurencji sportowych.
	4. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Zasady bezpieczeństwa związane z zabawami nad wodą i na lodzie, kąpielami na pływalniach i w otwartych zbiornikach wodnych latem i zimą. Zasady bezpieczeństwa związane z turystyką górską latem i zimą.
2. Umiejętności ucznia	1. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;	Sytuacje zagrażające bezpieczeństwu w czasie aktywności fizycznej. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń, w tym ćwiczeń gimnastycznych.
	2. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego i wie jak z niego korzystać mając na uwadze bezpieczeństwo swoje i innych.
	3. Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Pad w tył, bok i przód z pozycji niskiej i wysokiej. Zasłony kończynami górnymi i dolnymi. Unikni.

IV. Edukacja zdrowotna

1. Wiedza ucznia	1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia;	Współczesna definicja zdrowia WHO.
	2. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.	Pozytywne mierniki stanu zdrowia: indywidualne (rozwój somatyczny, sprawność fizyczna, wskaźniki wydolności fizycznej, jakość życia) i populacyjne (np. długość życia).
	3. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.	Hartowanie organizmu i jego wpływ na organizm człowieka. Hartowanie powietrzem woda i słońcem. Zasady hartowania. Zabawy, gry i ćwiczenia w terenie, w tym na śniegu oraz lodzie.
	4. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.	Sposoby zapobiegania nadmiernemu nasłonecznieniu i wychłodzeniu. Skutki nadmiernego nasłonecznienia. Sposoby postępowania w wyniku przegrzania lub wychłodzenia, udaru cieplnego, oparzenia słonecznego lub odmrożenia.
	5. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Zasady aktywnego wypoczynku.
2. Umiejętności ucznia	1. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.	Cechy prawidłowej postawy ciała, ocena własnej postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu, sposoby zapobiegania wadom postawy. Kompensacja (wyrównywanie niedoborów) i korekcja (naprawa) w odniesieniu do postawy ciała. Różnorodne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ruchomość stawów. Świadomość prawidłowej postawy ciała w czynnościach dnia codziennego, w tym ergonomiczne przenoszenie przedmiotów.
	2. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	Proste techniki relaksacji: automasaż relaksacyjny, ćwiczenia relaksacji, ćwiczenia oddechowe. Zestawy ćwiczeń relaksacyjnych możliwych do samodzielnego wykonania w przerwach podczas nauki.
	3. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Dostosowanie stroju do różnych warunków atmosferycznych.

KLASA VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1. Wiedza ucznia	1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.	Zmiany zachodzące w okresie pokwitania: zmiany w zakresie budowy ciała (ocena rozwoju fizycznego ciała na podstawie pomiaru ciężaru i wysokości ciała), zmiany psychospołeczne (dymorfizm płciowy).
	2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Definicja sprawności fizycznej. Cele i zasady stosowania testów sprawności fizycznej. Testy i próby oceniające szybkość, wytrzymałość, siłę, gibkość, zwinność oraz koordynację ruchową (np. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Indeks sprawności fizycznej Zuchory, Eurofit, test Coopera)
	3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	Siatki centylowe – jako jedna z metod obiektywnej oceny rozwoju dziecka.
2. Umiejętności ucznia	1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.	Ocena własnego rozwoju fizycznego w oparciu o siatki centylowe i inne narzędzia, np. BMI (wskaźnik wzrostowo – wagowy).
	2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.	Wykonanie wybranych prób do oceny wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej. Zapisanie wyników w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej.
	3. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	Ocena poziomu własnej aktywności fizycznej na podstawie wybranych prób (testów) sprawności fizycznej. Zapisanie wyników w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej. Wskazanie swoich mocnych i słabych stron. Ocenienie wysiłku włożonego w wykonanie poszczególnych prób Porównanie z wynikami z lat ubiegłych.
	4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.	Wskazanie ćwiczeń i zadań ruchowych służących poprawie własnej sprawności fizycznej. Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne wykonywane indywidualnie lub w parach: wzmacnianie mięśni brzucha (mięśni prostych sterowanych odgórnie i oddolnie, mięśni skośnych), wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej, wzmacnianie mięśni kończyn górnych (z szarfami gumowymi, czworakowanie, podpory, zwisy na drążku i drabinkach gimnastycznych), - wzmacnianie mięśni kończyn dolnych (wypadki, przysiady, wieloskoki, na przyrządach, skoki na skakance, dosiężne, skoki przez przyrządy, zeskoki z niewielkich wysokości), ułatwiające utrzymywanie

		<p>prawidłowej postawy ciała (poślizgi na kocach, z woreczkami o różnym ciężarze, z laskami gimnastycznymi, na ławeczkach gimnastycznych, na drabinkach gimnastycznych), koordynacja ruchowa: gry i zabawy na szybkość reakcji, zdolność wysokiej, rytmizacji ruchów (tory przeszkód, ćwiczenia zachowania równowagi w miejscu i w ruchu, ćwiczenia taneczne), koordynacja wzrokoworuchowa (ćwiczenia techniczno-taktyczne z możliwością różnorodnego rozwiązania zaistniałej sytuacji).</p>
	5. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	<p>Znajomość grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ułatwiające utrzymanie prawidłowej sylwetki oraz zwiększające ruchomość w stawach.</p>
<h2>II. Aktywność fizyczna</h2>		
1. Wiedza ucznia	1. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	<p>Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka: wzrost masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej, wzrost wytrzymałości układu kostno – stawowego (zapobieganie zburzeń układu ruchu), poprawa sprawności fizycznej, zwiększenie wydolności układu krążenia (zmniejszenie tętna spoczynkowego, wysiłkowego i ciśnienia krwi), hartowanie organizmu, redukcja stresu.</p>
	2. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.	<p>Wpływ aktywności fizycznej na świeżym powietrzu na organizm człowieka (poprawa sprawności i wydolności organizmu, hartowanie organizmu, funkcja relaksująca, kontakt z naturą)</p>
	3. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.	<p>Samodzielna kontrola własnej aktywności fizycznej za pomocą urządzeń mobilnych (telefony komórkowe i odpowiednie aplikacje, monitory mierzące aktywność fizyczną w czasie snu i w ciągu dnia)</p>
	4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).	<p>Nowoczesne formy aktywności fizycznej, np. zumba, trening funkcjonalny, nordic walking, pilates.</p>
	5. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.	<p>Formy aktywności fizycznej spoza Europy, np. ultimate, baseball, rugby lub inna.</p>
	6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.	<p>Igrzyska olimpijskie, paraolimpijskie i specjalne – idea. Symbolika olimpijska: flaga (znaczenie kolorów kół), motto, znicz, hymn, ślubowanie, maskotki.</p>
2. Umiejętności ucznia	1. Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej	<p>Piłka koszykowa Technika gry: poruszanie się po boisku bez piłki (przenoszenie środka ciężkości, start do biegu, zatrzymanie na jedno i dwa tempa, obroty w przód i</p>

<p>i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p>	<p>w tył, zmiana kierunku biegu, krok odbicia , obrót, zatrzymanie, wbiegnięcia, obiegnięcia, wyminięcia, ucieczka, zasłony, zwody), poruszanie się po boisku z piłką. Podania: jednorącz i oburącz: lobem, płaskie, kozłem, długie, krótkie, w miejscu: sprzed klatki piersiowej, znad głowy, dołem, kozłem, z ręki do ręki, w biegu sprzed klatki piersiowej, znad głowy, dołem, kozłem, w wyskoku: znad głowy, sprzed klatki piersiowej, chwyt piłki (górny, półgórny, dolny, z podłoża. Chwyt jednorącz i oburącz, kozłowanie piłki w miejscu i biegu (niskie i wysokie, slalomem, ze zmianą: tempa i kierunku, ręki kozłującej, za plecami), zatrzymanie po kozłowaniu, rzuty do kosza (z dwutaktu i z wyskoku). Taktyka gry: obrona zespołowa i indywidualna: poruszanie się w obronie (krok odstawno - dostawny, bieg, wyprzedzenie, wybór odpowiedniej postawy i pozycji obrona zawodnika rozgrywającego), zastawienie deski obrony: Zbiórka w obronie i ataku, zachowanie się w obronie przeciwko zasłonom, współpraca przeciw zasłonie, obrona każdy swego na różnych wysokościach boiska, obrona strefowa, - atak zespołowy (atak pozycyjny, atak przeciwko strefie, atak szybki (po przechwycie, zbiórce, stracie do kosza, prowadzeniu piłki w pasach w dwójkach w trójkach ze zmianą miejsc), gra uproszczona, gra właściwa.</p> <p>Piłka siatkowa Technika gry: - postawa siatkarska (zachowanie równowagi ciała, dogodność startu w dowolnym kierunku), przemieszczanie się po boisku: naturalne (chód, bieg, wyskok) i specjalistyczne (krok dostawny, krok skrzyżny, wypad, doskok), odbicia piłki sposobem górnym: oburącz do przodu w miejscu i wyskoku, oburącz do tyłu (w miejscu i w wyskoku), odbicia piłki sposobem dolnym: oburącz (w ułożeniu bocznym, w pozycjach o zachwianej równowadze, do tyłu), zagrywka: dolna i górna. Taktyka gry: atak: (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie, blok - obrona (blok pojedynczy, podwójny, grupowy), gra uproszczona, gra właściwa.</p> <p>Piłka ręczna Technika gry: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, chwyt i podania (w pełnym biegu i różnymi sposobami, sytuacyjne, w różnych kierunkach z wyborem, w zmiennym tempie i w różnych kierunkach), rzuty (w wyskoku z różnych pozycji) zwody (ciałem i piłką), zasłony (przodem i tyłem do przeciwnika, odejście od przeciwnika po zasłonie – wykonanie rzutu, technika gry bramkarza (przyjmowanie właściwej postawy bramkarskiej, wyrzut piłki do ataku szybkiego). Taktyka gry indywidualna i grupowa: atak: (atak szybki, atak pozycyjny) obrona: krycie każdy swego i obrona strefowa, współdziałanie zawodników, zagrania</p>
---	---

		<p>dwójkowe, rozgrywanie sytuacji 2x2, 3x2, 3x3. Gra uproszczona, gra właściwa.</p> <p>Piłka nożna Technika gry: uderzenia piłki nogami (podbiciem zewnętrznym, wewnętrznym i prostym podbiciem, głową), zwody z piłką (pojedynczy i podwójny), - przyjęcia piłki (wewnętrzną częścią stopy, podbiciem prostym, głową, klatką piersiową, udem), odbiór piłki (przez wyprzedzenie, w momencie przyjęcia piłki), prowadzenie piłki (podbiciem prostym i zewnętrznym, podeszwą, drybling), gra ciałem (na podłożu, w wyskoku), wrzut piłki z autu (z miejsca i z rozbiegu).</p> <p>Taktyka gry: gry 1x1, gra na różnych pozycjach, gra w obroni i ataku, przewaga liczebna 2x1, 3x1, 4x2, ustawianie się na boisku w zależności od pozycji rywala i piłki, asekuracja w różnych sektorach boiska, gra na spalony, krycia każdy swego, atak szybki pozycyjny. Gra szkolna i uproszczona.</p> <p>Unihokej Technika gry: poruszanie się po boisku w ataku i obronie (z piłką i bez piłki), przyjęcia piłki (w miejscu i w biegu różnymi sposobami, przyjęcia sytuacyjne), podania piłki (w miejscu i w biegu, różnymi sposobami, przyjęcia sytuacyjne), podania w różnych kierunkach po przyjęciu piłki w miejscu, w biegu i z zatrzymania, strzały na bramkę (w miejscu, w biegu, z zatrzymania, sytuacyjne, w ataku pozycyjnym na pozycjach gry), stałe fragmenty gry (rzut wolny, rzut karny, wznowienie), zwody (ciałem, kijem i piłką, gra bramkarza (ustawienia się, techniki interwencji : klęk, gra na przedpolu, obrona kijem, ciałem, organizacja kontrataku). Taktyka gry: atak indywidualny (uwalnianie się od przeciwnika, utrzymywanie piłki), atak grupowy, atak pozycyjny – bez zmiany miejsc, atak szybki – umiejętność organizacji ataku szybkiego (po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagranium obrony, ze zmianą miejsc: obiegnięcie zabiegnięcie), współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązywaniu sytuacji taktycznych, obrona indywidualna (przechwytywanie piłki, blokowanie piłki, obrona grupowa (asekuracja i przekazywanie, krycie zawodnika skrzydłowego od piłki, współdziałanie zawodników, gra uproszczona, gra właściwa</p> <p>Tenis stołowy. Technika gry: podania (podania forhendem, podania z rotacją), odbiory podań (forhend i bekhend, topspin, forhend i bekhend z podciętych piłek). Taktyka gry: elementy defensywne (obrona lobem, obrona „wrzutkami”), elementy ofensywne (topspin, forhend i bekhend), odbiór podań, gry na punkty (pojedyncze i deblowe).</p>
--	--	---

	<p>Badminton Technika trzymania rakiety (lub raketki) do uderzenia z forhendu i bekhendu. Doskonalenie odbić lotki stroną forhendową i bekhendową. Różne rodzaje serwisu. Gra pojedyncza, gra podwójna. Turniej klasowy.</p> <p>Ringo Doskonalenie chwytów i rzutów oraz serwisu. Gra pojedyncza, podwójna oraz potrójna.</p>
2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.	Znajomość podstawowych przepisów gier sportowych i rekreacyjnych oraz sygnalizacji sędziowskiej.
3. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.	Organizacja klasowych rozgrywek w różnych systemach: pucharowym i „każdy z każdym,” w grach sportowych i rekreacyjnych (np. piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, tenis stołowy, badminton, ringo).
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.	Uczestnictwo w aktywności fizycznej spoza Europy, np. ultimate, baseball, joga lub innej.
5. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa).	Rodzaje sportów gimnastycznych: gimnastyka sportowa, artystyczna i akrobatyka sportowa. Terminologia z zakresu systematyki ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczenia gimnastyczne: przewrót w przód ze stania do stania z fazą lotu, stanie na rękach, przerzut bokiem, proste piramidy dwójkowe i trójkowe, skok kuczny przez skrzynię.
6. Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.	Opracowanie i wykonanie dowolnego indywidualnego układu gimnastycznego z wykorzystaniem ćwiczeń gimnastycznych, tj.: przewrót w przód, przewrót w tył, przetoczenia, mostek, przerzut bokiem, wagi, itp., dwójkowego lub trójkowego w zakresie gimnastyki akrobatycznej z wykorzystaniem muzyki.
7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.	Indywidualne lub grupowe tworzenie układu tanecznego do wybranej przez siebie muzyki.
8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.	Zapoznanie z terenami zielonymi w okolicy szkoły, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Zasady prowadzenia zajęć w terenie i przygotowanie do ich prowadzenia. Kształtowanie wytrzymałości poprzez marszobieg w terenie zielonym. Samodzielne przygotowanie trasy marszobiegów dla siebie i innych uczniów z

		elementami orientacji w terenie. Pokonanie wybranej trasy crossu.
	9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;	Sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej, strefa zmian, biegi sztafetowe.
	10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	Skok w dal z miejsca (pomiar wyniku i zapisanie go w Indywidualnej Karcie Sprawności Fizycznej). Skok w dal z rozbiegu ze strefy. Skoki przez przeszkody techniką naturalną.
	11. Diagnostuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).	Użycie dowolnej aplikacji czy urządzenia w celu monitorowania i diagnozy swojej dziennej aktywności fizycznej.
	12. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	Rozgrzewka organizmu przygotowująca do wysiłku fizycznego: ogólnorozwojowa (ćwiczenia ramion, tułowia, nóg), specjalistyczna (np. ćwiczenia gibkości), rodzaje pracy mięśniowej (dynamiczna, statyczna). Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku o charakterze: szybkościowym (gry i zabawy ze startem z różnych pozycji wyjściowych na sygnał, bieg na krótkich odcinkach: wyścigi, sztafety, pokonywanie torów przeszkód, omijanie przeszkód wymagających szybkiego reagowania, z przyspieszeniem, skipy), wytrzymałościowym (gry i zabawy wytrzymałościowe, marsze, marszobiegi, wycieczki piesze, trucht i biegi: ciągły i interwałowy, tempowy, cross), siłowym (indywidualne i w parach: rzuty na odległość różnymi przyborami o różnym ciężarze, wieloboje rzutowe, z mocowaniem), skocznościowym (indywidualne: marsz głębokimi wypadami, przysiady, wieloskoki na podłożu i ławeczkach gimnastycznych, skoki na skakance, , dosiężne, skoki przez przyrządy, wolne jednonóż i obunóż, w głąb, ze współwiczającym), gibkościowym (rozciąganie: skłony w różnych pozycjach indywidualne i ze współwiczającym, rozluźnianie). Specjalistyczna rozgrzewka do różnych dyscyplin sportowych.
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
1. Wiedza ucznia	1. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;	Przyczyny urazów i wypadków na wychowaniu fizycznym: endogenne (duża ruchliwość, mała podzielność uwagi, nieumiejętność przewidywania ryzyka, brak doświadczenia i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych, brawura, lekkomyślność), egzogenne (środowisko fizyczne – warunki lokalowe szkoły i wyposażenie szkoły, opieka i nadzór nad

		<p>młodzieżą w szkole, bezpieczeństwo w ruchu drogowym).</p> <p>Zapobieganie urazom i wypadkom na wychowaniu fizycznym: zapewnienie bezpieczeństwa poprzez poprawę warunków pracy w szkole (sprawdzanie obiektów, sprzętu i przyborów przed każdymi zajęciami), zapoznanie się z regulaminami korzystania z obiektów sportowych (sali gimnastycznej, boiska szkolnego, siłowni), zapoznanie się z kodeksem drogowym, uświadomienie uczniom związków między ich zachowaniami a bezpieczeństwem (przygotowanie się do wysiłku fizycznego: ubiór, wybór miejsca do ćwiczeń, rozgrzewka), kształtowanie postaw bezpiecznych zachowań na wychowaniu fizycznym (stosowanie się do przepisów gier zespołowych i regulaminów obiektów), umożliwienie uczniom praktykowania zachowań bezpiecznych oraz ryzykownych (rogrzewka, samodyscyplina, samoasekuracja i asekuracja podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych</p> <p>Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze: właściwe pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych, korekcyjnych i siłowych, przenoszenie przyrządów (ławki i skrzyni gimnastycznej, kozła, odskoczni, płotków, materaców, zeskoku do skoku wzwyż). Higiena organizmu w okresie dojrzewania: zmiany zachodzące w organizmie, higiena osobista, przemienność pracy i odpoczynku w ciągu dnia, znaczenie snu, przemienność pracy i odpoczynku w aktywności ruchowej.</p>
	2. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	Zagrożenia w niektórych dyscyplinach (jazda na rowerze, rolkach czy hulajnodze, pływanie, jazda na nartach). Używanie sprzętu zwiększającego bezpieczeństwo, np. kaski, ochraniacze.
2. Umiejętności ucznia	1. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;	Znajomość zasad samoasekuracji i asekuracji w różnych aktywnościach ruchowych i stosowanie ich.
	2. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	Postępowanie w przypadku urazu i wypadku: zasady zachowania się w czasie wypadku, pierwsza pomoc: (powiadomienie o wypadku – wzywanie pomocy, sprawdzanie tętna i oddechu, pozycja ułożenia i ochrona osoby poszkodowanej, pomoc w przypadku skaleczeń, otarć, skręceń, zwichnięć, złamań, restytucja).
IV. Edukacja zdrowotna		
1. Wiedza ucznia	1. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz	Zagadnienia związane ze zdrowiem i samopoczuciem – czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka. Przykłady zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu

	wskazuje te, na które może mieć wpływ.	fizycznemu, psychicznemu i społecznemu. Zdrowy styl życia.
	2. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.	Definicja stresu. Negatywny wpływ sytuacji stresowych na zdrowie. Konstruktywne radzenie sobie ze stresem: etapy zespołu adaptacyjnego, rozpoznawanie objawów stresu, unikanie działania stresorów, radzenie sobie ze stresem, np. poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń relaksacyjnych.
	3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.	Zagrożenia dla zdrowia spowodowane złymi wyborami: szkodliwość używek na organizm. Wpływ używek i substancji psychoaktywnych na organizm w kontekście aktywności fizycznej. Schemat asertywnej odmowy.
	4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.	Zapoznanie z pojęciami: nadwaga, otyłość (I, II i III stopnia), anoreksja, bulimia, sterydy, suplementy diety i inne. Zapoznanie z przyczynami nadwagi, otyłości, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą i innymi chorobami związanymi z otyłością. Zapoznanie ze wskaźnikiem BMI, wzorem na określenie ilości tkanki tłuszczowej, normami i znaczeniem tego wskaźnika. Obliczanie wskaźnika BMI i interpretacja uzyskanych wyników. Wpływ sterydów na organizm (przyrost masy mięśniowej, zagrożenia dla organizmu).
	5. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	Higiena organizmu w okresie dojrzewania: zmiany zachodzące w organizmie, higiena osobista, przemienność pracy i odpoczynku w ciągu dnia, znaczenie snu, przemienność pracy i odpoczynku w aktywności ruchowej.
2. Umiejętności ucznia	1. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.	Plan dnia: planowanie i wykorzystanie czasu (proporcje czasu pracy i wypoczynku – czynnego i biernego, zasady planowania aktywności fizycznej - codziennej (zalecane zamienniki), aktywności planowanej (w ramach wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych), wybór rodzaju aktywności (marsze i biegi, jazda na rowerze, ćwiczenia na siłowni, pływanie i ćwiczenie w wodzie, bieg na nartach, jazda na łyżwach i rolkach, kajakarstwo, gry zespołowe, ćwiczenia w grupie, ćwiczenia w domu, wyjazdy na obozy i wczasy).
	2. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.	Proste techniki relaksacji: automasaż relaksacyjny, ćwiczenia relaksacji, ćwiczenia oddechowe. Zestawy ćwiczeń relaksacyjnych możliwych do samodzielnego wykonania w przerwach podczas nauki.
	3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze: pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych, korekcyjnych i siłowych (ze sztangielkami, hantlami, gryfem i piłką lekarską), przenoszenie przyrządów (ławki i skrzyni gimnastycznej, kozła, odskoczni, płotków, materaców, zeskoku do skoku wzwyż).

V. Kompetencje społeczne - klasy IV - VIII

1.	Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Wartości fair play w sporcie i w życiu codziennym: tworzenie definicji fair play na podstawie osobistych skojarzeń, komponenty fair play (równość szans, odpowiedzialność, przestrzeganie przepisów i reguł, zdrowie psychiczne i fizyczne), geneza fair play (starożytna Grecja, pojęcie fair play, a Szekspir, Nowożytny Igrzyska Olimpijskie i „duch rycerskości”), po co i czy warto zachowywać się fair play w sporcie i życiu, plebiscyty fair play, zawodnicy nagrodzeni nagrodą fair play, wykonywanie plakatu, układanie haseł.
2.	Uczeń pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Zaplanowanie i zorganizowanie klasowych lub szkolnych zawodów sportowych (projekt edukacyjny), pełnienie roli sędziego w czasie lekcji i w czasie zawodów szkolnych, czynne kibicowanie
3.	Uczeń wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.	Kibicowanie na stadionach i poza nimi: zasady bezpiecznego zachowania, grupy kibicowskie, symbole rasistowskie (znaczenie znaków, liter i liczb na flagach i banerach, moda i gadżety), konsekwencje niewłaściwego kibicowania - akty prawne: Kodeks Karny (część dotycząca zwalczania rasizmu i ksenofobii), Ustawa o bezpieczeństwie imprez masowych (część dotycząca odpowiedzialności karnej uczestnika imprezy). Oglądanie meczów.
4.	Uczeń wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.	Znajomość zasad savoir vivre dotyczących zachowania podczas imprezy tanecznej, szacunek dla wszystkich uczestników zabawy, akceptacja reguł organizatora zabawy.
5.	Uczeń omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Dobre relacje z innymi ludźmi podstawą zdrowia psychospołecznego. Przyczyny konfliktu pokoleń i konfliktów rówieśniczych, różnice w postrzeganiu świata. Czynniki ułatwiające i utrudniające kontakt z innymi ludźmi. Zapoznanie się z pojęciami komunikacja werbalna, niewerbalna, postępowanie zgodne z zasadami, empatia, zrozumienie, szacunek, szum komunikacyjny, bariery komunikacyjne i inne przydatne do realizacji tego zagadnienia. Omówienie zagadnienia dotyczącego wczuwania się w sytuację innych ludzi, współodczuwania problemów i radości rówieśników (dziewcząt i chłopców). Omówienie zagadnienia dotyczącego relacji z innymi ludźmi w kontekście zdrowia.
6.	Uczeń identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość	Identyfikacja swoich mocnych i słabych stron a poczucie własnej wartości. Identyfikacja własnych słabych i mocnych stron osobowości, sprawności fizycznej, zdrowia, umiejętności ruchowych.

	słabych stron, nad którymi należy pracować.	
7.	Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.	Kształtowanie postaw prosumatycznych, prozdrowotnych i prospołecznych po identyfikacji ich najsłabszych punktów.
8.	Uczeń wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	Myślenie kreatywne jako sposób na rozwiązywanie problemów (diagnoza problemu, wytwarzanie pomysłów i ich weryfikacja, działanie).
9.	Uczeń współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.	Zasady dobrej współpracy w zespole (dobra komunikacja, otwartość na potrzeby innych, odpowiedzialność za pracę własną i zespół, kompromis, dobra atmosfera). Zapoznanie z pojęciami: asertywność, niekulturalne zachowanie, uległość, niezdecydowanie. Omówienie przykładów asertywnego zachowania i wskazanie różnic między zachowaniem asertywnym a niekulturalnym zachowaniem.
10.	Uczeń motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	Motywowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej poprzez własną aktywność, własny przykład. Organizowanie wolnego czasu w sposób aktywny dla siebie i innych. Przekazanie wiedzy na temat pozytywów z podejmowania systematycznej aktywności ruchowej w różnych okresach życia człowieka i w różnym stanie zdrowia.

VI. Sport do wyboru (zawiera również treści ponadprogramowe) Klasy IV- VIII

Tenis stołowy	Gry i zabawy osławajające z piłką i rakiętką. Prawidłowe trzymanie rakiętki, pozycja wyjściowa, ustawienie przy stole, sposoby poruszania się przy stole. Nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń z forhendu i bekhendu, podań (serwisów). Nauka prostego przebicia, podcięcia, półwoleja, smecza i topspina oraz rotacji górnej, dolnej, bocznej i mieszanej. Doskonalenie poznanych elementów w formie fragmentów gry, gry uproszczonej, gry szkolnej. Zasady i przepisy gry.
Tenis ziemny	Gry i zabawy osławajające z piłką i rakiętką. Chwyty rakięty, postawa tenisowa, sposoby poruszania się po korcie. Nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń z kozła forhendu i bekhendu, podań z dołu, serwisu, kierowania lotem piłki. Nauka woleja i smecza. Doskonalenie poznanych elementów w formie fragmentów gry, gry uproszczonej, gry szkolnej. Zasady i przepisy gry.

Pływanie	Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z pływalni (zasady higieny, rozgrzewka) i z ryzykiem uprawiania tej dyscypliny szczególnie na akwenach otwartych. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozgrzewka przed zajęciami pływania. Nauka i doskonalenie pływania różnymi stylami, koordynacja pracy rąk i nóg oraz oddychania. Nauka i doskonalenie skoku startowego ze słupka i z wody oraz nawrotów do poszczególnych stylów. Sztafety. Przepisy obowiązujące w czasie zawodów sportowych.
Gry zespołowe (piłka nożna, piłka siatkowa/ringo, piłka koszykowa, unihokej, piłka ręczna)	Zaawansowane elementy taktyki i techniki gry indywidualnej i zespołowej poszczególnych dyscyplin, zgodne z podstawą programową i wykraczające poza nią, a dostosowane do zainteresowań i możliwości uczniów.

8. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Treści kształcenia przedstawione w programie **Jestem aktywny dziś i jutro 2.0** są typowe dla zajęć ruchowych wychowania fizycznego i założone cele będzie można osiągnąć poprzez klasyczne metody stosowane w wychowaniu fizycznym. Do nauczania i doskonalenia umiejętności ruchowych zostaną wykorzystane:

- **metoda analityczna**, która polega na podzieleniu ruchu na prostsze elementy i ma zastosowanie

w czasie złożonych ćwiczeń

- **metoda syntetyczna** stosowana przy nauczaniu ruchów i czynności naturalnych, takich jak bieg, skok, rzut, a także w zabawach i innych dziedzinach sportu.

- **metoda kompleksowa**, która jest kombinacją wymienionych wcześniej i jest stosowana wówczas, gdy zachodzi konieczność podzielenia czynności na fragmenty, które w miarę ich opanowywania łączymy w całość.

Do realizacji zadań ruchowych zostaną wykorzystane ponadto metody:

- **problemowa**, która polega na stwarzaniu sytuacji problemowych, w których zachodzi konieczność opracowania projektu działania wobec postawionego zadania. Zajęcia prowadzone tą metodą powinny charakteryzować się: stawianiem zadań ruchowych możliwych do wykonania przez uczniów, wzbogacaniem zadań ruchowych elementami oceny i samooceny, stosowaniem typowych i nietypowych przyborów i przyrządów.

- **bezpośredniej celowości ruchu**, która polega na wykonywaniu przez ucznia postawionych zadań, będących dla niego bezpośrednim, zrozumiałym i w miarę atrakcyjnym celem. W rzeczywistości jednak, właściwym celem nie jest wykonanie prostego zazwyczaj zadania ruchowego, lecz aktywność ruchowa, która mu towarzyszy i jej efekty.

- **zadaniowa ścisła**, która polega na tym, że nauczyciel uświadamia uczniowi cel ćwiczenia i przekonuje go do osiągnięcia tego celu. W ten sposób cele lekcji stają się osobistymi, wewnętrznie akceptowanymi celami dla uczniów.

- **naśladowcza – ścisła**, która charakteryzuje się tym, że nauczyciel objaśnia i demonstruje ćwiczenie oraz koryguje błędy, a uczeń ćwiczenie odtwarza i przez wielokrotne powtarzanie opanowuje. Stosujemy je najczęściej przy nauczaniu techniki konkurencji sportowych.

Do przekazywania i zdobywania wiadomości zostaną wykorzystane metody:

- **audiowizualne** (film, prezentacja, aplikacje na tablety czy telefony)

- **słowne** (objaśnienie, dyskusja, mini wykład)

- **samodzielna praca uczniów** (np. przygotowywanie gazetek, prezentacji, ...)

Do kształtowania postaw uczniów zostaną wykorzystane:

- **metody wpływu osobistego wychowawcy** (wysuwanie sugestii, oddziaływanie przykładem osobistym, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty)
- **metody wpływu sytuacyjnego** (instruowanie, organizowanie doświadczeń ucznia, uwiadomianie następstw zachowań społecznych)
- **metody wpływu społecznego** (modyfikacja celów zespołu, kształtowanie wzoru postępowania obowiązującego w zespole, przekształcenie struktury wewnętrznej zespołu).
- **metody kierowania samowychowaniem** (poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, przyswajanie przez ucznia określonych technik pracy nad sobą, pokazywanie uczniowi różnych technik samokontroli i samooceny).

Program przewiduje indywidualizację pracy z uczniami, którzy będą wymagali takiego podejścia, np.:

- praca z uczniami dyslektycznymi będzie polegała na równomiernym usprawnianiu obu stron ciała,
- uczniowie otyli będą mieli zmniejszane obciążenia (wolniejsze tempo, mniej powtórzeń ćwiczenia)
- uczniowie uzdolnieni ruchowo będą wykonywali ćwiczenia z większą intensywnością (dodatkowo dla uczniów uzdolnionych będą w miarę możliwości organizowane zajęcia dodatkowe). W trosce o prawidłowy rozwój ucznia będą podejmowane działania szkoły wspomagające korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy (organizacja zajęć pozalekcyjnych). Pozostałe przypadki wymagające indywidualnego podejścia będą rozpatrywane na bieżąco stosownie do okoliczności i potrzeb. Osiągnięcie założonych celów z obszaru edukacja zdrowotna będzie wymagało od nauczyciela zastosowania metod i technik aktywizujących. Metody te stosujemy w celu zaktywizowania uczniów oraz zachęcenia ich do poszukiwania rozwiązań różnych problemów i zagadnień. Jednocześnie uczniowie ćwiczą swoje umiejętności: komunikowania się, negocjacji, argumentowania, a przede wszystkim gotowość przyjęcia innego niż własne, zdania na omawiany temat. Najczęściej będą to:
 - **metoda przypadków**, która polega na rozpatrzeniu przez grupę uczniów jakiegoś przypadku zawierającego problem. Podstawą metody jest zwięzła relacja zdarzenia przedstawiona. Opis zdarzenia nie powinien zawierać wszystkich danych, gdyż potem następuje faza uzupełniania danych.
 - **metoda inscenizacji**, która polega na inscenizacji pewnego zdarzenia. Część uczniów przyjmuje na siebie role osób występujących w tym zdarzeniu, a pozostali są obserwatorami. Po inscenizacji rozpoczyna się dyskusja, w wyniku, której powinno dojść do wspólnej, uzgodnionej oceny zainscenizowanego problemu.
 - **dyskusja okrągłego stołu** polegająca na swobodnej wymianie poglądów pomiędzy uczniami a nauczycielem. Charakterystyczną cechą tej metody jest nieformalność i swoboda wypowiedzi wszystkich dyskutantów. Uczestnicy, wymieniając własne poglądy i doświadczenia, wzajemnie udzielają sobie wyjaśnień, które następnie koryguje oraz uzupełnia osoba prowadząca dyskusję.
 - **metaplan /cicha dyskusja** - w czasie dyskusji jej uczestnicy tworzą plakat, który jest graficznym skrótem dyskusji. Uczestnicy zamiast zabierać głos, zapisują swoje myśli na kartkach określonego kształtu i koloru, w krótkiej formie równoważników zdań. Następnie przypinają je do arkusza papieru umieszczonego na tablicy.
 - **burza mózgów /giełda pomysłów** - sesja odroczonego wartościowania, fabryka pomysłów, jarmark pomysłów/ polegająca na umożliwieniu uczniom szybkiego zgromadzenia wielu konkurencyjnych lub uzupełniających się hipotez rozwiązania problemu, któremu poświęcona jest jednostka metodyczna lub jej fragment. Można zgłaszać wszystkie najbardziej śmiałe lub niedorzeczne pomysły i rozwiązania, choćby nietypowe, ryzykowne i nierealne, w obojętnej formie. Pomysły te nie mogą być oceniane ani komentowane.
 - **metoda projektów** polega na tym, że uczniowie samodzielnie (pod dyskretną opieką nauczyciela) realizują „duże” zadanie w oparciu o przyjęte wcześniej założenia. Wykonując

zadanie, zdobywają określoną wiedzę i nabywają szereg umiejętności, a prezentując swój projekt publicznie, przekazują tę wiedzę innym.

- **niedokończone zdania** - technika wykorzystywana zarówno w indywidualnej, jak i zespołowej pracy uczniów. Nauczyciel przygotowuje zestaw niedokończonych zdań na dany temat (problem, sytuację itp.), które uczniowie mają dokończyć. Ćwiczenie umożliwia uczniom werbalizację własnych poglądów oraz stwarza okazję do poznania poglądów innych osób. Anonimową wersją metody jest mówiąca ściana – uczniowie zapisują dokończenia zadań na samoprzylepnych karteczkach i przyklejają je w odpowiednich miejscach tablicy, na której zapisane są zdania do dokończenia.

9. OCENA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. I ETAP EDUKACYJNY – OCENA OPISOWA

W każdej z wymienionych poniżej kategorii oceny, nauczyciel wybiera opis, który najlepiej charakteryzuje ucznia.

1. Aktywność oraz udział w grach i zabawach sportowych:

- Bardzo chętnie uczestniczy.
- Chętnie uczestniczy.
- Zwykle chętnie uczestniczy.
- Czasami niechętnie bierze udział.
- Często niechętnie bierze udział.

2. Włożony wysiłek:

- Maksymalnie wykorzystuje swoje możliwości.
- Dobrze wykorzystuje swoje możliwości.
- Zdarza się, że nie wykorzystuje swoich możliwości.
- Często nie wykorzystuje swoich możliwości.
- Zwykle nie wykorzystuje swoich możliwości.

3. Współdziałanie w grach i zabawach:

- Bardzo dobrze pracuje w zespole
- Potrafi współpracować z członkami swojego zespołu
- Zwykle współpracuje z członkami swojego zespołu
- Nie zawsze zgodnie współpracuje w zespole
- Bardzo często nie potrafi współpracować w zespole

4. Przestrzeganie zasad sportowego współzawodnictwa:

- Zna i zawsze stosuje zasady zdrowej rywalizacji
- Zwykle stosuje zasady zdrowej rywalizacji
- Nie zawsze przestrzega zasad zdrowej rywalizacji
- Dość często nie przestrzega zasad zdrowej rywalizacji

5. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz postawa:

- Na zajęciach ruchowych zachowuje się w sposób wzorowy.
- Na zajęciach ruchowych zachowuje się w sposób niebudzący zastrzeżeń.
- Zdarza się, że łamie istniejące reguły i zasady.
- Dość często łamie istniejące reguły i zasady.
- Sprawia duże problemy na zajęciach ruchowych, nie przestrzega ustalonych reguł i zasad.

II. II ETAP EDUKACYJNY

Ocena z wychowania fizycznego na koniec półrocza i na koniec roku szkolnego jest wypadkową następujących ocen:

- oceny z zajęć ogólnorozwojowych
- oceny z zajęć do wyboru (pływanie, tenis ziemny, tenis stołowy, gry zespołowe)

Ocenę końcową wystawia nauczyciel prowadzący z uczniem zajęcia ogólnorozwojowe.

Elementy składowe oceny z ww. zajęć:

- frekwencja (uczestnictwo w zajęciach, systematyczność)
- aktywność (przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia oraz jego zaangażowanie)
- postęp sprawności, przyrost umiejętności i wiadomości (dotyczy to głównie zajęć ogólnorozwojowych)

Szczegółowe kryteria oceny.

1. Ocena za frekwencję (wystawiana na koniec półrocza):

ocena celująca – (6) – tylko 1 nieprzygotowania w półroczu

ocena bardzo dobra (5) – tylko 2 nieprzygotowania

ocena dobra (4) - 4 nieprzygotowania

ocena dostateczna (3) – 5 nieprzygotowań

ocena dopuszczająca (2) – 6

ocena niedostateczna (1) – 7 i więcej nieprzygotowań

nieklasyfikacja - uczestniczenie w poniżej 50% zajęć

Uwagi:

Przez lekcje opuszczone należy rozumieć nieobecność nieusprawiedliwioną lub nie uczestniczenie w zajęciach bez usprawiedliwienia. Usprawiedliwienie należy przedstawić nauczycielowi nie później niż 2 tygodnie po nieobecności. Usprawiedliwienie powinno zawierać powód nieobecności lub niećwiczenia, wystawia je lekarz bądź rodzic. Zwolnienie z zajęć w/w powyżej 2 tyg. wystawia tylko lekarz.

Nieobecność nie jest liczona, jeśli uczeń w tym czasie uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (np. wyjazdy klasowe, zawody, konkursy, olimpiady itp.)

Uczeń zwolniony okresowo z w/w (miesiąc lub dłużej) ma obowiązek zaliczyć testy lub sprawdziany, jeśli istnieją do tego możliwości.

Uczeń może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji jeden raz w półroczu (bez wpływu na ocenę z frekwencji).

2. Ocena za aktywność:

Oceny za aktywność zdobywają uczniowie przez całe półrocze za wszelkie przejawy zaangażowania i zachowania prozdrowotne: wykonywanie ćwiczeń i zadań, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji oraz postawę sportową. Oceny wystawiane są pod koniec każdego miesiąca. Dodatkowe oceny uczniowie mogą uzyskać biorąc udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych oraz w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

3. Ocena za postęp sprawności, umiejętności i wiadomości

Są to oceny zdobywane za poszczególne sprawdziany i testy, w tym z edukacji zdrowotnej.

Uwagi końcowe:

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie półrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Uczeń może poprawić otrzymane oceny cząstkowe z wyjątkiem oceny z aktywności oraz z frekwencji.

W przypadku ciągłej, usprawiedliwionej nieobecności w szkole trwającej miesiąc i dłużej możliwe jest odstępstwo od ww. regulaminu.

Ocenę końcoworoczną ustala się na podstawie dwóch ocen półrocznych.

W sytuacjach nieopisanych w ww. regulaminie ostateczną decyzję podejmuje nauczyciel wf. Zajęcia wychowania fizycznego są obowiązkowymi zajęciami edukacyjnymi. Uzyskiwanie wysokich osiągnięć w określonym sporcie bądź uczęszczanie na pozalekcyjne zajęcia sportowe (jazda konna, tenis, balet, itp.) nie zwalnia z uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę (za dobre wyniki) a za zdobycie czołowego miejsca w powiecie ma podwyższoną ocenę końcoworoczną o 1 stopień.

Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny ze sprawdzianów:

Ocena	Wymagania
Celująca	Uczeń wykonuje zadanie poprawnie technicznie, pewnie, zdecydowanie, wyróżnia się na tle klasy.
Bardzo dobra	Uczeń wykonuje zadania poprawnie technicznie
Dobra	Uczeń wykonuje zadanie z małymi błędami, wkłada dużo pracy i zaangażowania podczas przygotowywania się do sprawdzianu
Dostateczna	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami technicznymi, jego zaangażowanie podczas przygotowywania się do sprawdzianu było niewielkie.
Dopuszczająca	Uczeń lekceważy sprawdzian, wykonuje go poniżej swoich możliwości.
Niedostateczna	Uczeń nie podszedł do sprawdzianu.

10. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu pozwoli zorientować się autorom i realizatorom programu, czy pracują zgodnie z założonymi celami i czy stosowane przez nich metody są skuteczne.

Wyniki ewaluacji będą podstawą do:

- wprowadzenia korekty programu
- kontroli wyników wykonywanych zadań edukacyjnych.

Narzędziami ewaluacji będą: ankiety skierowane do uczniów, dotyczące m. in.: atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego, oceniania z wychowania fizycznego, rozwoju zainteresowań szeroko pojętą kulturą fizyczną, potrzeb w zakresie wychowania fizycznego oraz obserwacje zachowań i aktywności uczniów w różnych sytuacjach, swobodne wypowiedzi uczniów, rozmowy z uczniami i ich rodzicami, rozmowy z innymi nauczycielami realizatorami programu. Uzyskane wyniki będą poddane analizie oraz wykorzystane do wprowadzenia ewentualnych korekt fragmentów programu lub jego poważniejszej modyfikacji.

11. BIBLIOGRAFIA

1. Demel M., Skład A. (1976): Teoria wychowania fizycznego. Warszawa. PWN.
2. Dudkiewicz W. (2004): Diagnostyka i ewaluacja w wychowaniu fizycznym. Kielce. Wyd. Akademii Świętokrzyskiej.
3. Frołowicz T, Pogorzelska M, Klonowska J (2015): WF z klasą. Ośrodek Rozwoju Edukacji.
3. Komorowska H. (1999): O programach prawie wszystko. Warszawa. WSiP.
4. Nalaskowski S. (1998): Metody nauczania. Toruń. Marszałek.
5. Niemierko B. (1999): Pomiar wyników kształcenia. Warszawa. WSiP.
6. Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie - wybór – ewaluacja. ORE. Publikacja w ramach projektu: „Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, ze szczególnym uwzględnieniem II i IV etapu edukacyjnego”.
7. Woynarowska B. (2007): Edukacja zdrowotna. Warszawa. PWN.

12. ZAŁĄCZNIKI

- Indywidualna Karta Sprawności Fizycznej.

UCZEŃ (imię i nazwisko):	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Klasa VII	
	Półrocze I	Półrocze II	Półrocze I	Półrocze II	Półrocze I	Półrocze II	Półrocze I	Półrocze II
Próba								
Siła mm brzucha (ilość skłonów w przód z leżenia tyłem, w czasie 30 s.)								
Szybkość (bieg na czas na dystansie 50 m)								
Wytrzymałość: klasa IV – 600m, klasa V i VI - bieg na 800 m (dz) i 1000 m (chł), klasa VII – 1000 m (dz) i 1500 m (chł)								
Gibkość								
Skoczność (skok w dal z miejsca, w cm)								