ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji

Marzena Kurzak

Program nauczania wychowania fizycznego w gimnazjum

Spis treści

Wstęp 3
Metryczka programu nauczania 4
Nazwa przedmiotu i etap kształcenia 4
Charakterystyka środowiska szkolnego 8
Zadania szkoły, rodziców i nauczycieli 9
Koncepcja teoretyczna i założenia programowe 10
Szczegółowe cele kształcenia i wychowania 13
Treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego 21
Portal www.scholaris.pl 49
Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany 50
Opis założonych osiągnięć ucznia 58
Propozycje kryteriów oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia 88
Ewaluacja programu 93
Załącznik 94
Bibliografia 95
Akty prawne 95

WSTĘP

Program nauczania z wychowania fizycznego przeznaczony jest do realizacji na III etapie edukacyjnym. Napisany został w oparciu o aktualne akty prawne, niezbędne do prawidłowego jego opracowania. Ich spis znajduje się na końcu programu w pozycjach literatury.

Program oparty jest na nowoczesnej (pedagogicznej) koncepcji wychowania fizycznego, do jego realizacji zobowiązani są przedstawiciele trzech środowisk wychowujących ucznia: środowisko rodzinne, szkolne i pozaszkolne. Środowisko szkolne pełni rolę koordynatora wszelkich działań wychowawczych, które zmierzają do przygotowania wychowanka do całożyciowej troski o zdrowie własne i innych ludzi oraz najbliższe otoczenie.

Program może zostać wykorzystany w szkołach posiadających dobre warunki lokalowe i sprzętowe do wychowania fizycznego.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

METRYCZKA PROGRAMU NAUCZANIA

NAZWA PRZEDMIOTU I ETAP KSZTAŁCENIA

Niniejszy program nauczania przeznaczony jest do realizacji przedmiotu wychowanie fizyczne w gimnazjum (III etap edukacyjny). Lekcje wychowania fizycznego powinny być prowadzone w grupach liczących nie więcej niż 26 osób z podziałem na dziewczęta i chłopcy w systemie klasowo-lekcyjnym. W opcji zajęć do wyboru grupy mogą być koedukacyjne.

Interpretacja rozporządzenia

Od roku szkolnego 2012/2013 w klasach I gimnazjum obowiązuje Rozporządzenie MEN z dnia 7.02.2012 r. *w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych*
- liczebność grup na lekcji wf wynosi nie więcej jak 26 osób.
W pozostałych klasach obowiązuje Rozporządzenie MEN z dnia 23 marca 2009 roku *zmieniającym rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych* – liczebność grup na lekcji wf wynosi od 12 do 26 osób.

Niniejszy program zakłada realizacje programu w dwóch wariantach:

Wariant I) **dwutorowy – opcja z zajęciami do wyboru**

Wariant II) **jednotorowy – lekcje bez zajęć do wyboru**

Program nauczania z wychowania fizycznego przeznaczony jest dla następującego wymiaru godzin:

- minimalna liczba godzin w całym cyklu edukacyjnym – **385,**
- tygodniowa liczba godzin – **4**;
- tygodnie dydaktyczne w jednym roku szkolnym – **34** lub **35**;

BUDŻET GODZIN dla wariantu I

Przedmiot	Klasa I	Klasa II	Klasa III	Razem /34 tygodnie dydaktyczne/	Razem /35 tygodni dydaktycznych/	Wolne godziny w cyklu dla 34 i 35 tygodni dydaktycznych	
wychowanie fizyczne	2+2 (3+1)	2+2 (3+1)	2+2 (3+1)	204+204 (306+102)	210+210 (315+105)	23	35

Jeśli dyrektor szkoły i zespół nauczycieli wychowania fizycznego podejmą decyzje o realizacji części lekcji wychowania fizycznego w formie zajęć do wyboru przez uczniów (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 roku

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego), niniejszy dokument dopuszcza takie rozwiązanie. Zespół nauczycieli wychowania fizycznego wybiera ofertę takich zajęć, w ramach różnych profili: sportowy, rekreacyjny, taneczny i turystyczny. Niniejszy dokument programowy oferuje następujące zajęcia do wyboru:

- Atletyka terenowa/ wycieczki rowerowe/ zajęcia na rowerach;
- Pływanie/ sporty zimowe;
- Nowoczesne formy fitness;
- Zespołowe gry sportowe (niewybrane jako obowiązkowe);
- Indywidualne sporty (niewybrane jako obowiązkowe).

Warunkiem wyboru tych dyscyplin jest przeprowadzenie diagnozy wśród uczniów, badającej ich potrzeby i zainteresowania, ale także określenie warunków bazowo-sprzętowych szkoły, dostępności obiektów, umiejętności nauczycieli, warunków terenowych najbliższej okolicy, finansowanie zajęć. Kolejnym krokiem jest określenie okresu wyboru tego rodzaju zajęć. Sugeruje się semestralny czasookres trwania wybranych zajęć. Następnie należy przystąpić do podziału na grupy, a mogą to być grupy międzyoddziałowe i międzyklasowe. Przy wyborze wariantu I niezmiernie istotne jest odpowiednie ułożenie planu lekcji, aby takie zajęcia nie odbywały się po obowiązkowych lekcjach oraz uwzględnienie takich spraw organizacyjnych, jak frekwencja i dokumentacja lekcji, oceny.

Szczegółowy opis wprowadzania procedury zajęć do wyboru znajdziecie Państwo w opracowaniu wydanym przez MEN (2009) *Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*. Tom 8, s. 43-52. Pozycja dostępna w wersji elektronicznej na stronie www.scholaris.pl.

BUDŻET GODZIN dla wariantu II

Przedmiot	Klasa I	Klasa II	Klasa III	Razem /34 tygodnie dydaktyczne/	Razem /35 tygodni dydaktycznych/	Wolne godziny w cyklu dla 34 i 35 tygodni dydaktycznych	
wychowanie fizyczne	4	4	4	408	420	23	35

Wybór organizacyjnego wariantu drugiego realizacji programu nauczania z wychowania fizycznego bez zajęć do wyboru, nie przekreśla braku zaspokojenia potrzeb, zainteresowań i motywacji uczniów. Wyboru dodatkowych treści edukacyjnych, dyscyplin sportowych w tym przypadku można dokonywać nieco swobodniej. Nauczyciel może w zależności od zainteresowania uczniów, sytuacji organizacyjnych w szkole, pojawiania się nowych trendów, wprowadzać nowe ciekawe dla uczniów trendy i mody w zakresie wychowania fizycznego.

Przykładowy podział godzin na realizacje podstawy programowej w III etapie edukacyjnym

Dyscyplina	Klasa	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej	Trening zdrowotny	Sporty całego życia	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec	Edukacja zdrowotna	Zajęcia do wyboru
p. siatkowa	I	1	2	8	1	2	-	Realizacja treści nauczania w dowolnym semestrze lub w poszczególnych klasach	W tym budżecie nie uwzględniono zajęć do wyboru, można je zrealizować w zamian za inne dyscypliny sportow.
	II	1	1	8	1	3	-		
	III	-	1	8	-	3	-		
koszykówka	I	1	2	8	1	2	-		
	II	1	1	8	1	3	-		
	III	-	1	8	-	3	-		
p. ręczna	I	1	2	8	1	2	-		
	II	1	1	8	1	3	-		
	III	-	1	8	-	3	-		
p. nożna	I	1	2	8	1	2	-		
	II	1	1	8	1	3	-		
	III	-	1	8	-	3	-		
unihokej	I	1	1	8	1	1	-		
	II	1	1	8	1	2	-		
	III	-	1	8	-	2	-		
gimnastyki	I	2	3	-	2	-	6		
	II	2	3	-	2	-	6		
	III	2	2	-	1	-	6		
taniec	I	-	-	-	1	-	4		
	II	-	-	-	1	-	4		
	III	-	-	-	-	-	4		
siłownia	I	2	2	1	3	-	-		
	II	2	2	1	3	-	-		
	III	2	2	1	4	-	-		
testy sprawności fizycznej	I	2	3	-	-	-	-		
	II	2	3	-	-	-	-		
	III	2	3	-	-	-	-		
tenis ziemny/ tenis stołowy	I	-	1	4	1	1	-		
	II	-	1	4	1	1	-		
	III	-	-	5	-	1	-		
lekka atletyka	I	2	1	1	1	2	-		
	II	2	1	1	1	3	-		
	III	2	1	-	1	3	-		
rekreacja	I	1	1	3	1	3	-		
	II	-	1	3	1	3			
	III	-	1	2	-	3			
łączna liczba godzin	I-III	36	51	146	35	90	30	30	

Program nauczania ma być realizowany na III etapie edukacyjnym – w gimnazjum. Młodzież gimnazjalna (14-16 lat) jest w okresie pokwitania, który charakteryzuje się intensywnymi zmianami w rozwoju biologicznym, fizycznym a nade wszystko w rozwoju płciowym. Jest to również trudny, burzliwy i intensywny moment kształtowania osobowości młodego człowieka. W rozwoju somatycznym, motorycznym i psychicznym różnice między płciami zaznaczają się bardzo wyraźnie. Chłopców cechuje nadmierna odwaga i skłonność do popisu, a dziewczęta brak zdecydowania, niewiara we własne siły i zmiana zainteresowań społecznych. W okresie pokwitania w związku z rozwojem organizmu i szybkim procesem wzrostu ma miejsce ograniczenie zdolności uczenia się ruchów nowych, jest to okres niezręczności, braku harmonii, mniejszej dokładność ruchów i ich rytmu. Zmniejsza się zdolność uczenia się ruchów nowych. W tym okresie, szczególnie często u dziewcząt występuje ociężałość i apatia ruchowa, niechęć do wysiłku fizycznego (Osiński 2002, s. 144-145). Znajomość motoryki tego okresu może pomóc nauczycielowi lepiej poznać uczniów i zrozumieć postawy młodych ludzi nieco sprzeczne z logiką ludzi już dojrzałych.

CHARAKTERYSTYKA ŚRODOWISKA SZKOLNEGO

Zaproponowany program nauczania może być realizowany w szkołach posiadających dogodne warunki do zajęć ruchowych. Do realizacji tego programu wymagane są następujące obiekty sportowe: sala gimnastyczna (hala sportowa), sala gimnastyczna mała do zajęć gimnastyki i tańca, siłownia szkolna, boiska sportowe, bieżnia lekkoatletyczna, tereny zielone w pobliżu szkoły (park, las, łąka).

W przypadku wyboru proponowanych zajęć do wyboru niezbędne są następujące warunki: tereny zielone wokół szkoły, pływalnia lub dostęp do infrastruktury przeznaczonej na uprawianie sportów zimowych – lodowisko lub stok narciarski, mała sala do ćwiczeń gimnastyczno-fitnessowych.

Do realizacji tego programu wymagany 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, przybory biurowe i plastyczne.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

ZADANIA SZKOŁY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Wspólne zadania trzech środowisk wychowujących na rzecz skutecznej, pełnej realizacji procesu wychowania fizycznego to:

- systematyczny kontakt i współpraca w zakresie wychowania fizycznego (przekazywanie informacji, rozwiązywanie problemów, omawianie bieżących spraw, kierowanie uczniów zdolnych do klubów sportowych czy do sekcji SKS w szkole);
- uczestnictwo w życiu szkoły (imprezy sportowo-rekreacyjne, kibicowanie, pomoc w organizacji, finansowanie zajęć, planowanie zajęć, wycieczek);
- pomoc w realizacji poszczególnych zagadnień programu.

Zadania szkoły i nauczycieli uczących obejmują przygotowanie szerokiej oferty edukacyjnej dla uczniów, aby mogli systematycznie rozwijać kompetencje zarówno technologiczne, jak i kierunkowe (SKS, konsultacje, wycieczki, zielone i białe szkoły).

Zadania dyrekcji szkoły to zapewnienie odpowiednich warunków do realizacji procesu wychowania fizycznego, finansowanie zajęć, również zakup sprzętu sportowo-rekreacyjnego, środków dydaktycznych czy nagród dla uczniów, właściwe ułożenie planu lekcji, by można było organizować w szkole zajęcia pozalekcyjne.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

KONCEPCJA TEORETYCZNA I ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

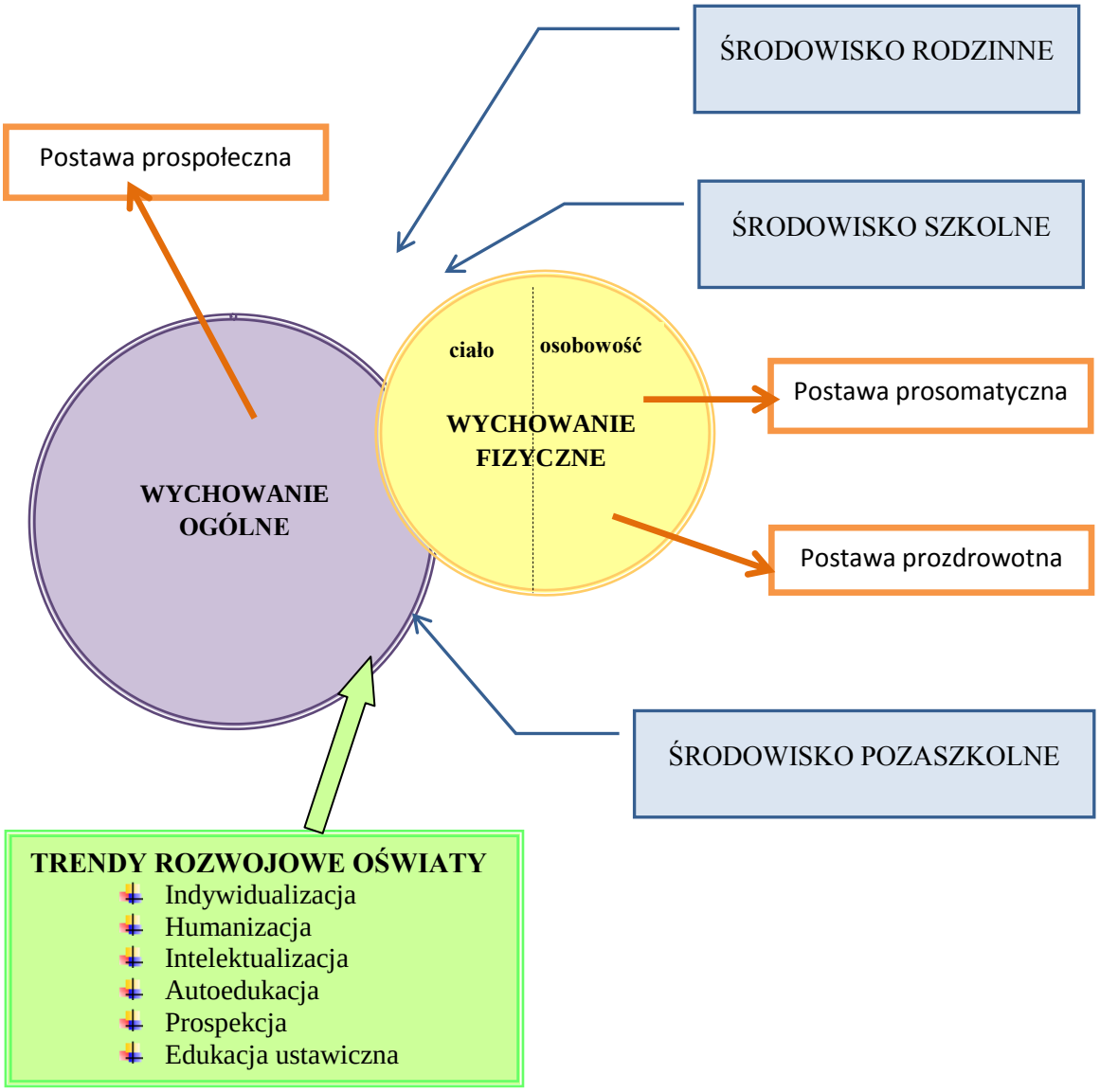
Założenia teoretyczne niniejszego programu nauczania z wychowania fizycznego oparte są na **nowoczesnej (pedagogicznej) koncepcji wychowania fizycznego**, której promotorem jest Demel (Demel 1989, s. 3-30). Zakłada ona, że **wychowanie fizyczne**, obok wychowania moralnego, estetycznego, moralnego, jest częścią wychowania ogólnego i wskazuje na potrzebę równoczesnego kształtowania wśród wychowanków zarówno **kompetencji technologicznych**, jaki i **kompetencji aksjologicznych**. W przypadku tych pierwszych można mówić o kształtowaniu ciała, czyli o oddziaływaniu na sferę intelektualno-sprawnościową ucznia. Drugi przypadek dotyczy nauczania wzorów zachowań, czyli kształtowania osobowości wychowanka, poprzez oddziaływanie na jego sferę emocjonalno-wolicjonalną. Efektem fizycznego kształcenia ma być - **wysoka sprawność fizyczna, umiejętności ruchowe i wiedza o szeroko pojętej kulturze fizycznej**, natomiast efektem fizycznego wychowania odpowiednio ukształtowane **postawy (prospołeczna**, a przede wszystkim **prosomatyczna i prozdrowotna**). Efekty oddziaływania na ciało wychowanka będą widoczne tuż po zakończeniu nauki, natomiast rezultaty kształtowania jego osobowości w postaci odpowiednio ukształtowanych postaw, motywacji, wartości ujawnią się w życiu dorosłym. *„Aby wykształcone w szkolnym wychowaniu fizycznym postawy miały charakter trwały, należy zachowaniom ucznia przypisać określone wartości tak, aby z chwilą ustania stosunku wychowawczego nie zostały porzucone jako pozbawione wartości”* (Romanowska, Omelan 2012, s.17). Logiczne wydaje się więc, iż skuteczność procesu wychowania fizycznego (którego celem jest przygotowanie wychowanków do całożyciowej dbałości i troski o swoje zdrowie, zdrowie innych i najbliższe środowisko) będzie większa, jeśli w proces ten włączą się wszystkie środowiska, które mają wpływa na wychowanie dzieci i młodzieży, a więc środowisko szkolne, rodzinne i pozaszkolne. Oczywiste jest, iż rolę koordynującą powinna pełnić szkoła, jako instytucja specjalnie do tego przygotowana.

Proces wychowania fizycznego powinien być realizowany zgodnie z zasadami prakseologicznymi. Schemat sprawnego działania do teorii wychowania fizycznego wprowadził Demel w postaci łańcuch prakseologicznego opartego na następujących ogniwach: uświadomienie celu, diagnoza, prognoza, planowanie, realizacja i ocena i wnioskowanie pedagogiczne.

Każde działanie nauczyciela wychowania fizycznego (napisanie programu, opracowanie budżetu godzin, przygotowanie przedmiotowego systemu oceniania,

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

rozwiązywanie problemów wychowawczych, dydaktycznych, realizacja pojedynczej lekcji wychowania fizycznego lub cyklu lekcji) winno być realizowane w oparciu o wspomniany schemat prakseologiczny, by było skuteczne. Według Grabowskiego *„miarą skuteczności wszelkich działań celowych jest stopień zgodności między założonymi a osiągniętymi rezultatami”* (Grabowski 1997 s. 120).



Ryc. 1. **Koncepcja realizacji procesu wychowania fizycznego w orientacji pedagogicznej**

SZCZEGÓŁOWE CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

/§4 ust.1. pkt. 2) lit. a)/

Zgodnie z założeniami niniejszego programu nauczania za proces wychowania fizycznego odpowiedzialni są przedstawiciele różnych środowisk wychowujących. Cele kształcenia w zakresie wychowania fizycznego możliwe będą do osiągnięcia jedynie w przypadku włączenia się do współrealizacji, współpracy, pomocy przy realizacji programu nauczania z wychowania fizycznego różnych środowisk wychowujących uczniów gimnazjalnych. Najbliższymi środowiskami ucznia są rodzice, środowisko szkolne i pozaszkolne. Jakość realizacji procesu wychowawczego będzie tym wyższa i skuteczniejsza, im bliższe i systematyczniejsze będą wspólne działania wychowawcze na rzecz dobra dziecka.

Naczelny cel wychowania fizycznego zgodnie z teorią wychowania fizycznego brzmi: *„doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych wychowanka, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, który w praktyce przejawiać się będzie w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia”* (Strzyżewski S. 1996, s. 22).

Zgodnie z **założeniami podstawy programowej** (Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008r. *w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół)* - wymagania ogólne z wychowania fizycznego, określone jako **cele kształcenia** związane są **z dbałością o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.**

Na III etapie edukacyjnym w zakresie wychowania fizycznego zgodnie z powyższymi założeniami określa się następujące **ogólne cele kształcenia i wychowania:**

- kształtowanie umiejętności dokonywania oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania,
- przygotowanie do systematycznego uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizowania,
- przekazywanie wiedzy w zakresie rozumienia zależności między aktywnością fizyczną a zdrowiem człowieka,

- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.

Cele szczegółowe programu nauczania wychowania fizycznego w gimnazjum:

1. rozumienie znaczenia diagnozowania sprawności fizycznej,
2. wykonanie wybranego testu sprawności fizycznej i analiza uzyskanych wyników,
3. ocena sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych, szczególnie siły, gibkości i wytrzymałości za pomocą wybranych prób sprawnościowych,
4. przygotowanie zestawu ćwiczeń do kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych,
5. ocena i znajomość zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania płciowego,
6. znajomość przyczyn i skutków otyłości,
7. znajomość racjonalnych zasad żywieniowych i chorób nieuzasadnionego odchudzania się,
8. znajomość i ocena norm współczynnika ciała szczupłego (BMI),
9. znajomość racjonalnych metod kształtowania masy mięśniowej,
10. umiejętność oceny zmian zachodzących w organizmie człowieka pod wpływem aktywności ruchowej,
11. ocena pozytywów i skutków negatywnych uprawiania różnorodnych dyscyplin sportowych wśród ludzi w różnym wieku,
12. umiejętność przygotowania i prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej i specjalistycznej (do różnorodnych dyscyplin sportowych czy konkurencji sportowych) oraz rozgrzewki z wykorzystaniem muzyki,
13. przygotowanie zestawu ćwiczeń kształtujących wszystkie zdolności motoryczne,
14. przygotowanie i prowadzenie ćwiczeń kształtujący prawidłową postawę ciała z tzw. *szkoły pleców*, znajomość techniki bezpiecznego podnoszenia ciężarów w sporcie i życiu codziennym,
15. opracowanie rozkładu dnia z rozplanowaniem właściwych proporcji między pracą a wypoczynkiem, między wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
16. przygotowanie i wykonanie opracowanego samodzielnie: indywidualnego układu gimnastycznego, tanecznego, układu dwójkowego i piramid trójkowe (te dwa ostatnie z akrobatyki sportowej) przy muzyce,
17. kształtowanie wytrzymałość w marszobiegach w terenie naturalnym,
18. przygotowanie i wykonanie trasy crossu,

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

19. zapoznanie z infrastrukturą sportowo-rekreacyjną w najbliższej okolicy szkoły i domu rodzinnego.
20. zapoznanie z zagrożeniami (urazami) związanymi z uprawianiem różnorodnych dyscyplin sportowych i sposobami im zapobiegania.
21. zapoznanie z symbolami olimpijskimi i kształtowanie postaw fair play,
22. kształtowanie kompetencji technologicznych (wiedzy, umiejętności i sprawności) w zakresie **przynajmniej trzech dyscyplin sportowych o charakterze zespołowym** (piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej).
23. kształtowanie kompetencji technologicznych (wiedzy, umiejętności i sprawności) w zakresie **przynajmniej czterech dyscyplin sportowych o charakterze indywidualnym** (lekka atletyka, gimnastyka, taniec, tenis stołowy, ziemny lub badminton)

Kształtowanie kompetencji technologicznych i postaw w zakresie poszczególnych dyscyplin sportowych:

PIŁKA SIATKOWA

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z piłki siatkowej, odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywki (sposobem dolnym i tenisowym), gry na różnych pozycjach na boisku w ataku i obronie, dokonywania przejść na boisku podczas gry, znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do gry w formie uproszczonej i właściwej, sędziowania gry, strategii gry, zorganizowania rozgrywek w piłkę siatkową, właściwego zachowania się w roli kibica.

KOSZYKÓWKA

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z koszykówki, stosowania w czasie ćwiczeń i gry: podań i chwytów piłki, kozłowania i rzutów, prawidłowego poruszania się po boisku, współpracowania z partnerem, zwodów ciałem i piłką, zmian kierunków biegu, gry na różnych pozycjach na boisku w ataku i obronie, znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do gry w formie

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

uproszczonej i właściwej, sędziowania gry, strategii gry, zorganizowania rozgrywek w koszykówkę, właściwego zachowania się w roli kibica.

PIŁKA RĘCZNA

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z piłki ręcznej, stosowania w czasie ćwiczeń i gry: podań i chwytów, kozłowania, zwodu pojedynczego ciałem lub piłka, zasłon, rzutów na bramkę w różne jej strefy, gry na różnych pozycjach na boisku w ataku, obronie, na bramce, dokonywania przejść na boisku podczas gry, znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do gry w formie uproszczonej i właściwej, sędziowania gry, strategii gry, zorganizowania rozgrywek w piłkę ręczną, właściwego zachowania się w roli kibica.

PIŁKA NOŻNA

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z piłki nożnej, stosowania w czasie ćwiczeń i gry: podań i przyjęć piłki, prowadzenia piłki, zwodów ciałem lub piłką, zastawiania piłki, strzałów na bramkę nogą i głową w różne jej strefy, gry na różnych pozycjach (atakującego, obrońcy, pomocnika, bramkarza), znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do gry w formie uproszczonej i właściwej, sędziowania gry, strategii gry, zorganizowania rozgrywek w piłkę nożną, właściwego zachowania się w roli kibica.

UNIHOKEJ

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z unihokeja, stosowania w czasie ćwiczeń i gry: podań i przyjęć piłki kijem, prowadzenia piłki po prostej, slalomem, ze zmianą kierunków, zatrzymań, zwodów ciałem lub kijem z piłką, zastawiania piłki, strzałów na bramkę z różnych miejsc boiska, strzałów sytuacyjnych, na różnych pozycjach (atakującego, obrońcy, pomocnika, bramkarza), znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do gry w formie uproszczonej i właściwej, sędziowania gry, strategii gry, zorganizowania rozgrywek w unihokeja, właściwego zachowania się w roli kibica.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

LEKKA ATLETYKA

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z lekkiej atletyki w zależności od ćwiczonej konkurencji lekkoatletycznej, stosowania odpowiednio dobranych ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne, znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do przeprowadzenia zawodów lekkoatletycznych, sędziowania danej konkurencji.
- nauka i doskonalenie poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych: biegi ze startu niskiego, biegi ze startu wysokiego, biegi przełajowe, biegi sztafetowe, skok w dal lub skok wzwyż (w zależności od warunków), rzuty (pchnięcie kulą lub rzut dyskiem – w zależności od warunków).

SIŁOWNIA

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki przygotowującej do wysiłku siłowego, ćwiczeń rozciągających (stretchingowych) po treningu siłowym, przyjmowania właściwej pozycji na wybranym stanowisku;
- znajomości zasad przeprowadzania wybranego rodzaju treningu (wytrzymałościowego, budowy masy mięśniowej, spalania tkanki tłuszczowej), wiedzy na temat zagrożeń i wypadków przy podnoszeniu ciężarów i sposobów zapobiegania im.

GIMNASTYKA/ AKROBATYKA SPORTOWA/ TANIEC

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej, rozgrzewki przy muzyce, ćwiczeń rozciągających (stretchingowych), prowadzenia fragmentów lekcji z elementami aerobiku, gimnastyki artystycznej, układów gimnastycznych, ochrony, samo ochrony i asekuracji;
- nauka i doskonalenie elementów z wybranego tańca (ludowego lub nowoczesnego), przygotowania układu tanecznego indywidualnie lub w małym zespole ćwiczebnym.

TENIS ZIEMNY/ TENIS STOŁOWY/ BADMINTON

- nauka i doskonalenia prowadzenia rozgrzewki do wybranej dyscypliny (tenisa ziemnego, stołowego lub badmintona), odbić z forhendu i bekhendu oraz serwisu, znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do gry w formie uproszczonej

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

i właściwej, sędziowania gry, strategii gry, zorganizowania rozgrywek w wybraną dyscyplinę, właściwego zachowania się w roli kibica.

- **Kształtowanie postaw prozdrowotnych w zakresie**:
  - znajomości pojęć z edukacji zdrowotnej, tj.: zdrowie, zachowania zdrowotne, racjonalne odżywianie, stres, choroby cywilizacyjne, wsparcie społeczne, zachowanie asertywne, uzależnienia i ich rodzaje, nadwaga, otyłość (I, II i III stopnia), anoreksja, bulimia, sterydy, suplementy diety, wskaźnik BMI, komunikacja werbalna, niewerbalna, postępowanie zgodne z zasadami, empatia, zrozumienie, szacunek, szum komunikacyjny, bariery komunikacyjne i inne;
  - zachowań służących zdrowiu, dobremu samopoczuciu, radzeniu sobie z negatywnymi emocjami, sytuacjami stresującymi, dbałości o właściwe wybory zdrowotne, właściwym relacjom z innymi ludźmi (rówieśnikami), opieraniu się namowom do używania substancji psychoaktywnych;
  - identyfikacji swoich mocnych i słabych stron i wiedzy, jak nad nimi należy pracować;
  - znajomości technik relaksacji i radzenia sobie w sposób konstruktywny ze stresem;
  - dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rówieśnikami.

- **Kształtowanie kompetencji technologicznych i postaw w zakresie sportów do wyboru:**

ATLETYKA TERENOWA/ WYCIECZKI ROWEROWE/ ZAJĘCIA NA ROWERACH

  - Nauka i doskonalenie umiejętności przydatnych do poruszania się w różnorodnym terenie naturalnym, wytyczania tras, korzystania z map i kompasów;
  - Zapoznanie z elementami surviwalu, grami i zabawami terenowymi, biegiem na orientacje, różnymi odmianami podchodów;
  - Zapoznanie z zasadami pokonywania naturalnego toru przeszkód, wytyczaniem toru przeszkód, ścieżek zdrowia, tras przełajowych, tras marszobiegów.
  - Nauka i doskonalenie umiejętności poruszania się na rowerze w różnorodnym terenie, pokonywanie przeszkód;
  - Zapoznanie z przepisami ruchu drogowego i bezwzględne ich stosowanie, przestrzeganie zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze w różnorodnym terenie;

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

- Zapoznanie z grami i zabawami, które można wykorzystać w lekcjach, zajęciach i wycieczkach na rowerze;
- Zapoznanie z obsługą roweru (zmiana dętki, naprawa dętki czy łańcuch, założenie łańcucha, konserwacja roweru, korzystanie z przerzutek, oświetlenie roweru, itp.).

PŁYWANIE/ SPORTY ZIMOWE

- Nauka i doskonalenie pływania różnymi stylami, koordynacji pracy rąk i nóg oraz oddychania;
- Nauka i doskonalenie skoku startowego ze słupka i z wody oraz nawrotów do poszczególnych styli;
- Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z pływalni (zasady higieny, rozgrzewka) i z ryzykiem uprawiania tej dyscypliny szczególnie na akwenach otwartych;
- Nauka i doskonalenie poruszania się na nartach zjazdowych (biegowych lub łyżwach) w zależności od wybranego sportu zimowego– po prostej, po łuku, po stoku, hamowanie, zjazdy, skręty, śmigi;
- Zapoznanie z przepisami poruszania się na trasach narciarskich (lub z regulaminem lodowiska)
- Zapoznanie się ze sposobami hartowania organizmu, dbałości o zdrowie w okresie zimowym (racjonalne odżywianie, odpowiednie ubranie, obuwie, aktywność ruchowa).

NOWOCZESNE FORMY FITNESSU

- Zapoznanie z nowoczesnymi wybranymi formami fitnessu, tj.: aerobik i jego odmiany, pilates, callanetics, wellness[1], gimnastyka izometryczna, yoga lub inne;
- Nauka prowadzenia rozgrzewki przy muzyce, rozliczania muzyki, przygotowywania prostych układów w wybranej formie fitnessu, wykonywania ćwiczeń z użyciem sprzętu fitnessowego (ciężarki, zające, ekspandery, stepy, gumy lub inne w zależności od dostępności);

[1] ***Well-ness*** – dobrze, pomyślnie zdrowo. *„To nowa filozofia dbałości o sprawność i zdrowie, upiększanie ciała, godziwy wypoczynek w celu regeneracji sił fizycznych i psychicznych. Najogólniej rzecz biorąc oznacza stan dobrego samopoczucia, dążenia do uzyskania pewnego dobrostanu ciała i umysłu”* - Jezierski R. (2009), *Gimnastyka, zdrowie i sprawność.* Arkot, Wrocław, s. 32-33.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

- Prowadzenie zajęć lub ich fragmentów z zachowaniem poprawności metodycznej, zasad dydaktycznych.

TREŚCI ZGODNE Z TREŚCIAMI NAUCZANIA ZAWARTYMI W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO

/§4 ust.1. pkt. 2) lit. b)/

Treści nauczania do niniejszego dokumentu programowego zostały dostosowane do podstawy programowej opisanej w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r. *w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół – Załącznik 4.* Treści nauczania zostały opracowane w formie tabelarycznej, co w zamyśle autora programu ma ułatwić korzystanie z tego dokumentu. Zostały one pogrupowane według *bloków tematycznych* i *wymagań szczegółowych* obowiązującej podstawy programowej. Do poszczególnych treści przypisano dyscypliny sportowe /obszary kształcenia/ i poziom klasy, w której według koncepcji dokumentu powinny być one realizowane.

Poszczególne treści kształcenia w zakresie różnych dyscyplin sportowych zgodnie z zapisem powinny być realizowane na każdym poziomie klasy (w klasie I, II i III gimnazjum). W większości przypadków taki zapis odnosi się do umiejętności i sprawności ucznia (kompetencji instrumentalnych), jak również do kształtowania jego postaw, chęci i motywacji (kompetencji aksjologicznych), które to kompetencje ze względu na różny poziom sprawności fizycznej i uzdolnień ruchowych, ale także potrzeb i zainteresowań uczniów wymagają indywidualnego podejścia nauczyciela.

Treści nauczania niniejszego dokumentu programowego ze względu na specyfikę przedmiotu nauczania zostały uszeregowane **spiralnie.** Dokument programowy z tym rodzajem uszeregowania treści, charakteryzuje stosunkowo nowoczesne rozwiązanie. Takie uszeregowanie treści nauczania powoduje stopniowe, spiralne *„zbliżanie się do celu dydaktycznego, w sposób przypominający koncentryczne kręgi”* (Komorowska 1999, s. 45), kolejne cykle. *„Cykl pierwszy zawiera cały materiał nauczania w zupełnie podstawowym zarysie, cykl drugi pogłębia informacje i tak kolejne cykle zwiększają zakres informacji oraz wymaganych umiejętności, poruszając się w obrębie haseł programowych”* (Komorowska 1999, s. 44-45).

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Przykład:

Treści nauczania: *Nauka i doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie, w parach, w grze szkolnej i właściwej, w miejscu i w ruchu.*
Treści z piłki siatkowej powinny być realizowane w klasie I, II i III gimnazjum poprzez poszerzanie poszczególnych cykli.

CYKL I
Nauczanie odbić piłki siatkowej sposobem oburącz dolnym indywidualnie, w staniu, w siadzie, o ścianę.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie, w staniu, w siadzie, o ścianę.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w parach.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie w ruchu.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w parach przez siatkę.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w różnym ustawieniu w zespołach kilkuosobowych.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grze uproszczonej (1:1), (2:2).

CYKL II
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie, o ścianę.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w parach w siadzie.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w kilkuosobowych grupach.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grupach kilkuosobowych przez siatkę.
Ćwiczenia taktyczne doskonalące odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w grupach kilkuosobowych.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grze uproszczonej (2:2), (3:3).
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w prostych rozwiązaniach taktycznych w grze uproszczonej.

CYKL III
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w parach w ruchu, w siadzie w parach.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym przez siatkę w parach, grupach kilkuosobowych.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grze uproszczonej z nastawieniem ćwiczenia konkretnych sytuacji taktycznych.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grze uproszczonej (3:3)
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grze szkolnej – ćwiczenie różnych wariantów taktycznych.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grze właściwej.
Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w grze właściwej – ćwiczenie konkretnych wariantów taktycznych.

Takie uszeregowanie treści nauczania pozwala przechodzić od prostych czynności ruchowych do trudniejszych i bardziej złożonych wymagających od uczniów większych umiejętności i ich skoordynowania. W wychowaniu fizycznym pominiecie pierwszego cyklu, tak zwanego układu odniesienia – bazy, może spowodować brak postępu dydaktycznego i przejścia w planowanym czasie do kolejnego cyklu.

Zaproponowane treści nauczania zostały podzielone na dwie grupy obowiązkowe – (czerwony druk obszarów) oraz treści ponadwymiarowe (opisane czarnym drukiem). Układ treści w pierwszej chwili czytelnikowi może wydać się nieco chaotyczny, gdyż nie zostały one podzielone ani na dyscypliny sportowe czy konkurencje sportowe, ani na bloki dyscyplin podstawowych, ani nie na treści kształcenia i wychowania. Zaproponowany układ treści odpowiada konstrukcji podstawy programowej z wychowania fizycznego dla III etapu

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

edukacyjnego. Niektóre jednak treści mogą się powtarzać (np. prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej – z poszczególnych dyscyplin sportowych), co było świadomym zamysłem autora programu w celu spójnego i komplementarnego układu treści nauczania.

PODZIAŁ TREŚCI NAUCZANIA

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Uczeń:	TREŚCI NAUCZANIA	DYSCYPLINA SPORTOWA/ OBSZAR	KLASA
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego			
wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości	Zapoznanie z pojęciem sprawność fizyczna, sprawność ruchowa, zdolności fizyczne (motoryczne), zdolności ruchowe. Wykonanie wybranego testu sprawności fizycznej (**Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory, Eurofit** lub **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**). Wykonanie wybranego testu sprawności fizycznej w parach lub zespołach kilku osobowych (trzy-, czteroosbowych). Zapoznanie z próbami wytrzymałości, siły i gibkości z innych mniej znanych testów sprawności fizycznej. Analiza i porównanie wyników poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej na tle klasy i indywidualnie – wyniki uczniowie zapisują w *Karcie Sprawności Fizycznej* – **Załącznik 1.** Wykonanie wybranych prób (ze szczególnym zwróceniem uwagi na próbę wytrzymałości, siły i gibkości) z wybranego testu sprawności fizycznej na sobie i na dowolnym członku rodziny (matka, ojciec, brat, siostra lub inna osoba) na początku roku szkolnego i na końcu roku szkolnego – dokonanie porównania wyników i ich analizy.	Testy sprawności fizycznej	I I, II, III II, III I, II I, II, III III

wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości	Wykonanie prób lekkoatletycznych w celu zdiagnozowania szybkości na początku roku szkolnego i zapisanie wyników w *Indywidualnej Karcie Ucznia z Lekkiej Atletyki*. ▫ bieg na krótkim dystansie, np.: na 60m, 100m ze startu niskiego, ▫ bieg na średnim dystansie (200, 300 lub 400m) w zależności od warunków, jakimi dysponuje szkoła – próby mogą być różne dla dziewcząt i chłopców,	Lekka atletyka	I, II, III
	Wykonanie prób lekkoatletycznych w celu zdiagnozowania wytrzymałości na początku roku szkolnego i zapisanie wyników w *Indywidualnej Karcie Ucznia z Lekkiej Atletyki*. ▫ bieg na długim dystansie (600, 800 lub 1000m) – próby mogą być różne dla dziewcząt i chłopców		I, II, III
	Wykonanie prób lekkoatletycznych w celu zdiagnozowania szybkości i wytrzymałości na końcu roku szkolnego, zapisanie wyników w *Indywidualnej Karcie Ucznia z Lekkiej Atletyki* i porównanie wyników z początku roku szkolnego i (lub) z lat poprzednich: ▫ bieg na krótkim dystansie, np.: na 60m, 100m ze startu niskiego, ▫ bieg na średnim dystansie (200, 300 lub 400m) w zależności od warunków, jakimi dysponuje szkoła – próby mogą być różne dla dziewcząt i chłopców, ▫ bieg na długim dystansie (600, 800 lub 1000m) – próby mogą być różne dla dziewcząt i chłopców.		na koniec roku szkolne-go w I, II, III
ocenia poziom własnej aktywności fizycznej	Poznanie celu, zasad i funkcji stosowania testów sprawności fizycznej. Wskazanie swoich mocnych i słabych stron w sprawności fizycznej. Ocenienie wysiłku włożonego w wykonanie poszczególnych prób. Wskazanie ćwiczeń i zadań ruchowych służących poprawie własnej sprawności fizycznej. Wykonanie wybranych prób (ze szczególnym zwróceniem uwagi na próbę wytrzymałości, siły i gibkości) z wybranego testu sprawności fizycznej na sobie i na dowolnym członku rodziny (matka, ojciec, brat, siostra lub inna osoba) na początku roku szkolnego i na końcu roku szkolnego – dokonanie porównania wyników i ich analizy.	Testy sprawności fizycznej	I I, II, III III

	Zapisywanie wyników z prób lekkoatletycznych w *Indywidualnej Karcie Ucznia z Lekkiej Atletyki* i porównanie wyników z początku roku szkolnego i końca roku szkolnego (lub) z lat poprzednich. Wskazanie swoich mocnych i słabych stron w sprawności fizycznej. Ocenienie wysiłku włożonego w wykonanie poszczególnych prób. Wskazanie ćwiczeń i zadań ruchowych służących poprawie własnej sprawności fizycznej.	Lekka atletyka	I, II, III I, II, III II, III
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z lekkiej atletyki w zależności od ćwiczonej konkurencji lekkoatletycznej. Prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej z lekkiej atletyki przygotowującej do danej konkurencji. Znajomość zasad doboru ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne. Znajomości podstawowych przepisów niezbędnych do przeprowadzenia zawodów lekkoatletycznych, sędziowania danej konkurencji. Nauka i doskonalenie poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych: biegi ze startu niskiego, biegi ze startu wysokiego, biegi przełajowe, biegi sztafetowe, skok w dal lub skok wzwyż (w zależności od warunków), rzuty (pchnięcie kulą lub rzut dyskiem – w zależności od warunków).		I I, II, III I, II I, II, III I, II, III
wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	Zapoznanie ze zmianami zachodzącymi w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego u dziewcząt i chłopców. Zapoznanie ze zmianami zachodzącymi w sprawności fizycznej w okresie dojrzewania z uwzględnieniem dymorfizmu płciowego. Określenie aktywności ruchowej dla poprawy sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego dla swojej płci. Określenie rodzajów dyscyplin sportowych, które należy uprawiać dla poprawy sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców w okresie pokwitania.	Edukacja zdrowotna/ różnorodne dyscypliny sportowe/ biologia	korelacja z biologią II, III II, III

wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni	Zapoznanie ze wskaźnikiem BMI, wzorem na określenie ilości tkanki tłuszczowej, normami i znaczeniem tego wskaźnika. Obliczanie wskaźnika BMI i interpretacja uzyskanych wyników.	Edukacja zdrowotna	I I, II, III
	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.	Edukacja zdrowotna/ biologia	korelacja z biologią
	Znajomość ćwiczeń siłowych na poszczególne grupy mięśniowe. Zapoznanie z zasadami treningu siłowego i rodzajami treningu (budowy masy mięśniowej, wytrzymałości czy spalania tkanki tłuszczowej).	Siłownia	I, II II, III
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki przygotowującej do wysiłku siłowego. Prowadzenie prowadzenia rozgrzewki przygotowującej do wysiłku siłowego, ćwiczeń rozciągających (stretchingowych) po treningu siłowym, przyjmowania właściwej pozycji na wybranym stanowisku; Zapoznanie z podstawowymi zasadami przeprowadzania wybranego rodzaju treningu z wykorzystaniem stanowisk na siłowni (wytrzymałościowego, budowy masy mięśniowej, spalania tkanki tłuszczowej – podobieństwa i różnice w tych rodzajach treningu). Znajomość zagrożeń i wypadków przy podnoszeniu ciężarów i zapoznanie ze sposobami zapobiegania im.		I I, II, III II, III I, II

Trening zdrowotny			
omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego	Zapoznanie ze zmianami w organizmie (zdolności motorycznych) zachodzącymi pod wpływem systematycznej aktywności ruchowej (pozytywnymi i negatywnymi zmianami). Wskazanie dyscyplin sportowych i konkurencji sportowych mających wpływ na powstawanie zmian w poszczególnych zdolnościach motorycznych.	Różnorodne dyscypliny sportowe	I, II III
	Określenie najczęstszych przyczyn powstawania wypadków i urazów na lekcjach wychowania fizycznego. Określenie metod kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych.	Wychowanie fizyczne/ edukacja dla bezpieczeństwa	korelacja z edukacją dla bezp. III
wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;	Przekazanie wiedzy na temat pozytywów z podejmowania systematycznej aktywności ruchowej. Zapoznanie z korzyściami z podejmowania aktywności fizycznej w terenie. Określenie subiektywnych zalet po przeprowadzeniu zajęć w różnorodnym terenie (park, las, boisko, stadion, akwen wodny).	Atletyka terenowa	I I I, II, III
podejmowania różnych form aktywności fizycznej w okresie	Przekazanie wiedzy na temat pozytywów z podejmowania systematycznej aktywności ruchowej w różnych okresach życia człowieka.	Edukacja zdrowotna/ biologia	korelacja z biologią

	Zapoznanie z dyscyplinami sportowymi i konkurencjami sportowymi pozytywnie wpływającymi na zdrowie człowieka w zależności od jego wieku. Zapoznanie z zagrożeniami związanymi z podejmowaniem różnorodnych dyscyplin i konkurencji sportowych.	Różnorodne dyscypliny sportowe	I, II, III
przeprowadza rozgrzewkę	Zapoznanie z terminologia z zakresu systematyki ćwiczeń.	Gimnastyka	I
	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej. Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej (przygotowującej organizm do wysiłku w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej). Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki ogólnorozwojowej. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki przy muzyce. Przekazanie wiedzy na temat właściwego i bezpiecznego przygotowania miejsca do ćwiczeń.	Różnorodne dyscypliny sportowe	I II I, II, III II, III II, III I
mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijając	Zapoznanie z terminologią z zakresu systematyki ćwiczeń. Zapoznanie z zasadami stosowania ćwiczeń kształtujących w rozgrzewce oraz w rożnych fragmentach lekcji.	Gimnastyka	I

	Zapoznanie z zasadami stosowania ćwiczeń ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Zapoznanie z zasadami wzmacniania mięśni brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych. Zapoznanie z zasadami ochrony kręgosłupa przy podnoszeniu ciężarów w sporcie i w życiu codziennym.	Siłownia/ korektywa i kompensacja	I I, II I, II I, II
	Przygotowanie do prowadzenia ćwiczeń kształtujących. Prowadzenie ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. Prowadzenie ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne przy muzyce.	Siłownia/ gimnastyka/ taniec/ lekka atletyka	I II II, III
opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym	Zapoznanie z pojęciami wypoczynek czynny i bierny, wysiłek fizyczny i umysłowy. Przekazanie wiedzy na temat właściwych proporcji pracy i wypoczynku. Przygotowanie rozkładu dnia i jego analiza. Opracowanie rozkładu dnia z uwzględnieniem proporcji między pracą a wypoczynkiem.	Edukacja zdrowotna	I I II II

planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny	Zapoznanie z terminologią z zakresu systematyki ćwiczeń gimnastycznych. Opracowanie i wykonanie układu gimnastycznego z wykorzystaniem ćwiczeń gimnastycznych, tj.: przewrót w przód, przewrót w tył, prztoczenia, mostek, stanie na ramionach, wagi, itp. Nauka układów dwójkowych. Opracowanie i wykonanie układu gimnastycznego (dwójkowego) w zakresie gimnastyki akrobatyczne z wykorzystaniem muzyki j. Nauka piramid trójkowych. Opracowanie i wykonanie układu gimnastycznego – piramidy trójkowe z wykorzystaniem muzyki.	Gimnastyka/ taniec	I I II II III III III
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej, rozgrzewki przy muzyce, ćwiczeń rozciągających (stretchingowych), prowadzenia fragmentów lekcji z elementami aerobiku, gimnastyki artystycznej. Prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej podczas lekcji gimnastyki lub tańca. Znajomość zasad ochrony, samo asekuracji i asekuracji przy wykonywaniu poszczególnych elementów gimnastycznych. Opracowanie i wykonanie samodzielnie skomponowanego układu gimnastycznego na ścieżce gimnastycznej. Opracowanie i wykonanie samodzielnie skomponowanego układu dwójkowego z przy muzyce. Opracowanie i wykonanie samodzielnie skomponowanego układu piramid trójkowych przy muzyce. Ocena przygotowanych układów gimnastycznych i tanecznych przygotowanych przez inne uczennice.	Gimnastyka/ taniec	I, II I, II, III I, II, III I II III I, II, III

wybiera i pokonuje trasę crossu	Zapoznanie z zasadami prowadzenia zajęć w terenie. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć w terenie. Kształtowanie wytrzymałości poprzez marszobiegi w terenie zielonym. Samodzielne przygotowanie trasy marszobiegów dla siebie i innych uczniów. Pokonanie wybranej trasy crossu.	Atletyka terenowa	I II I, II, III II II
Sporty całego życia i wypoczynek			
stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę	Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie, w parach, w grze uproszczonej i właściwej, w miejscu i w ruchu. Nauka i doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie, w parach, w grze szkolnej i właściwej, w miejscu i w ruchu. Nauka i doskonalenie zagrywki tenisowej w piłce siatkowej. Zapoznanie z zasobem ćwiczeń służącym doskonaleniu odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Przygotowanie i prowadzenie ćwiczeń doskonalących odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym oraz zagrywkę tenisową w piłce siatkowej.	Piłka siatkowa	I, II, III I, II, III II, III II, III II, III

stosuje w grze zwody	Nauka i doskonalenie zwodów ciałem w zespołowych grach sportowych: piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka i unihokej. Nauka i doskonalenie zwodów z piłką w zespołowych grach sportowych: piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka i unihokej. Zapoznanie z zasobem ćwiczeń doskonalących zwody ciałem i piłką w różnych dyscyplinach sportu. Przygotowanie i prowadzenie ćwiczeń doskonalących zwody ciałem (na prawą i lewą stronę) i zwody piłką w zespołowych grach sportowych. Zastosowanie w grze uproszczonej i właściwe w zespołowych grach sportowych zwodów ciałem i piłką.	Koszykówka/ piłka ręczna/ piłka nożna/ unihokej/ gry rekreacyjne	I, II I, II II, III II, III I, II, III
stosuje w grze forhend i bekhend,	Zapoznanie z technika trzymania rakiety (lub rakietki) do uderzenia z forhendu i bekhendu. Nauka i doskonalenie odbić piłki strona forhendową i bekhendową w tenisie ziemnym (tenisie stołowym lub badmintonie). Zapoznanie z zasobem ćwiczeń doskonalących odbicia piłki strona forhendową i bekhendową w wybranym sporcie indywidualnym, np. w tenisie ziemnym, tenisie stołowym, kometce (badmintonie). Przygotowanie i prowadzenie ćwiczeń doskonalących odbicia piłki stroną forhendową i bekhendową rakiety (lub rakietki) w wybranym sporcie indywidualnym.	**W zależności od warunków**: tenis ziemny/ tenis stołowy/ badminton	I I, II, III II, III III
ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	Nauka prawidłowego poruszania się w czasie ćwiczeń, w grze uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w piłce siatkowej. Zapoznanie z różnorodnymi rozwiązaniami taktycznymi w czasie gry w piłkę siatkową na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrońcy, zagrywającego. Stosowanie różnorodnych rozwiązań taktycznych w czasie gry w piłkę siatkową na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrońcy i zagrywającego.	Piłka siatkowa/ pochodne piłki siatkowej	I, II, III I, II, III I, II, III

treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z piłki siatkowej. Prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej z piłki siatkowej. Stosowanie w czasie ćwiczeń i gry odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w marszu, biegu, w klęku, siadzie, leżeniu. Stosowanie ćwiczeń doskonalących poszczególne umiejętności w piłce siatkowej.		I, II II, III I, II, III III
ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	Nauka prawidłowego poruszania się po boisku w czasie ćwiczeń, w grze uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w koszykówce. Zapoznanie z różnorodnymi rozwiązaniami taktycznymi w czasie ćwiczeń indywidualnych, z partnerem, podczas gry w koszykówkę na różnych pozycjach. Stosowanie różnorodnych rozwiązań taktycznych w czasie gry w koszykówkę na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrońcy. Zapoznanie z taktyką gry pod koszem przy wykonywaniu zbiórek piłki w ataku i w obronie. Stosowanie w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej prawidłowej postawy przy wykonywaniu zbiórek piłki pod koszem w ataku i obronie.	Koszykówka	I, II I, II, III II, III I, II II, III
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z koszykówki. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej z piłkami koszykowymi. Prawidłowe stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: podań i chwytów piłki, kozłowania i rzutów, prawidłowego poruszania się po boisku. Prawidłowe stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: współpracowania z partnerem(ami),zmian kierunków biegu, przyśpieszania, zwalniania, zbiórek piłki, rzutów sytuacyjnych i rzutów na kosz.		I, II I, II, III I, II, III II, III

ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	Nauka prawidłowego poruszania się po boisku w czasie ćwiczeń, w grze uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w piłce ręcznej. Zapoznanie z różnorodnymi rozwiązaniami taktycznymi w czasie ćwiczeń indywidualnych, z partnerem, podczas gry w piłkę ręczną na różnych pozycjach. Stosowanie różnorodnych rozwiązań taktycznych w czasie gry w piłkę ręczną na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrotowego, obrońcy i bramkarza. Stosowanie w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwego poruszania się po boisku (zmiany tempa biegu, zmiany kierunku biegu, bieg przodem, tyłem, bokiem, zwodów z piłką lub bez piłki).	Piłka ręczna	I, II I, II, III II, III I, II, III
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z piłki ręcznej. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej z piłki ręcznej. Prawidłowe stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: podań i chwytów, kozłowania, rzutu z wyskoku, gry na bramce. Prawidłowe stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: zasłon, rzutów na bramkę w różne jej strefy, rzutów z drugiej linii, rzutów z biodra, rzutów sytuacyjnych, rzutów wolnych w strefie rzutów wolnych, przejść na boisku podczas gry. Stosowanie w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej zatrzymywanie się i startów, obrotów. Zapoznanie z taktyką gry obronnej o różnych wariantach ustawienia zawodników w obronie (np. 6:0; 3:3; 5:1).		I, II I, II, III I, II, III II, III II, III II, III

ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	Nauka prawidłowego poruszania się po boisku w czasie ćwiczeń, w grze uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w piłce nożnej. Zapoznanie z różnorodnymi rozwiązaniami taktycznymi w czasie ćwiczeń indywidualnych, z partnerem, podczas gry w piłkę nożną na różnych pozycjach. Stosowanie różnorodnych rozwiązań taktycznych w czasie gry w piłkę nożną na pozycji atakującego, pomocnika, obrońcy i bramkarza. Zapoznanie z taktyką gry w obronie przy wykonywaniu rzutów z autu, rzutów rożnych, Stosowanie w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej gry ciałem, zwodów z piłką.	Piłka nożna	I, II I, II, III II, III I, II I, II, III
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki z piłkami nożnymi. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej z piłki nożnej. Zapoznanie z taktyką gry w obronie przy wykonywaniu rzutów sytuacyjnych, rzutów wolnych i karnych. Stosowanie w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej prawidłowych podań piłki, przyjęć piłki, zastawiania piłki, oraz strzałów na bramkę nogą i głową. Prawidłowe stosowania w czasie ćwiczeń i gry: prowadzenia piłki, strzałów na bramkę nogą i głową w różne jej strefy. Prawidłowo grać na pozycji bramkarza.		I I, II, III I, II, III I, II, III III II, III
ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	Nauka prawidłowego poruszania się po boisku w czasie ćwiczeń, w grze uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w unihokeju. Zapoznanie z różnorodnymi rozwiązaniami taktycznymi w czasie ćwiczeń indywidualnych, z partnerem, podczas gry w unihokeja na różnych pozycjach. Stosowanie różnorodnych rozwiązań taktycznych w czasie gry w unihokeja na pozycji atakującego, obrońcy i bramkarza. Stosowanie w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej zastawiania piłki, gry ciałem, zwodów z piłką.	Unihokej	I, II I, II, III II, III I, II, III

treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki z kijami do unihokeja. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej z unihokeja. Stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: podań i przyjęć piłki kijem, prowadzenia piłki po prostej, po łuku, strzałów na bramkę przodem. Stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: prowadzenia piłki bokiem, tyłem, ze zmianą kierunków, strzałów na bramkę bokiem i tyłem, zatrzymań, zastawiania piłki. Stosowanie w czasie gry strzałów na bramkę z różnych miejsc boiska, strzałów sytuacyjnych, rzutów wolnych i karnych.		I I, II, III I, II, III II, III II, III
wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Zapoznanie z infrastrukturą sportowo-rekreacyjna w pobliżu szkoły. Zapoznanie z terenami zielonymi w okolicy szkoły, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Przygotowanie spisu miejsc, obiektów, terenów w najbliższej okolicy szkoły, które można wykorzystać do uprawiania aktywności fizycznej ze wskazaniem na rodzaj dyscyplin sportowych i ewentualne koszty ich uprawiania.	Wywiad środowiskowy	I I I
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki do wybranej dyscypliny (tenisa ziemnego, stołowego lub badmintona. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki do wybranej dyscypliny (tenisa ziemnego, stołowego lub badmintona. Prawidłowe stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: chwytu rakiety, łączenia podbijania piłki (lotki) stroną forhendową i bekhendową, serwisu, ataku, przemieszczania się po korcie (wokół stołu).	Tenis ziemny/ tenis stołowy/ lub badminton	I, II I, II, III I, II, III

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista			
wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im	Zapoznanie z najczęstszymi przyczynami i okolicznościami wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych. Omówienie sposobów zapobiegania wypadkom powstającym podczas zajęć ruchowych. Omówienie wypadków powstających podczas lekcji wychowania fizycznego i wskazanie sposobów im zapobiegania. Zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy przy nagłych wypadkach, które mogą powstać również podczas lekcji wychowania fizycznego (zwichnięcia, złamania, uderzenia, osłabnięcia, omdlenia, krwawienia). Zastosowanie zasad pierwszej pomocy przy nagłych wypadkach, które mogą powstać podczas zajęć w szkole (zwichnięcia, złamania, uderzenia, osłabnięcia, omdlenia, krwawienia).	Edukacja zdrowotna/ edukacja dla bezpieczeństwa/ pierwsza pomoc	korelacja z edukacją dla bezpieczeństwa I II, III
wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	Zapoznanie z zagrożeniami związanymi z uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Zapoznanie z zagrożeniami związanymi z uprawianiem tzw. sportów całego życia. Ocena reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny w uprawianiu różnych dyscyplin sportowych. Ocena ryzyka i własnych umiejętności związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportowych.	Różnorodne dyscypliny sportu/ konkurencje sportowe	I, II, III

demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze	Zapoznanie z zasadami podnoszenia ciężarów w życiu codziennym. Demonstrowanie prawidłowej techniki podnoszenia różnych przedmiotów w życiu codziennym (mycie okien, mycie wanny, przenoszenie stołu, podnoszenie i przenoszenie ciężkiej torby lub walizki i inne) i w sporcie. Kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania codziennych czynności – tzw. *szkoła pleców*[2].	Korektywa i kompensacja/ edukacja zdrowotna	I I, II I, II, III
	Zapoznanie z zasadami podnoszenia ciężarów w różnych dyscyplinach sportu. Zapoznanie z zasadami ćwiczeń siłowych na różnych stanowiskach w siłowni szkolnej.	Siłownia	I, II, III
	Stosowanie bezpiecznej techniki podnoszenia współćwiczącego w akrobatyce sportowej w układach dwójkowych. Stosowanie bezpiecznej techniki podnoszenia współćwiczącego w akrobatyce sportowej w piramidach trójkowych.	Gimnastyka/ akrobatyka sportowa	II III
wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	Zapoznanie ze zmianami zachodzącymi w organizmie w okresie dojrzewania i potrzebami higienicznymi organizmu w tym okresie. Zapoznanie z zasadami higieny osobistej, ubioru i otoczenia w okresie pokwitania. Samodzielne dokonywanie oceny własnej higieny w okresie dojrzewania. Sporządzenie listy osób i instytucji mogącymi wspomagać prawidłowy rozwój fizyczny i płciowy w przypadku pojawiających się problemów zdrowotnych.	Edukacja zdrowotna/ pedagog szkolny/ pielęgniarka szkolne	I, II I II, III II

[2] Termin pochodzi z opracowania Nowotny J. (2003),*Edukacja i reedukacja ruchowa. Podręcznik dla studentów fizjoterapii i fizjoterapeutów*. Wyd. Kasper, Kraków, s.194.

Sport			
treści ponadpodstawowe	Opracowanie informacji na temat poszczególnych dyscyplin sportowych w rożnych wybranych przez uczniów formach: referat, prezentacja, plakat, gazetka, Internet – strona szkoły, sprawozdanie z zawodów. Przeprowadzenie akcji reklamującej organizowane zawody sportowe. Zaproszenie do szkoły osoby uprawiające różnorodne dyscypliny sportowe, trenerów, sędziów (spośród rodziców, znajomych) dla lepszego poznania tych dyscyplin, zapoznania się z nowymi dyscyplinami sportowymi. Przygotowanie gier i zabaw dla kibiców uczestniczących w zawodach międzyklasowych z danej dyscypliny sportu, np. na najlepiej kibicującą klasę, na najgłośniej kibicującą klasę, na najfajniej przebraną kibicującą klasę, itp.	Różnorodne dyscypliny sportu	I II I, II, III III
planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym";	Zapoznanie z systemem rozgrywek pucharowym i „każdy z każdym" Zaplanowania zawodów wewnątrzszkolnych w sporty indywidualne i zespołowe gry sportowe według wybranego systemu rozgrywek.	Różnorodne dyscypliny sportu	I II, III
pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	Zaplanowanie szkolnych zawodów sportowych. Organizacja szkolnych zawodów sportowych. Uczestnictwo w szkolnych zawodach sportowych w konkurencjach sportowych i rekreacyjnych. Sędziowania szkolnych zawodów sportowych. Kibicowanie podczas szkolnych zawodów sportowych.	Różnorodne dyscypliny sportowe i rekreacyjne/ zawody międzyszkolne	II II, III I, II, III III I, II, III

wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski	Zapoznanie z symbolami olimpijskimi – flaga i znicz olimpijski. Przygotowanie samodzielnej pracy na temat symboli olimpijskich.	Edukacja olimpijska	I
treści ponadpodstawowe	Przygotowanie konkursu na plakat o wybranej tematyce olimpijskiej. Opracowanie informacji na temat ruchu olimpijskiego w wybranej formie: referat, prezentacja, gry i zabawy, gazetka, Internet – strona szkoły.		II III
stosuje zasady „czystej gry": niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki	Omówienie zasad „czystej gry" sportowej. Omówienie zachowania w przypadku przegranej i wygranej. Omówienie zachowań kibiców w Polsce. Kształtowanie właściwych zachowań kibiców.	Różnorodne dyscypliny sportowe i rekreacyjne	I I, II, III II I, II, III

Taniec			
Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca	Zapoznanie z zasadami przeprowadzania rozgrzewki przy muzyce. Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki przy muzyce. Nauka rozliczania muzyki. Opracowanie dowolnego układu tanecznego przy muzyce (indywidualnie, w parze, w zespole). Ocena układu tanecznego przygotowanego przez innych uczniów.	Taniec/ gimnastyka przy muzyce/ akrobatyka sportowa	I I, II, III I II, III II, III
Edukacja zdrowotna			
wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	Omówienie zagadnień związanych ze zdrowiem i samopoczuciem – czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka Omówienie czynników wpływających na zdrowie człowieka. Zachowania zdrowotne gimnazjalistów. Określenie czynników wpływające na samopoczucie człowieka.	Edukacja zdrowotna/ konsultacje z pielęgniarką szkolną/ biologia	I, II korelacja z biologią

wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia	Omówienie zachowań sprzyjających zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu.. Omówienie zachowań zagrażających zdrowiu. Zapoznanie z prawidłowymi zasadami zdrowotnymi, właściwymi zachowaniami żywieniowymi.	Edukacja zdrowotna/ konsultacje z pielęgniarką szkolną	I, II
	Kształtowanie postaw prozdrowotnych w domu, w szkole, wśród rówieśników. Dbałość o sprawność fizyczną – kształtowanie postaw pro somatycznych. Kontrola masy ciała – obliczanie wskaźnika BMI.	Systematyczna aktywność ruchowa	I, II, III
identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować	Identyfikacja własnych słabych i mocnych stron osobowości, sprawności fizycznej, zdrowia, umiejętności ruchowych.	Edukacja zdrowotna/ konsultacje pedagogiem szkolnym	I, II
	Kształtowanie najsłabszych zdolności motorycznych. Praca nad słabymi stronami osobowości i umiejętności. Kształtowanie postaw prosomatycznych, prozdrowotnych i prospołecznych po identyfikacji ich najsłabszych punktów.	Różnorodne dyscypliny sportowe i rekreacyjne	I, II, III
omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami	Określenie metod rozładowania negatywnych emocji. Wskazanie czynności, dyscypliny sportowe za pomocą, których można wyładować negatywne emocje. Kształtowanie zachowań sprzyjających dobremu samopoczuciu.	Edukacja zdrowotna/ relaksacja	I, II I, II, III

omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny	Poznanie źródeł stresu. Poznanie objawów stresu (pozytywnego i negatywnego). Zapoznanie się z zagrożeniami zdrowotnymi wywoływanymi nadmiernym stresem. Poznanie metod radzenia sobie z nadmiernym stresem. Poznanie technik relaksacji. Kształtowaniem postaw prozdrowotnych związanych z konstruktywnym radzeniem sobie z nadmiernym stresem.	Edukacja zdrowotna/ techniki relaksacji	I, II I, II, III
omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci	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.	Edukacja zdrowotna/ konsultacje z pedagogiem, psychologiem szkolnym	I, II
wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne	Zapoznanie z pojęciami: wsparcie społeczne, rodzaje i źródła wsparcia[3] Zapoznanie z osobami i instytucjami mogącymi wspierać ludzi w ich problemach. Przygotowanie spisu osób, placówek, ośrodków (adresy, telefony, strony internetowe), które mogą wspierać, pomagać, wychowywać młodych ludzi w przypadku ich problemów. Omówienie sposobów udzielania pomocy, wsparcia innym ludziom przez młodzież gimnazjalną.	Edukacja zdrowotna/ konsultacje z pedagogiem, psychologiem szkolnym	II, III

[3] Informacje przydatne do tego zagadnienia znajdziecie Państwo m.in. w opracowaniu Sęk H., Cieślak R. (2004), *Wsparcie społeczne, stres, zdrowie*. PWN, Warszawa.

wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady	Zapoznanie z pojęciami: asertywność, niekulturalne zachowanie, uległość, niezdecydowanie. Omówienie przykładów asertywnego zachowania i wskazanie różnic między zachowaniem asertywnym a niekulturalnym zachowaniem. Przygotowanie scenariuszy sytuacji asertywnych – drama zachowanie asertywne, czyli *sztuka mówienia NIE*.	Edukacja zdrowotna	I, II
omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych	Zapoznanie z negatywnymi skutkami nałogów: nikotynizm, alkoholizm, narkomania i inne rodzaje uzależnienia. Omówienie najczęstszych przyczyn popadania w nałogi. Zapoznanie z osobami i instytucjami mogącymi wspierać młodych ludzi w ich uzależnieniach. Przygotowanie ulotek z negatywnymi skutkami nałogów, w jakie najczęściej popadają młodzi ludzie wraz z informacją, gdzie mogą szukać pomocy. Omówienie sposobów opierania się namowom innych – przygotowanie przykładowych scenariuszy takich zachowań.	Edukacja zdrowotna/ konsultacje z pielęgniarką szkolną	I, II

Sporty do wyboru[4]			
treści ponadpodstawowe	Zapoznanie z zasadami poruszania się w terenie leśnym, korzystania z kompasu, obserwacji przyrody. Marszobiegi po różnorodnym terenie zielonym. Samodzielne opracowywanie mapek sytuacyjnych, tras marszu – praca w małych zespołach. Zapoznanie z elementami surviwalu, grami i zabawami terenowymi, biegiem na orientacje, różnymi odmianami podchodów. Zapoznanie z zasadami pokonywania naturalnego toru przeszkód, wytyczaniem toru przeszkód, ścieżek zdrowia, tras przełajowych, tras marszobiegów. Nauka poruszania się na rowerze i pokonywania przeszkód (krawężnik, gałąź, woda) w różnorodnym terenie (szosa, droga leśna, miasto, piach, żwir, kamienie). Zapoznanie z przepisami ruchu drogowego. Przestrzeganie zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze w różnorodnym terenie. Zapoznanie z grami i zabawami, które można wykorzystać w lekcjach, zajęciach i wycieczkach na rowerze. Przygotowanie i prowadzenie gier i zabaw z wykorzystaniem rowerów. Zapoznanie z obsługą roweru (zmiana dętki, naprawa dętki czy łańcuch, założenie łańcucha, konserwacja roweru, korzystanie z przerzutek, oświetlenie roweru, itp.). Przygotowanie do egzaminu na kartę rowerową. Zdanie egzaminu na kartę rowerową.	Atletyka terenowa/ wycieczki rowerowe/ zajęcia na rowerach	I, II I I, II II, III I, II, III I, II, III I I, II, III I, II, III II, III I I, II II

[4] Szczegółowa informacja o organizacji zajęć do wyboru znajdują się na stronach 4-5.

	Nauka pływania kraulem i stylem grzbietowym - koordynacji pracy rąk i nóg oraz oddychania. Nauka pływania stylem klasycznym i motylkiem – koordynacja pracy rąk i nóg oraz oddychania. Nauka skoku startowego ze słupka i z wody. Nauka nawrotów do stylu klasycznego. Nauka nawrotów do stylu grzbietowego i kraula. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z pływalni (zasady higieny, rozgrzewka) i z ryzykiem uprawiania tej dyscypliny szczególnie na akwenach otwartych. Kształtowanie właściwych postaw związanych z dbałością o higienę osobistą i otoczenia. Zapoznanie ze sposobami hartowania organizmu, dbałości o zdrowie.	Pływanie	I, II, III II, III I, II, III II II, III I I, II, III I
	Zapoznanie z technika poruszania się na nartach zjazdowych (biegowych lub łyżwach) w zależności od wybranego sportu zimowego – po prostej, po łuku, po stoku, zjazdy, skręty, śmigi. Nauka różnych sposobów hamowania w zależności od umiejętności i warunków. Nauka jazdy slalomem, omijania przeszkód, po ósemce (łyżwiarstwo). Zapoznanie z przepisami poruszania się na trasach narciarskich (lub z regulaminem lodowiska). Zapoznanie się ze sposobami hartowania organizmu, dbałości o zdrowie w okresie zimowym (racjonalne odżywianie, odpowiednie ubranie, obuwie, aktywność ruchowa).	Wybrane sporty zimowe – narciarstwo zjazdowe, narciarstwo biegowe lub łyżwiarstwo	I, II, III I, II II, III I, II I, II, III

	Zapoznanie z nowoczesnymi wybranymi formami fitnessu: aerobik i jego odmiany (low impact, hi-lo impact, step, dance). Zapoznanie z innymi formami fitness, np.: pilates, callanetics, gimnastyka izometryczna, yoga, wellness. Zapoznanie z zasadami prowadzenia rozgrzewki przy muzyce, rozliczania muzyki. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki do wybranej formy fitnessu. Opracowanie prostych układów w wybranej formie fitness – indywidualnie lub w małym zespole ćwiczebnym. Zapoznanie z zasobem ćwiczeń z użyciem sprzętu fitnessowego (ciężarki, zające, ekspandery, stepy, gumy lub inne w zależności od dostępności). Przygotowanie ćwiczeń kształtujących wybrane partie mięśni z użyciem przyborów typowo fitnessowych. Prowadzenie zajęć fitnessowych lub ich fragmentów z zachowaniem poprawności metodycznej, zasad dydaktycznych.	Fitness	I, II, III II, III I, II I, II, III II, III II, III II, III II, III

PORTAL www.scholaris.pl

Na portalu tym znajdziecie Państwo wiele cennych opracowań w zakresie realizacji różnorodnych przedmiotów nauczania w tym z wychowania fizycznego. Portal gromadzi zasoby, takie jak: konspekty, scenariusze lekcji, opracowania merytoryczne, propozycje różnorodnych rozwiązań metodycznych i organizacyjnych do lekcji wychowania fizycznego. Portal pomocny będzie przy poszukiwaniu pomocy do awansu zawodowego. Znajdziecie tam również opracowania w zakresie wdrażania podstawy programowej, kilkadziesiąt aktualnych programów nauczania, opracowania pomocne do realizacji treści z edukacji zdrowotnej, opracowania polecane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, przez Ośrodek Rozwoju Edukacji, a także opracowania przepisów oświatowych. Znajdują się tam również poradniki dla kadry zarządzającej placówkami oświatowymi pomocne przy opracowywaniu ważnych dokumentów szkolnych.

W przygotowaniu niniejszego paragramu nauczania autor, korzystał z wielu opracowań zamieszczonych na portalu scholaris.pl. W realizacji założeń tego dokumentu programowego, również odwołuję się do zasobów tego portalu.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA, Z UWZGLĘDNIENIEM MOŻLIWOŚCI INDYWIDUALIZACJI PRACY W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB I MOŻLIWOŚCI UCZNIÓW ORAZ WARUNKÓW, W JAKICH PROGRAM BĘDZIE REALIZOWANY

/§4. ust.1. pkt. 2) lit. c)/

Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania w rzeczywistości szkolnej różnią nauczycieli nawet, gdy pracują na tym samym programie nauczania i z podobnymi klasami. Skuteczność ich działania uzależniona jest od wielu czynników mających wpływ na realizację procesu wychowania fizycznego. Należy pamiętać, że opracowany dokument programowy jest tylko pomocą, wskazówką, pewnym drogowskazem postępowania nauczyciela, nie daje on jednak gwarancji skutecznego i oczekiwanego rezultatu. Nawet najlepiej opracowany dokument programowy nie zagwarantuje sukcesu dydaktycznego nauczycielom bez pasji, bez zaangażowania, czy bez odpowiednich kompetencji.

Pierwszym czynnikiem mającym wpływ na jakościową realizację procesu wychowania fizycznego jest nauczyciel - czyli jego **kompetencje: wiedza metodyczna, merytoryczna, dydaktyczna, pedagogiczna** niezbędna do pracy z uczniami gimnazjalnymi.

Z kompetencjami nauczyciela w zakresie wiedzy merytorycznej nierozerwalnie związane są inne czynniki warunkujące skuteczność procesu wychowania fizycznego, są to **warunki.** Według Osińskiego warunki procesu wychowania fizycznego *„stanowią o okolicznościach towarzyszących działaniu i określają sytuacje, od których skuteczność tego działania jest uzależniona. (...) dzielimy je wpierw na te, które mówią bezpośrednio o samym osobniku oraz te, których potrzeba uwzględnienia wynika z pozaosobniczych sytuacji i okoliczności”* (Osiński 2002, s. 135). Te pierwsze dotyczą ucznia, zostały więc przez Gilewicza nazwane **warunkami osobniczymi** (ryc. 2), te drugie dotyczą miejsca realizacji procesu wychowania fizycznego i Gilewicz określił je jako **warunki pozaosobnicze** (ryc. 3).

- wiek
- płeć
- stan zdrowia
- budowa i postawa ciała
- sprawność fizyczna
- wydolność i odporność organizmu
- zainteresowania i potrzeby ruchowe uczniów

Ryc. 2. **Warunki osobnicze**

- baza materialna szkoły
- warunki fizjograficzne terenu
- środowisko społeczne

Ryc. 3. **Warunki pozaosobnicze**

„Aby zwiększyć prawdopodobieństwo uzyskania efektów zgodnych z oczekiwaniami, należy dobór bodźców natury fizycznej i psychicznej dostosować do warunków, jakie reprezentuje przedmiot oddziaływań (wychowankowie) oraz w jakich pracuje ich podmiot (wychowawca)” (Grabowski 1997, s. 124).

Diagnoza warunków zarówno osobniczych, jak i pozaosobniczych wymaga od pedagoga gromadzenia informacji o uczniu (jego potrzebach, możliwościach, zróżnicowanych umiejętnościach, zdolnościach i zainteresowaniach), z którym wychowawca ma współpracować, co w konsekwencji wymaga od tego drugiego stosowania indywidualizacji pracy.

Nowoczesna szkoła już w swoich założeniach wymaga stosowania indywidualizacji procesu nauczania (podstawa prawna: Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. *w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół*; Rozporządzenie MEN z dnia 21 czerwca 2012 r. *w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników*).

Zasada indywidualizacji obok innych ważnych **zasad dydaktycznych** (ryc. 4) specyficznych dla wychowania fizycznego określa normy regulujące proces wychowania fizycznego, wskazuje jak postępować, jak uczyć i doskonalić kompetencje instrumentalne i kierunkowe ucznia, a w szczególności jak uczyć w zależności od rozwoju psychofizycznego ucznia, jego zainteresowań, potrzeb i motywacji.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

- indywidualizacji
- systemowości
- stopniowania trudności
- poglądowości
- świadomości i aktywnego udziału uczniów w procesie nauczania
- trwałości efektów

Ryc. 4. **Zasady dydaktyczne w zakresie wychowania fizycznego**

Zastosowanie **zasady indywidualizacji** wymaga od nauczyciela z jednej strony uwzględnienia w nauczaniu indywidualnych zainteresowań i potrzeb ucznia, a z drugiej zachowania jego niezależności, wyboru, kształtowania hierarchii wartości, kreowania nieskrępowanego rozwoju osobowości i indywidualnego wyboru treści, metod i norm kształcenia (Maszczak 2007, s. 130). **Współczesna szkoła wymaga indywidualizacji, czyli różnicowania treści kształcenia, poprzez różnorodne działania.**

1. Różnicowanie treści nauczania na podstawowe (obowiązkowe) i ponadpodstawowe (do wyboru). Niniejszy program nauczania uwzględnia taki dwukierunkowy wybór treści nauczania. Nauczyciel może wybrać co najmniej trzy dyscypliny sportowych o charakterze zespołowym z pośród pięciu i przynajmniej cztery dyscyplin sportowe o charakterze indywidualnym z kilku zaproponowanych. W zależności od warunków, potrzeb czy innych uwarunkowań nauczyciel może wybrać część zajęć do realizacji w formie zajęć do wyboru (podstawa prawna: Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2011 r. *w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego*. Dz. U. 2011 nr 175, poz. 1042). Kolejna opcja do wyboru uwzględnia poszerzenie obowiązkowych treści (wymaganych przez podstawę programową) o treści ponadwymiarowe w zależności od potrzeb, zainteresowań i motywacji uczniów.
2. Inny sposób wprowadzenia indywidualizacji zajęć to odpowiednie grupowanie materiału nauczania w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów, od ich uzdolnień ruchowych, motywacji do nauki, poziomu wyjściowego posiadanych umiejętności ruchowych i wiedzy w zakresie kultury fizycznej. Realizacja tego wariantu wymaga od nauczyciela wprowadzania różnych zadań ruchowych dla uczniów posiadających różnorodne umiejętności ruchowe, które już na poziomie gimnazjum mogą być znaczne. W zakresie realizowanych zadań ruchowych z zaproponowanych dyscyplin sportowych

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

należy wprowadzać różnorodne ćwiczenia dla uczniów prezentujących różny poziom umiejętności ruchowych, od ćwiczeń prostych do ćwiczeń skomplikowanych taktycznie. Takie rozwiązania stosuje się, aby wyrównać poziom umiejętności ruchowych po szkole podstawowej. Również po to, aby uczniowie o słabszych umiejętnościach nie zniechęcili się do lekcji wychowania fizycznego, a uczniowi o wysokim poziomie umiejętności ruchowych nie nudzili się na lekcjach.

3. Stosowanie różnorodnych **metod** nauczania (ryc. 5) jest również sposobem na zastosowanie indywidualizacji w nauczaniu. **Metodą** określa się świadomy i powtarzalny sposób postępowania dla osiągnięcia określonego celu. *„Różne grupy uczniów preferują różne drogi uczenia się, stąd wydaje się słuszny postulat stosowania wielu metod podczas lekcji (zależnych od celów konkretnej lekcji oraz rozpoznanych indywidualnych właściwości uczniów). Do metod sprzyjających indywidualizacji w wychowaniu fizycznym możemy zaliczyć m. in. metody ruchowej ekspresji twórczej, metodę problemową, metodę bezpośredniej celowości ruchu, metodę opowieści ruchowej”* (Skibniewski 2007, s. 130). Dzięki zastosowaniu różnorodnych metod nauczania nie tylko uatrakcyjniamy proces wychowania fizycznego ale wprowadzamy różnorodne sposoby i drogi uczenia się przez co umożliwiamy uczniom wybór odpowiedniej z nich, w zależności od potrzeb, zainteresowań, motywacji, zdolności, inteligencji, sprawności, itp.

- **Metody reproduktywne (odtwórcze):**
  - metoda naśladowcza-ścisła
  - metoda zadaniowa-ścisła
  - metoda programowego uczenia się
- **Metody proaktywne (usamodzielniające):**
  - metoda zabawowo-naśladowcza
  - metoda zabawowo-klasyczna
  - metoda programowanego usprawniania się
  - metoda bezpośredniej celowości ruchu
- **Metody kreatywne (twórcze):**
  - metoda ruchowej ekspresji twórczej zw. metodą R. Labana
  - metoda ruchowej ekspresji twórczej zw. metodą Karla Orffa
  - metoda problemowa /J. Kozieleckiego/
  - metoda Marii i Alfreda Kniessów
  - metoda ruchu rozwijającego Veroniki Sherborne

Ryc. 5. **Metody realizacji zadań w wychowaniu fizycznym** (wg klasyfikacji Strzyżewskiego 1996).

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Obok metod **realizacji zadań ruchowych** w wychowaniu fizycznym stosowane są inne grupy metod.

- metody nauczania ruchu,
- metody przekazywania wiadomości,
- metody wychowawcze,
- metody treningowe.

Szczegółowe informacje o tych grupach metod znajdziecie Państwo w każdej pozycji z metodyki wychowania fizycznego, które to pozycje warto gromadzić w swojej biblioteczce nauczycielskiej dla pogłębiania wiedzy i podnoszenia kompetencji zawodowych. Przykładowe pozycje metodyczne z wychowania fizycznego przedstawia rycina 6.

- Janikowska-Siatka M. (2006), *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*. AWF, Kraków.
- Maszczak T. /red./ (2007), *Edukacja fizyczna w nowej szkole. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*. AWF. Warszawa.
- Pańczyk W., Warchoł K. (2008), *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*. UR, Rzeszów.
- Strzyżewski S. (1997), *Proces wychowania i kształcenia w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.
- Tatarczuk J. (2004), *Metodyka wychowania fizycznego*. UZ, Zielona Góra.

Ryc. 6. **Propozycje opracowań z metodyki wychowania fizycznego.**

Efektywność procesu wychowania fizycznego z pewnością będzie większa po wprowadzeniu metod aktywizujących (ryc. 7), które można zdefiniować jako *„sposób nauczania/uczenia się, w którym nauczyciel nie przekazuje gotowej wiedzy, ale stwarza warunki do samodzielnego uczenia się. Dzięki zastosowaniu tych metod uczniowie bardziej angażują się w proces uczenia się, aktywniej zdobywają wiedzę i łatwiej przyswajają sobie nowe treści, rozwijają swe zainteresowania i wiele umiejętności psychospołecznych, koniecznych do radzenia sobie z rozmaitymi życiowymi wyzwaniami”* (Woynarowska-Sołdan M., Woynarowska B. 2011, s. 28).

METODA	PRZYKŁADY TECHNIK
Dyskusja	▫ Debata „Za i przeciw” ▫ Meta plan ▫ Debata panelowa ▫ „Sześć kapeluszy”
Wchodzenie w rolę	▫ Odgrywanie scenek ▫ Symulacja ▫ Drama
Analizowanie i rozwiązywanie problemów	▫ Burza mózgów ▫ Drzewo decyzyjne ▫ Analiza przypadku
Uczenie się w małych zespołach	▫ Puzzle ▫ Kula śnieżna
Projekt	Łączenie wielu technik – uczniowie inicjują, planują, wykonują i oceniają określone zadanie (składa się z 7 etapów).
Stacje zadaniowe	Łączenie wielu technik – polega na zorganizowaniu przez n-ela indywidualnego toku pracy uczniów. N-el przygotowuje materiały do zadań oraz stanowiska do ich wykonania. Uczniowie wędrują od stacji do i rozwiązują przypisane im zadania.
Portfolio (teczka)	Portfolio tematyczne lub służące obserwacji rozwoju osób uczących się (praca indywidualna i grupowa)
Wizualizacja	▫ Mapy myśli, mapy skojarzeń ▫ Rysowanie ilustracji i komiksów ▫ Sporządzanie plakatów ▫ Układanie rebusów

Ryc. 7. **Aktywizujące metody i techniki nauczania**[5]

[5] **Szczegółowy opis każdej metody aktywizującej i techniki nauczania pochodzi z opracowania** - Woynarowska-Sołdan M., Woynarowska B. (2011), *Wybrane zagadnienia metodyki edukacji zdrowotnej*. [w:] B. Woynarowska (2011), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*. ORE, Warszawa, s. 28-39 – www.ore.edu.pl

4. skuteczności indywidualizacji w pracy nauczyciela decydują również **formy** organizacyjne procesu nauczania i uczenia się. Stosowanie na lekcjach wychowania fizycznego różnorodnych form czy to podziału uczniów, czy form prowadzenia zajęć ruchowych uatrakcyjnia te zajęcia i zaspakaja indywidualne potrzeby i zainteresowania uczniów. W metodyce wychowania fizycznego występuje kilka klasyfikacji form, które przedstawia rycina 8 i 9. *„Indywidualizacja procesu wychowania fizycznego powinna wybiegać poza zajęcia lekcyjne”* (Skibniewski 2007, s. 132) na rzecz innych form organizacyjnych tego procesu, czyli wycieczka, zajęcia sks, impreza sportowo-rekreacyjna, zajęcia śródlekcyjna i międzylekcyjne, konsultacje, zawody, rozgrywki, turnieje. Nauczyciel zauważając słabości uczniów może zlecać im udział w innych formach zajęć ruchowych, np. w konsultacjach, sks-ach, lub może polecić ćwiczenia do wykonania w domu. W przypadku uczniów o wysokich zdolnościach ruchowych i chęciach kwalifikować uczniów do zawodów, rozgrywek czy udziału w sekcjach sportowych pobliskich klubów sportowych. Natomiast uczniów z problemami zdrowotnymi, wadami postawy kwalifikować, zachęcać do zajęć gimnastyki korekcyjnej czy do indywidualnych ćwiczeń w szkole (na długich przerwach, konsultacjach) czy w domu (niezmiernie ważna rozmowa z rodzicami i uświadomienie problemu).

- f. frontalna
- f. zajęć w zespołach
- f. zajęć w zespołach z dodatkowymi zadaniami
- f. stacyjna (strumieniowa)
- f. obwodu ćwiczebnego
- f. indywidualna

Ryc. 8. **Formy prowadzenia zajęć ruchowych.**

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

Ryc. 9. **Formy podziału uczniów.**

5. Realizacja wielu treści nauczania z III etapu edukacyjnego wymaga indywidualnego spojrzenia na ucznia, szczególnie dotyczy to treści w zakresie kształtowania technologicznych kompetencji – wiedzy o otaczającym świecie i umiejętności

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

przetworzenia tej wiedzy na rzecz własnego zdrowia, zdrowia innych ludzi i zdrowego środowiska życia. Wiele z tych treści nauczania obejmuje obszar kształcenia, jakim jest edukacja zdrowotna. Współautorzy podstawy programowej informują, że dużą rolę w tym zakresie ma pełnić nauczyciel wychowania fizycznego. Celem edukacji zdrowotnej na III i IV etapie edukacyjnym jest *„rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”* (Woynarowska *Wymagania …*, s.9). Realizacja treści nauczania z edukacji zdrowotnej wymaga indywidualnego podejścia do ucznia. Poprzedzić ją powinna diagnoza potrzeb uczniów, a uczniowie aktywnie powinni uczestniczyć we wszystkich etapach tych zajęć, czyli w planowaniu, realizacji i ewaluacji.

6. Oddziaływanie na ludzi w celu zmiany ich systemu wartości jest najtrudniejsze w procesie edukacji. Bez świadomego udziału podmiotu tych oddziaływań czyli uczniów i ich zaangażowania, chęci, motywacji nie możliwe będzie skuteczne działanie i osiągnięcie zaplanowanych celów kształcenia i wychowania. W skutecznym osiąganiu celów edukacyjnych wspólne działania powinni realizować oprócz nauczycieli wychowania fizycznego inni nauczyciele i personel szkoły, np. pielęgniarka szkolna, dyrektorzy, pedagog i psycholog szkolny. W procesie tym obowiązkowo uczestniczyć powinni rodzice i szeroko rozumiane środowisko pozaszkolne szczególnie placówki oświatowe o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

   Wspólne koncentryczne działanie wszystkich środowisk wychowujących oraz zaangażowanych i zmotywowanych uczniów z pewnością przyczyni się do sprawnego osiągnięcia zaplanowanych celów kształcenia i wychowania i ukształtowania właściwych i pożądanych postaw uczniów.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

/§4. ust.1. pkt. 2) lit.d)/

W tej części programu w formie tabelarycznej zostały w sposób szczegółowy przedstawione kompetencje ucznia (a przynajmniej spodziewane rezultaty przeciętnego ucznia) kończącego gimnazjum oraz propozycje metod pomiaru osiągnięć. Uporządkowanie poszczególnych osiągnięć ucznia zostało konsekwentnie dostosowane do celów edukacyjnych i treści nauczania wyznaczonych przez schemat podstawy programowej.

Założone osiągnięcia ucznia zgodnie z zaproponowanymi treściami nauczania zostały podzielone na dwie grupy: wymagania podstawowe (wymagane przez podstawę programową) oraz wymagania ponadpodstawowe, które autor programu sugeruje podjąć dla pełnej realizacji koncepcji programu. Decyzję o wyborze treści ponadwymiarowych uzależnia się od różnorodnych uwarunkowań, tj.:

- warunki lokalowo-sprzętowe,
- potrzeby i zainteresowania uczniów,
- umiejętności i kompetencje nauczycieli uczących,
- tradycje sportowo-rekreacyjne szkoły.

Założone osiągnięcia ucznia kończącego gimnazjum to nic innego, jak przełożenie postawionych celów kształcenia i wychowania (ogólnych i szczegółowych) na konkretne umiejętności ucznia. Osiągnięcia te zostały opisane w formie zoperacjonalizowanej w odniesieniu do konkretnego ucznia. Do poszczególnych kompetencji zaproponowano przykładowe techniki kontroli bieżącej i okresowej, które mają służyć ich pomiarowi (Komorowska 1999, s. 67-68).

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

OBSZARY	WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE	PROPOZYCJE METOD OCENY
Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **diagnozy sprawności fizycznej i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** potrafi:			
wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości	- zdefiniować następujące pojęcia: **sprawność fizyczna, sprawność ruchowa, zdolności fizyczne (motoryczne), zdolności ruchowe**; - indywidualnie, w parach i zespole kilkuosobowym wykonać wybrany test sprawności fizycznej; - wskazać próby wytrzymałości, siły i gibkości z różnych testów sprawności fizycznej; - zanalizować, porównać i ocenić wyniki poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej zapisane w *Karcie Sprawności Fizycznej*; - zdiagnozować szybkości ▫ bieg na krótkim dystansie, np.: na 60m, 100m ze startu niskiego, ▫ bieg na średnim dystansie (200, 300 lub 400m) w zależności od warunków, jakimi dysponuje szkoła – próby mogą być różne dla dziewcząt i chłopców;	- wykonać niektóre próby (ze szczególnym zwróceniem uwagi na próbę wytrzymałości, siły i gibkości) z wybranego testu sprawności fizycznej na sobie i na dowolnym członku rodziny (matka, ojciec, brat, siostra lub inna osoba) na początku roku szkolnego i na końcu roku szkolnego; – zanalizować i porównać wyników testu sprawności fizycznej przeprowadzonego na sobie i innym członku rodziny oraz wyciągnąć wnioski; - omówić zasady prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej z lekkiej atletyki w zależności od ćwiczonej konkurencji lekkoatletycznej; - przeprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną z lekkiej atletyki przygotowującą do danej konkurencji;	Rozmowa, pogadanka, praca z książką, przeglądanie zasobów Internetu; Samodzielne przeprowadzenie testu na sobie i innej osobie; Analiza wyników testu; Wykonanie prób szybkości i ich ocena Ocena za rozgrzewkę, omówienie rozgrzewki;

	- zdiagnozować wytrzymałość ▫ bieg na długim dystansie (600, 800 lub 1000m) – próby mogą być różne dla dziewcząt i chłopców - porównać wyniki prób szybkości i wytrzymałości z początku roku szkolnego i (lub) z lat poprzednich w celu ich zdiagnozowania i oceniania poziomu własnej sprawności fizycznej;	- dobrać ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne do własnego treningu; - określić podstawowe przepisy niezbędnych do przeprowadzenia zawodów lekkoatletycznych, sędziowania danej konkurencji; - wykonać biegi ze startu niskiego, biegi ze startu wysokiego, biegi przełajowe, biegi sztafetowe, skok w dal lub skok wzwyż, rzuty (pchnięcie kulą lub rzut dyskiem);	Propozycja ćwiczeń dla chętnych uczniów; Pomoc w przeprowadzeniu biegów na różnych dystansach; Ocena za wybrane konkurencje lekkoatletyczne; Plusy za postępy;
ocenia poziom własnej aktywności fizycznej	- powiedzieć w jakim celu stosuje się testy sprawności fizycznej; - wskazać swoje mocne i słabe strony w sprawności fizycznej; - ocenić wysiłek włożony w wykonanie poszczególnych prób sprawnościowych; - wskazać ćwiczenia i zadania ruchowe służące poprawie własnej sprawności fizycznej; - systematycznie prowadzić *Indywidualną Kartę Ucznia z Lekkiej Atletyki* i *Kartę Sprawności Fizycznej* w celu porównania wyników z początku roku szkolnego i końca roku szkolnego (lub) z lat poprzednich;	- zanalizować i porównać wyniki poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej swoje i innych uczniów;	Dyskusja, pogadanka; Analiza otrzymanych wyników; Subiektywna i obiektywna (pomiar tętna) ocena własnej sprawności fiz.; Poprowadzenie ćwiczeń lub przygotowanie fragmentu lekcji przez chętnych uczniów; Zapisanie wyników poszczególnych prób sprawności fiz.;

wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	- określić zmiany zachodzące w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego u dziewcząt i chłopców; - określić zmiany zachodzące w sprawności fizycznej w okresie dojrzewania z uwzględnieniem dymorfizmu płciowego; - określić rodzaje aktywności ruchowej dla poprawy sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego dla swojej płci; - określić rodzaje dyscyplin sportowych, które należy uprawiać dla poprawy swojej sprawności fizycznej w okresie pokwitania;		Projekt lub prezentacja multimedialna dla chętnych uczniów; Spotkanie z pielęgniarką, pogadanka lub prezentacja multimedialna dla chętnych uczniów; Portfolio, burza mózgów;

wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni	- obliczyć wskaźnik BMI i określić ilości tkanki tłuszczowej na podstawie tabeli norm; - określić znaczeniem wskaźnika BMI; - określić pojęcia: **nadwaga, otyłość (I, II i III stopnia), anoreksja, bulimia, sterydy, suplementy diety** i inne; - określić przyczyny nadwagi, otyłości, choroby niedokrwiennej serca, miażdżycy i innych chorób związanych z otyłością; - wskazać ćwiczenia siłowe na poszczególne grupy mięśniowe; - określić zasady treningu siłowego; - wskazać podobieństwa i różnice w rodzajach treningu (budowy masy mięśniowej, wytrzymałości czy spalania tkanki tłuszczowej);	- przygotować i poprowadzić rozgrzewkę przygotowującej do wysiłku siłowego, ćwiczenia rozciągających (stretchingowych) po treningu siłowym; - przyjąć właściwą pozycję wyjściową na wybranym stanowisku treningowym; - określić zagrożenia i wypadki przy podnoszeniu ciężarów i zna sposoby zapobiegania im;	Obliczanie BMI, interpretacja wyników; Prowadzenie rozgrzewki; Wchodzenie w rolę – odgrywanie scenek, praca z książką i Internetem; Jw. Przygotowanie zestawów ćwiczeń na poszczególne partie mięśni – dla chętnych uczniów; Projekt lub prezentacja dla chętnych uczniów;

Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **treningu zdrowotnego** potrafi:			
omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego	- określić zmiany (pozytywne i negatywne), jakie zachodzą w organizmie (zdolności motorycznych) pod wpływem systematycznej aktywności ruchowej; - wskazać dyscypliny sportowe i konkurencje sportowe mające wpływ na powstawanie zmian w grupie poszczególnych zdolnościach motorycznych; - określić najczęstsze przyczyny powstawania wypadków i urazów na lekcjach wychowania fizycznego. - wskazać i zastosować właściwe metody kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych;		Analiza uzyskiwanych wyników na podstawie wykonywanych prób testów; Analiza problemu – drzewo decyzyjne; Praca w zespołach – kula śnieżna; Praca z książką –wybór ćwiczeń;
wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;	- wskazać pozytywy z podejmowania systematycznej aktywności ruchowej; - wskazać korzyści z podejmowania aktywności fizycznej w terenie; - wskazać zalety po przeprowadzeniu zajęć w różnorodnym terenie (park, las, boisko, stadion, akwen wodny);		Analiza przypadku – burza mózgów; Jw. Jw.

omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka	- wymienić pozytywy z podejmowania systematycznej aktywności ruchowej w różnych okresach życia człowieka; - wskazać dyscypliny sportowe i konkurencje sportowe pozytywnie wpływającymi na zdrowie człowieka w zależności od jego wieku; - wymienić zagrożenia związane z uprawianiem różnorodnych dyscyplin i konkurencji sportowych;		Analiza problemu - analiza przypadku; Jw. Projekt lub prezentacja multimedialna dla chętnych uczniów;
przeprowadza rozgrzewkę	- używać prawidłowej terminologii z zakresu systematyki ćwiczeń; - określić zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej; - określić zasady prowadzenia rozgrzewki specjalistycznej (przygotowującej organizm do wysiłku w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej); - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową do dowolnych zajęć ruchowych; - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną do wybranej dyscypliny sportu. - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę przy muzyce; - przygotować bezpieczne miejsce do ćwiczeń;	- określić zasady prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej, rozgrzewki przy muzyce, ćwiczeń rozciągających (stretchingowych); - poprowadzić rozgrzewkę gimnastyczną, taneczną, rozgrzewkę przy muzyce, ćwiczenia rozciągające (stretchingowe); - poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną z gimnastyki; - poprowadzić fragment lekcji z elementami aerobiku, gimnastyki akrobatycznej;	Prowadzenie rozgrzewki z prawidłową terminologią, puzzle; Ocena za przygotowanie, poprowadzenie rozgrzewki, dyskusja nt. przeprowadzonej rozgrzewki;

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	- określić zasady stosowania ćwiczeń kształtujących w rozgrzewce oraz w rożnych fragmentach lekcji; - określić zasady stosowania ćwiczeń ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała; - wzmacniać mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych; - samodzielnie przygotować się do prowadzenia ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych. - wskazać zasady ochrony kręgosłupa przy podnoszeniu ciężarów w sporcie i w życiu codziennym; - poprowadzić ćwiczeń kształtujących na lekcji wychowania fizycznego; - poprowadzić ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne przy muzyce.		Wizualizacja, prezentacja multimedialna dla zespołów 2-3 osobowych; Systematyczne zwiększanie liczby powtórzeń ćwiczeń; Prezentacja multimedialna, pokaz na siłowni; Przygotowanie i prowadzenie fragmentów lekcji dla chętnych uczniów;

opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym	- zdefiniować następujące pojęcia: **wypoczynek czynny i bierny, wysiłek fizyczny i umysłowy**; - określić proporcji pracy i wypoczynku w budżecie dnia codziennego; - przygotować racjonalny rozkładu dnia i dokonać jego analizy; - opracować rozkład dnia z uwzględnieniem proporcji między pracą a wypoczynkiem;		Praca w zespołach – kula śnieżna lub puzzle; Pogadanka, praca z książką; Plan swojego dnia;
planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny	- opracować i wykonać układ gimnastyczny z wykorzystaniem podstawowych ćwiczeń gimnastycznych; - opracować i wykonać układ gimnastyczny (dwójkowy) w zakresie gimnastyki akrobatycznej z wykorzystaniem muzyki;	- stosować w ćwiczeniach gimnastycznych zasady ochrony, samoasekuracji i asekuracji; - opracować i wykonać układ gimnastyczny – piramidy trójkowe z wykorzystaniem muzyki; - obiektywnie ocenić układy gimnastyczne i taneczne przygotowane przez inne uczennice;	Ocena układu; Dbałość o bezpieczeństwo współćwiczących; Ocena innych układów;
wybiera i pokonuje trasę crossu	- określić zasady prowadzenia zajęć w terenie; - przygotować fragment lub całość zajęć w terenie; - kształtować wytrzymałość poprzez marszobiegi w terenie zielonym; - przygotować trasę marszobiegów w terenie zielonym dla siebie i innych uczniów. - pokonać wybraną trasę crossu;		Rozmowa, dyskusja; Systematyczne ćwiczenia – postępy; Opracowanie trasy – praca w grupach; Ocena za aktywność na zajęciach;

Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **sportów całego życia i wypoczynku** potrafi:			
stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę	PIŁKA SIATKOWA - odbijać piłkę sposobem oburącz górnym indywidualnie, w parach, w grze uproszczonej i właściwej, w miejscu i w ruchu; - odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym indywidualnie, w parach, w grze szkolnej i właściwej, w miejscu i w ruchu; - wykonać zagrywkę tenisową w piłce siatkowej; - wskazać zestaw ćwiczeń służących doskonaleniu odbić piłki sposobem górnym i dolnym; - przygotować i poprowadzić ćwiczenia doskonalące odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym oraz zagrywkę tenisową w piłce siatkowej;		Ocena za technikę lub liczbę odbić; Jw. Jw. Opracowanie i prowadzenie fragmentu lekcji dla chętnych uczniów;

stosuje w grze zwody	- wykonać zwody ciałem w zespołowych grach sportowych, tj.: piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka i (lub) unihokej; - wykonać zwody z piłką w zespołowych grach sportowych, tj.: piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka i (lub) unihokej; - zastosować ćwiczenia doskonalące zwody ciałem i z piłką w różnych dyscyplinach sportu; - przygotować i poprowadzić ćwiczenia doskonalące zwody ciałem (na prawą i lewą stronę) i zwody piłką w zespołowych grach sportowych; - zastosować w grze uproszczonej i właściwej w zespołowych grach sportowych zwody ciałem i piłką;		Ocena techniki zwodów i celności strzałów lub rzutów piłki; jw. Samodzielna praca nad poprawą techniki zwodów; Wykonywanie zwodów w czasie gry;
stosuje w grze forhend i bekhend,	- zastosować właściwy chwyt rakiety (lub rakietki) do uderzenia z forhendu i bekhendu; - odbijać piłkę stroną forhendową i bekhendową w tenisie ziemnym (tenisie stołowym lub badmintonie); - zastosować ćwiczenia doskonalące odbicia piłki strona forhendową i bekhendową w wybranym sporcie indywidualnym, np. w tenisie ziemnym, tenisie stołowym, kometce (badmintonie); - przygotować i poprowadzić ćwiczenia doskonalące odbicia piłki stroną forhendową i bekhendową rakiety (lub rakietki) w wybranym sporcie indywidualnym;	- przygotować i poprowadzić rozgrzewkę do wybranej dyscypliny (tenisa ziemnego, stołowego lub badmintona; - stosować w czasie ćwiczeń i gry: właściwy chwyt rakiety, łączyć podbijanie piłki (lotki) stroną forhendową i bekhendową, serwis, atak, przemieszczanie się po korcie (wokół stołu);	Prawidłowo trzymać rakietę (rakietkę); Poprowadzić rozgrzewkę; Ocena technikę lub liczbę odbić piłki (lotki); Ocena gry na punkty lub rozgrywki wewnątrzklasowe; Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lekcji dla chętnych uczniów;

ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	PIŁKA SIATKOWA - prawidłowo poruszać się w czasie ćwiczeń, gry uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w piłce siatkowej; - stosować różnorodne rozwiązania taktyczne w czasie gry w piłkę siatkową na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrońcy, zagrywającego;	PIŁKA SIATKOWA - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną z użyciem piłek siatkowych; - stosować w czasie ćwiczeń i gry odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w marszu, biegu, w klęku, w siadzie, w leżeniu. - stosować ćwiczenia doskonalące poszczególne umiejętności w piłce siatkowej;	Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki na ocenę; Sprawdziany praktyczne za poszczególne elementy taktyczne; Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lekcji dla chętnych uczniów;
	KOSZYKÓWKA - prawidłowo poruszać się po boisku w czasie ćwiczeń, gry uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w koszykówce; - stosować różnorodne rozwiązaniami taktycznymi w czasie ćwiczeń indywidualnych, z partnerem, podczas gry w koszykówkę na różnych pozycjach; - stosuje różnorodnych rozwiązań taktycznych w czasie gry w koszykówkę na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrońcy; - stosuje w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej prawidłową postawę przy wykonywaniu zbiórek piłki pod koszem w ataku i obronie;	KOSZYKÓWKA - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną z piłkami koszykowymi; - prawidłowo stosować w czasie ćwiczeń i gry: podania i chwyty piłki, kozłowanie i rzuty; - prawidłowo poruszać się po boisku w czasie gry właściwej; - prawidłowo współpracować z partnerem w czasie ćwiczeń i gry; - stosować zmiany kierunków biegu, przyśpieszenia, zbiórki piłki, rzuty sytuacyjne;	Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki na ocenę; Sprawdziany praktyczne za poszczególne elementy techniki i taktyki; Prawidłowa gra na różnych pozycjach – plusy za aktywność;

ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	PIŁKA RĘCZNA - prawidłowo poruszać się po boisku w czasie ćwiczeń, gry uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w piłce ręcznej; - stosować różnorodne rozwiązania taktyczne w czasie gry w piłkę ręczną na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrotowego, obrońcy i bramkarza; - prawidłowo ustawiać się i poruszać w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwego z piłki ręcznej (zmiany tempa biegu, zmiany kierunku biegu, bieg przodem, tyłem, bokiem, zwodów z piłką lub bez piłki); - stosować w czasie ćwiczeń i gry w piłkę ręczną: podania i chwyty, kozłowanie;	PIŁKA RĘCZNA - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną z piłki ręcznej; - stosować w czasie ćwiczeń i gry: zasłony, rzuty na bramkę w różne jej strefy, rzut z wyskoku, rzut z biodra, rzut z drugiej linii, rzuty sytuacyjne, rzuty wolne w strefie rzutów wolnych, przejścia na boisku podczas gry; - stosować w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej z piłki ręcznej zatrzymania, szybkie starty, obroty; - zastosować w grze obronnej różne warianty ustawienia (np. 6:0; 3:3; 5:1), które wynikają z taktyki gry.	Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki na ocenę; Sprawdziany praktyczne za poszczególne elementy techniki i taktyki; Prawidłowa gra na różnych pozycjach – plusy za aktywność;
ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	PIŁKA NOŻNA - prawidłowo poruszać się po boisku w czasie ćwiczeń, gry uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w piłce nożnej; - stosować różnorodne rozwiązania taktyczne w czasie gry w piłkę nożną na pozycji atakującego, pomocnika, obrońcy i bramkarza; - stosować zgodnie z taktyką gry obronnej rzuty z autu, rzuty rożne; - stosować w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej zwody ciałem i piłką;	PIŁKA NOŻNA - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną z piłki nożnej; - stosować w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej prawidłowe podania piłki, przyjęcia piłki, zastawianie piłki oraz strzały na bramkę nogą i głową; - stosować w czasie ćwiczeń i gry: prowadzenie piłki, strzały na bramkę nogą i głową w różne jej strefy; - grać na pozycji bramkarza;	Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki na ocenę; Sprawdziany praktyczne za poszczególne elementy techniki i taktyki; Prawidłowa gra na różnych pozycjach – plusy za aktywność;

ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;	UNIHOKEJ - prawidłowo poruszać się po boisku w czasie ćwiczeń, gry uproszczonej i właściwej na różnych pozycjach w unihokeju; - stosować różnorodne rozwiązania taktycznych w czasie gry w unihokeja na pozycji atakującego, obrońcy i bramkarza; - stosować w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej zastawianie piłki, grę ciałem (zwody ciałem), zwody z piłką;	UNIHOKEJ -przygotować i prowadzić rozgrzewkę specjalistyczną z unihokeja; - stosować w czasie ćwiczeń i gry: podania i przyjęcia piłki kijem, prowadzenie piłki po prostej, po łuku, bokiem i tyłem, strzały na bramkę przodem, bokiem i tyłem, prowadzenie piłki kijem ze zmianą kierunków, zatrzymania, zastawianie piłki; - stosować w czasie gry strzały na bramkę z różnych miejsc boiska, strzały sytuacyjne, rzuty wolne i karne;	Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki na ocenę; Sprawdziany praktyczne za poszczególne elementy techniki i taktyki; Prawidłowa gra na różnych pozycjach – plusy za aktywność;
wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	- wymienić infrastrukturę sportowo-rekreacyjną w pobliżu szkoły; - wskazać tereny zielone w okolicy szkoły, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wykonać spis miejsc, obiektów, terenów w najbliższej okolicy szkoły, które można wykorzystać do uprawiania aktywności fizycznej ze wskazaniem na rodzaj dyscyplin sportowych i ewentualne koszty ich uprawiania;		Rozmowa; Zapoznanie z infrastrukturą sportową i rekreacyjną; Spis rzeczowy

wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im	- wymienić najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów powstających podczas zajęć ruchowych; - wskazać sposoby zapobiegania wypadkom powstającym podczas zajęć ruchowych; - omówić wypadki powstające podczas lekcji wychowania fizycznego i wskazać sposoby zapobiegania im; - udzielić pierwszej pomocy przy nagłych wypadkach, które mogą powstać również podczas lekcji wychowania fizycznego (zwichnięcia, złamania, uderzenia, osłabnięcia, omdlenia, krwawienia); - zastosować zasady pierwszej pomocy przy nagłych wypadkach, które mogą powstać poza szkołą w szkole (zwichnięcia, złamania, uderzenia, osłabnięcia, omdlenia, krwawienia);		Analiza problemu – burza mózgów; Wykład z pielęgniarką; Praca w zespołach; Wchodzenie w rolę – odgrywanie scenek lub drama; Jw.

Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **bezpiecznej aktywności fizycznej i higieny osobistej** potrafi:			
wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	- wskazać zagrożenia związane z uprawianiem różnych dyscyplin sportowych; - wskazać zagrożenia związane z uprawianiem tzw. sportów całego życia; - ocenić reakcję własnego organizmu na wysiłek fizyczny podczas uprawiania różnych dyscyplin sportowych; - ocenić ryzyko i własne umiejętności związane z uprawianiem różnych dyscyplin sportowych;		Analizowanie problemu – burza mózgów lub drzewo decyzyjne; Subiektywna ocena włożonego wysiłku; Ocena własnych umiejętności i rozmowa;
demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze	- określić zasady bezpiecznego podnoszenia ciężarów w życiu codziennym; - demonstrować prawidłową technikę podnoszenia różnych przedmiotów w życiu codziennym (mycie okien, mycie wanny, przenoszenie stołu, podnoszenie i przenoszenie ciężkiej torby lub walizki i inne) i w sporcie; - wykonywać codzienne czynności z dbałością mięśnie posturalne – tzw. *szkoła pleców*. - wymienić zasady bezpiecznego podnoszenia ciężarów w różnych dyscyplinach sportu. - wymienia zasady ćwiczeń siłowych na różnych stanowiskach w siłowni szkolnej;		Prezentacja multimedialna lub projekt dla chętnych uczniów; Kształtowanie wyuczonych postaw; Stosowanie właściwych technik podczas ćwiczeń na siłowni;

	- bezpiecznie podnosić współćwiczącego w akrobatyce sportowej w układach dwójkowych; - bezpiecznie podnosić współćwiczącego w akrobatyce sportowej w piramidach trójkowych;		Właściwa asekuracja i pomoc innym ćwiczącym; Jw.
wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	- wymienić zmiany zachodzące w swoim organizmie w okresie dojrzewania i potrzeby higieniczne tego okresu; - wymienić zasady higieny osobistej, ubioru i otoczenia w okresie pokwitania; - samodzielnie dokonuje oceny własnej higieny w okresie dojrzewania; - wymienić osoby i instytucje mogące wspomagać prawidłowy rozwój fizyczny i płciowy w przypadku pojawiających się problemów zdrowotnych;		Rozmowa, pogadanka lub spotkanie z pielęgniarką; Jw. Subiektywna ocena własnej higieny; Przeglądanie stron internetowych, rozmowa z psychologiem, pedagogiem, wychowawcą i innymi;

Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **sportu** potrafi:			
planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;	- opracować system rozgrywek pucharowych i system gry „każdy z każdym”; - zaplanować zawody wewnątrzszkolne w sportach indywidualnych i zespołowych grach sportowych według wybranego systemu rozgrywek;	- przeprowadzić akcję reklamującą organizowane zawody sportowe na terenie szkoły;	Praca w zespołach – realizacja projektu organizacyjnego; Planowanie programu, budżet plan;

pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	- zorganizować szkolne zawody sportowe; - uczestniczyć jako zawodnik w wybranych szkolnych zawodach sportowych lub konkurencjach sportowych czy rekreacyjnych z zachowaniem zasady fair play i właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki; - sędziować wybrane konkurencje, zawody sportowe; - właściwie i godnie kibicować swojej drużynie podczas szkolnych zawodów sportowych;	- opracować informacje na temat poszczególnych dyscyplin sportowych w rożnych wybranych przez uczniów formach: referat, prezentacja, plakat, gazetka, Internet – strona szkoły, sprawozdanie z zawodów; - zaprosić do szkoły osoby uprawiające różnorodne dyscypliny sportowe, trenerów, sędziów (spośród rodziców, znajomych) dla lepszego poznania tych dyscyplin, zapoznania się z nowymi dyscyplinami sportowymi; - przygotować gry i zabawy dla kibiców podczas zawodów międzyklasowych z danej dyscypliny sportu, np. na najlepiej kibicującą klasę, na najgłośniej kibicującą klasę, na najfajniej przebraną kibicującą klasę, itp.	Referaty, plakaty, prezentacje, reklama, gazetka, Internet lub inne wybrane przez chętnych uczniów formy organizacyjne; Sędziowanie zawodów sportowo-rekreacyjnych; Plusy za aktywne kibicowanie; Praca w grupach – przygotowanie zabaw, konkursów, planowanie działań;
wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski	- wyjaśnić co oznaczają symbole olimpijskie, tj. flaga i znicz olimpijski; - wykonać pracę na temat symboli olimpijskich;	- współorganizować konkurs na plakat o wybranej tematyce olimpijskiej; - opracować informacje na temat ruchu olimpijskiego w wybranej formie;	Prezentacja multimedialna, projekt, port folio, plakat, gazetka lub inne wybrane przez uczniów formy;

stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki	- określić zasady „czystej gry” sportowej i zastosować je w praktyce; - właściwie (kulturalnie) zachować się w przypadku przegranej i wygranej; - wskazać i omówić zachowania kibiców w Polsce na przykładzie wybranych dyscyplin sportowych; - dążyć do właściwego zachowania, jako kibic sportowy;		kulturalne zachowanie zawodników, kibiców w czasie gry, zawodów; dyskusja, analiza problemu – analiza przypadku;
Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **tańca** potrafi:			
Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca	- wymienić zasady przeprowadzania rozgrzewki przy muzyce; - samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę przy muzyce; - rozliczyć muzykę; - opracować dowolny układ taneczny przy muzyce (indywidualnie, w parze lub w zespole); - ocenić układ taneczny przygotowany przez innych uczniów;		Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki na ocenę; Właściwe stosowanie muzyki do rozgrzewki; Przygotowanie i prezentacja układu tanecznego na ocenę; Ocena układów tanecznych przygotowanych przez innych;

Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **edukacji zdrowotnej** potrafi:			
wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	- omówić zagadnienia związane ze zdrowiem i samopoczuciem – **czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka, zdrowie, samopoczucie;** - omówić na czym polegają właściwe zachowania zdrowotne gimnazjalistów; - wymienić czynników wpływające na dobre samopoczucie człowieka;		Dyskusja – debata „za i przeciw”, meta plan, debata panelowa lub inna forma dla chętnych uczniów; Analizowanie problemu – burza mózgów lub drzewo decyzyjne;
wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia	- wymienić zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu; - wymienić zachowania zagrażające zdrowiu; - wskazać prawidłowe zasady zdrowotne, właściwe zachowania żywieniowe, którymi powinni kierować się wszyscy ludzie; - dbać o kształtowanie na co dzień postaw prozdrowotnych w domu, w szkole, wśród rówieśników; - dbać o sprawność fizyczną – poprzez kształtowanie postaw pro somatycznych; - kontrolować swoją masę ciała;		Dyskusja – debata panelowa lub „sześć kapeluszy”; Jw. Systematyczna dbałość o zachowania prozdrowotne; Pomiar masy ciała;

identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować	- określić własne słabe i mocne strony osobowości, sprawności fizycznej, zdrowia, umiejętności ruchowych; - dbać o kształtowanie najsłabszych zdolności motorycznych; - pracować nad swoimi najsłabszymi stronami osobowości i umiejętności; - dbać o kształtowanie postaw prosomatycznych, prozdrowotnych i prospołecznych po identyfikacji ich najsłabszych punktów.		Subiektywna i obiektywna ocena własnych umiejętności i sprawności fizycznej; Systematyczna aktywność fizyczna; Jw. Jw.
omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami	- określić metody rozładowania negatywnych emocji; - wskazać czynności, dyscypliny sportowe za pomocą, których można wyładować negatywne emocje; - dbać o kształtowanie zachowań sprzyjających dobremu samopoczucia;		Projekt, prezentacja multimedialna lub wchodzenie w rolę – odgrywanie scenek; Dyskusja lub konsultacje z terapeutą; Korzystanie z technik relaksacji i praca nad własnymi emocjami;

omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny	- wskazać źródła stresu; - wymienić objawy stresu (pozytywnego i negatywnego); - wskazać zagrożenia zdrowotne wywoływane nadmiernym stresem; - wskazać metody radzenia sobie z nadmiernym stresem; - zastosować różne techniki relaksacji; - dbać o kształtowanie postaw prozdrowotnych związanych z konstruktywnym radzeniem sobie z nadmiernym stresem.		Praca w zespołach – puzzle lub kula śnieżna; Jw. Jw. Prezentacja metod i technik relaksacji dla chętnych uczniów; Dbałość o właściwe postawy prozdrowotne;
omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci	- wyjaśnić następujące pojęcia w zakresie komunikacji z innymi ludźmi: **komunikacja werbalna, niewerbalna, postępowanie zgodne z zasadami, empatia, zrozumienie, szacunek, szum komunikacyjny, bariery komunikacyjne** i inne przydatne do realizacji tego zagadnienia; - omówić zagadnienia dotyczącego wczuwania się w sytuację innych ludzi, współodczuwania problemów i radości rówieśników (dziewcząt i chłopców); - omówić zagadnienia dotyczącego relacji z innymi ludźmi w kontekście zdrowia;		Projekt, prezentacja multimedialna lub portfolio dla chętnych uczniów; Wchodzenie w rolę – odgrywanie scenek, symulacja lub drama; Dyskusja;

wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne	- wyjaśnić następujące pojęcia: **wsparcie społeczne, rodzaje i źródła wsparcia**; - wskazać osoby i instytucje mogące dawać wsparcie jemu i innym ludziom w ich problemach; - wskazać nazwy, adresy, telefony, strony internetowe osób, instytucji i placówek, które mogą wspierać, pomagać, wychowywać młodych ludzi w przypadku ich problemów; - wskazać sposoby, metody udzielania pomocy, wsparcia innym ludziom przez osoby do tego powołane;		Praca z książką, dyskusja; Konsultacje z pedagogiem, psychologiem, wychowawcą, przeszukiwanie zasobów Internetu; Projekt lub prezentacja multimedialna dla chętnych uczniów;
wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady	- wyjaśnić pojęcia: **asertywność, niekulturalne zachowanie, uległość, niezdecydowanie**; - omówić przykłady asertywnego zachowania i wskazać różnice między zachowaniem asertywnym a niekulturalnym zachowaniem; - przygotować scenariusze zachowań asertywnych;		Projekt, prezentacja multimedialna lub stacje zadaniowe; Wchodzenie w rolę – odgrywanie scenek; Jw.

omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych	- omówić negatywne skutki następujących nałogów: **nikotynizm, alkoholizm, narkomania** i inne rodzaje uzależnienia; - omówić najczęstsze przyczyny popadania w nałogi; - wskazać osoby i instytucje mogące wspierać młodych ludzi w ich uzależnieniach - przygotować ulotkę informacyjną, nt. negatywnych skutków nałogów, w jakie najczęściej popadają młodzi ludzie wraz z informacją, gdzie mogą szukać pomocy; - omówić sposoby opierania się namowom innych – przygotować przykładowe scenariusze takich zachowań.		Analizowanie problemów lub prezentacja multimedialna; Konsultacje ze specjalistami; Praca w zespołach; Wchodzenie w rolę – odgrywanie scenek lub drama;

Uczeń po zakończeniu III etapu edukacji w zakresie **zajęć do wyboru** potrafi:			
ATLETYKA TERENOWA		- poruszać się w terenie leśnym, korzystać z kompasu, obserwować przyrodę; - uprawiać marszobiegi po różnorodnym terenie zielonym; - opracować wraz z innymi uczniami mapki sytuacyjne, trasy marszu w terenie leśnym; - zastosować elementy surviwalu, gry i zabawy terenowe, biegi na orientacje, różne odmiany podchodów; - pokonywać naturalne tory przeszkód, wytyczać tory przeszkód, ścieżki zdrowia, trasy przełajowe, trasy marszobiegów;	Ocena za korzystanie z kompasu; Dbałość o wytrzymałość; Praca w zespole; Umiejętne rozwiązywanie problemów; Pomiar czasu lub ocena pomysłowości;

WYCIECZKI ROWEROWE/ ZAJĘCIA NA ROWERACH		- poruszać się na rowerze i pokonywać przeszkody (krawężnik, gałąź, woda) w różnorodnym terenie (szosa, droga leśna, miasto, piach, żwir, kamienie); - przestrzegać przepisy ruchu drogowego; - przestrzegać zasady bezpiecznego poruszania się na rowerze w różnorodnym terenie; - przygotować i poprowadzić gry i zabawy z wykorzystaniem rowerów; - obsługiwać rower (zmieniać dętki, naprawiać dętki czy łańcuch, zakładać łańcuch, konserwować rower, korzystać z przerzutek, stosować oświetlenie roweru, itp.); - zdać egzamin na kartę rowerową;	Technika jazdy na rowerze; Znajomość przepisów, rozwiązywanie testów; Ocena za aktywność; Plusy za najszybszy lub najlepszy serwis problemu; Zdanie na kartę rowerową;

PŁYWANIE		- pływać kraulem i stylem grzbietowym - skoordynować pracę rąk i nóg oraz oddychanie; - pływać stylem klasycznym i motylkiem – skoordynować pracę rąk i nóg oraz oddychanie; - wykonać skok startowy ze słupka i z wody; - wykonać nawroty do stylu klasycznego; - wykonać nawroty do stylu grzbietowego i kraula; - stosować zasady bezpiecznego korzystania z pływalni (zasady higieny, rozgrzewka); - wskazać zagrożenia związane z uprawianiem tej dyscypliny szczególnie na akwenach otwartych; - dbać o kształtowanie właściwych postaw związanych z dbałością o higienę osobistą i otoczenia; - wskazać sposoby hartowania organizmu, dbałości o zdrowie;	Ocena techniki lub czasu pływania; Jw. Ocena techniki; Przestrzeganie zasad pływalni; Dyskusja, rozmowa lub praca z książką; Systematyczna dbałość o umiejętności pływackie; Praca z książką, dyskusja;

WYBRANE SPORTY ZIMOWE		- poruszać się na nartach zjazdowych (biegowych lub łyżwach) w zależności od wybranego sportu zimowego – po prostej, po łuku, po stoku, zjazdy, skręty, śmigi; - wykonać hamowanie w zależności od umiejętności i warunków; - jeździć na nartach i łyżwach slalomem, omijać przeszkody, jeździć po ósemce (łyżwiarstwo); - poruszać się po trasach narciarskich zgodnie z przepisami tras narciarskich (lub z regulaminem lodowiska); - wskazać sposoby hartowania organizmu, dbałości o zdrowie w okresie zimowym (racjonalne odżywianie, odpowiednie ubranie, obuwie, aktywność ruchowa);	Ocena techniki i postępów umiejętności narciarskich (łyżwiarskich); Hamowanie w różnorodnym terenie; Ocena techniki lub umiejętności, Korzystanie ze sportów zimowych zgodnie z przepisami; Praca z książką, praca w zespole;

FITNESS		- wymienić wybrane formy fitness; - przygotować i poprowadzić rozgrzewkę do wybranej formy fitnessu; - opracować proste układy w wybranej formie fitness – indywidualnie lub w małym zespole ćwiczebnym; - zastosować w ćwiczeniach sprzęt typu fitnessowego (ciężarki, zające, ekspandery, stepy, gumy lub inne w zależności od dostępności); - zastosować ćwiczenia kształtujące wybrane partie mięśni z użyciem przyborów typowo fitnessowych; - przygotować i poprowadzić zajęcia fitnessowe lub ich fragmenty z zachowaniem poprawności metodycznej, zasad dydaktycznych.	Przeszukiwanie zasobów Internetu; Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki dla chętnych uczniów; Przygotowanie i prowadzenie fragmentów lekcji dla chętnych uczniów; Przygotowanie ćwiczeń ze sprzętem dla chętnych uczniów; Jw. Jw.

PROPOZYCJE KRYTERIÓW OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

/§4. ust.1. pkt. 2) lit. e)/

Podstawą do wystawienia oceny z wychowania fizycznego jest Rozporządzenie MEN z dnia 30 kwietnia 2007 r. *w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych*, które w „§ 7 informuje, iż *„przy ustalaniu oceny z* ***wychowania fizycznego****, (...) należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć."* Wyznacznikiem przedmiotowego systemu oceniania w danej szkole po pierwsze powinna być misja i założenia filozoficzne szkolnego programu wychowawczego, po drugie respektowanie nadrzędnego celu wychowania fizycznego i celów edukacji fizycznej, a po trzecie założeń teoretycznych danego dokumentu programowego.

Przedmiotowy system oceniania opracowują nauczyciele uczący dany przedmiot, choć mają w tym działaniu dużą autonomię, to ograniczają ich kryteria szczegółowe oceny szkolnej, która powinna być:

- jawna,
- rzetelna,
- sprawiedliwa,
- trafna,
- zindywidualizowana,
- porównywalna,
- opłacalna,
- racjonalna.

W niniejszym dokumencie programowym **przedmiotowy system oceniania** z wychowania fizycznego jest tylko propozycją dla nauczycieli, którzy dokument ten wybiorą. Nie jest to system skończony i kompletny, gdyż każdy nauczyciel według własnego uznania, potrzeb, warunków i pomysłów może go w łatwy sposób zmodyfikować, udoskonalić czy po swojemu uporządkować. Inspiracją poniższego przedmiotowego systemu oceniania jest opracowanie Kosiby zamieszczone w czasopiśmie *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* (Kosiba 2009, s.16-21).

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Różne opracowania informują, że *„kontrola i ocena powinny obejmować nie tylko efekty pracy, ale również skuteczność podmiotowych działań ucznia. Oznacza to stopniowe wzbogacanie zewnętrznej kontroli i oceny wewnętrzną samokontrolą i samooceną”* (Guła-Kubiszewska, Lewandowski 2003, s. 83), takie też działania uwzględnia niniejsza koncepcja.

WYMAGANIA	KRYTERIA OCENY	SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ	OCENA	PUNKTY [%][6]
WYMAGANIA PODSTAWOWE	**POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU**			
	Przygotowanie do lekcji	- systematyczne noszenie kompletnego stroju sportowego, brak biżuterii; - wypełnianie zadań domowych – przygotowanie prezentacji, ćwiczeń, rozgrzewki, fragmentu lekcji, dobranie muzyki, itp.)	100% - 6 90% - 5 80% - 4 stopień lub +, -	I-25% II-50%
	Aktywność na lekcji	- sumienne wykonywanie zadań, chęć do ćwiczeń, gry, zabawy, rozkładania i zbierania sprzętu sportowego, pomoc innym ćwiczącym; - wykazywanie inicjatywy w planowaniu i organizowaniu elementów lekcji	+ lub -	
	Frekwencja	- premiowanie uczniów, którzy systematycznie aktywnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego.	100% - 6 90% - 5 80% - 4	
	Kreatywność ucznia	- atrakcyjność przygotowanych ćwiczeń, np. rozgrzewki, fragmentu lekcji, układu gimnastycznego, tanecznego, prezentacji, zestawu ćwiczeń, trasy crossu, itp.	stopień lub +, -	
	Postawa prospołeczna	- postawa wobec rówieśników, przestrzeganiu zasad, reguł i przepisów, - pomoc innym uczniom; - samokontrola, samoocena; - obiektywna ocena innych za przygotowane ćwiczenia;	+ i -	

[6] **I wariant** punktowy - dotyczy dwutorowego realizowania lekcji wychowania fizycznego jako lekcje obowiązkowe i zajęcia do wyboru
II wariant punktowy - dotyczy jednotorowego realizowania lekcji wychowania fizycznego w systemie klasowo-lekcyjnym

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

	KRYTERIA DYDAKTYCZNE I MOTORYCZNE			
	Umiejętności ruchowe	- ocenie podlegają tylko te umiejętności, które były realizowane podczas lekcji wf; - elementy techniki i taktyki różnych dyscyplin sportowych; - umiejętności rekreacyjne, utylitarne, zdrowotne i twórcze	stopień	I-25% II-50%
	Sprawność fizyczna	- ocena w tym przypadku powinna pełnić funkcje diagnostyczną i kontrolną; - ocena za próby określające poziom poszczególnych zdolności motorycznych (testy sprawności fizycznej, testy wytrzymałości, testy lekkoatletyczne) służąca śledzeniu postępu i regresu tych zdolności	ocena wpisywana innym kolorem np. zielonym lub punkty	
	Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej	- znajomość przepisów gier sportowych i rekreacyjnych; - znajomość zagadnień z edukacji zdrowotnej; - znajomość zagadnień z zakresu kultury fizycznej; - jakość przygotowanych prezentacji, plakatów, zagadnień, wypowiedzi i innych	stopień lub + i -	
PONADPODSTAWOWE	**POZALEKCYJNA I POZASZKOLNA AKTYWNOŚĆ**			
	Udział w zawodach sportowych i rekreacyjnych	- aktywny udział w zawodach wewnątrzszkolnych; - aktywny udział w zawodach pozaszkolnych; - aktywny udział w rozgrywkach sportowo-rekreacyjnych	stopień lub + i -	ocena wystawiona za te kryteria podnosi stopień końcowy
	Aktywność pozalekcyjna	- udział w SKS, UKS i innych organizowanych przez szkołę; - udział w konsultacjach z wf	stopień lub + i -	
WYMAGANIA	Aktywność pozaszkolna	- udział w sekcjach sportowych placówek pozaszkolnych (zaświadczenie); - udział w zawodach sportowych organizowanych przez placówki pozaszkolne (zaświadczenie lub dyplom);	stopień lub + i -	

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

	Organizacja sportowo-rekreacyjna	- pomoc lub współorganizacja zawodów, rozgrywek, imprez na terenie szkoły; - konserwacja, porządkowanie sprzętu sportowego; - opieka na gazetką, sprawozdania z zawodów, informacje o życiu sportowym szkoły na stronę internetową; - prowadzenie kroniki sportowej lub strony internetowej;	stopień lub + i -	
WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE	**ZAJĘCIA DO WYBORU**[7]			
	Przygotowanie do zajęć	- systematyczne noszenie kompletnego stroju sportowego, brak biżuterii; - wypełnianie zadań domowych – przygotowanie prezentacji, ćwiczeń, rozgrzewki, fragmentu lekcji, dobranie muzyki, itp.)	100% - 6 90% - 5 80% - 4 stopień lub +, -	50%
	Aktywność na zajęciach	- sumienne wykonywanie zadań, chęć do ćwiczeń, gry, zabawy, rozkładania i zbierania sprzętu sportowego, pomoc innym ćwiczącym; - wykazywanie inicjatywy w planowaniu i organizowaniu elementów lekcji	+ lub -	
	Frekwencja	- premiowanie uczniów, którzy systematycznie aktywnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego.	100% - 6 90% - 5 80% - 4	
	Postawa prospołeczna	- postawa wobec rówieśników, przestrzeganiu zasad, reguł i przepisów, - pomoc innym uczniom; - samokontrola, samoocena; - obiektywna ocena innych za przygotowane ćwiczenia;	+ i -	

Powyższy system oceniania z wychowania fizycznego uwzględnia dwa obowiązkowe obszary oceniania – *Postawę wobec przedmiotu* i *Kryteria dydaktyczne i motoryczne* i wymagania ponadpodstawowe – *Pozalekcyjna i pozaszkolna aktywność*, którego wypełnienie powinni spełnić uczniowie na ocenę celującą lub na podwyższenie oceny. Przy wyborze wariantu I z opcją **zajęć do wyboru** są trzy obszary oceniania. Uczeń otrzymuje z każdego

[7] Ocenę z tych zajęć wystawiają tylko ci nauczyciele, którzy wybrali dwutorową realizacje wychowania fizycznego.

obszaru ocenę (wypadkową), która ma taką samą wagę. Z trzech wypadkowych ocen nauczyciel wystawia ocenę końcowo roczną, która może zostać podwyższona, gdy uczeń spełnia wymagania ponadpodstawowe.

EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja *„bywa najczęściej definiowana jako proces zbierania danych oraz ich interpretacja po to, by w efekcie tego działania podjąć określoną decyzję”* (Komorowska 1999, s. 86). W przypadku realizacji niniejszego dokumentu programowego i jego ewaluowania, zadanie to powierza się nauczycielowi wychowani fizycznemu w celu dokonania oceny efektywności podjętych działań.

Nauczyciel uczący analizuje i ocenia, które cele edukacyjne zostały w pełni osiągnięte (po poszczególnych semestrach lub latach nauki, ewentualnie na koniec etapu kształcenia), a które w ogóle nie zostały zrealizowane. Kolejne, kryterium podlegające ewaluacji to rodzaj treści nauczania, czy spełniają, oczekiwania i zainteresowania uczniów. Techniką przeprowadzenia ewaluacji może być ankieta ewaluacyjna, skierowana do uczniów.

Załącznik 1

Karta Sprawności Fizycznej

KLASA **KLASA** **KLASA**

DATA I BADANIA……..... DATA II BADANIA…..... DATA III BADANIA.....

Imię i nazwisko	Szybkość			Skoczność			Siła ramion			Gibkość			Wytrzymałość			Siła mięśni brzucha			Suma punktów			Ocena		
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								
11.																								
12.																								
13.																								
14.																								
15.																								
16.																								
17.																								
18.																								
19.																								
20.																								
21.																								

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Bibliografia

Demel M. (1989), O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, nr 2, s. 3-30.

Grabowski H. (1997), *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP, Warszawa.

Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M. (2003), *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum.* WSiP, Warszawa, s. 83).

Komorowska H. (1999), *O programach prawie wszystko*. WSiP, Warszawa.

Kosiba G. (2009), Ocena z wychowania fizycznego – w koncepcjach i opinii nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, nr 11, s.16-21.

Maszczak T. /red./ (2007), *Edukacja fizyczna w nowej szkole. Poradnik dla studentów wychowania fizycznego*.

AWF, Warszawa.

Nowotny J. (2003),*Edukacja i reedukacja ruchowa. Podręcznik dla studentów fizjoterapii i fizjoterapeutów*. Wyd. Kasper, Kraków.

Osiński W. (2002), *Zarys teorii wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.

Romanowska A., Omelan A. A. (2012), Wychowanie fizyczne ku wartościom – jako samoocena profesjonalizmu nauczyciela. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, nr 1, s. 16-25.

Sęk H., Cieślak R.(2004), *Wsparcie społeczne, stres, zdrowie*. PWN, Warszawa.

Skibniewski S. (2007), *Sposoby aktywizowania ucznia w procesie wychowania fizycznego* [w:] T. Maszczak /red./ (2007), *Edukacja fizyczna w nowej szkole. Poradnik dla studentów wychowania fizycznego*. AWF, Warszawa.

Strzyżewski S. (1996), *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.

(Woynarowska-Sołdan M., Woynarowska B. (2011), *Wybrane zagadnienia metodyki edukacji zdrowotnej*. [w:] B. Woynarowska (2011), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*. ORE, Warszawa – www.ore.edu.pl.

Woynarowska *Wymagania i inne zapisy dotyczące edukacji zdrowotnej w różnych przedmiotach nauczania*. ORE, Warszawa – www.ore.edu.pl.

Akty prawne

Rozporządzenie MEN z dnia 30 kwietnia 2007 r. *w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* – Dziennik Ustaw 2007 r. Nr 83, poz. 562.

Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008r. *w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* – Dziennik Ustaw 15.01.2009r. Nr 4 poz. 17.

Rozporządzenie MEN z dnia 23 marca 2009 roku *zmieniającym rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych* – Dziennik Ustaw 2009 nr 54 poz. 442.

Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2011 r. *w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego* – Dziennik Ustaw 2011 nr 175, poz. 1042.

Rozporządzenie MEN z dnia 7.02.2012 r. *w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych* – Dziennik Ustaw 2012 poz. 204.

Rozporządzenie MEN z dnia 21 czerwca 2012 r. *w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników* – Dziennik Ustaw 2012 nr 0 poz. 752.

ORE

Ośrodek
Rozwoju
Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70

www.ore.edu.pl

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego