

Anna Rogacka

Program nauczania wychowania fizycznego

Szkoła ponadgimnazjalna

Trening zdrowotny

Sporty całego życia

Dbłość o własne ciało

Spis treści

Wstęp.....	3
Struktura dokumentu	3
Uwarunkowania realizacji programu	3
Cele kształcenia i wychowania.....	5
Treści nauczania	8
Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania	13
Bloki tematyczne	14
Realizacja cykliczna.....	15
Metody nauczania	17
Organizacja zajęć.....	18
Źródła pomocnicze	20
Przykładowe konspekty lekcji	23
Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć.....	28
Opis programu w podziale na jednostki lekcyjne.....	35
Klasa 1	35
Klasa 2	52
Klasa 3	71

Spis ilustracji

Rysunek 1. Zależności pomiędzy przyczynami, problemami a skutkami	6
Rysunek 2. Osiągnięcia ucznia	8
Rysunek 3. Cykliczna realizacja działań edukacyjnych	16
Rysunek 4. Uszczegółowiony cykl realizacji działań edukacyjnych	16
Rysunek 5. Obszary oceniania	28

Wstęp

Program nauczania dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne na IV etapie edukacyjnym w liceum ogólnokształcącym. Program jest przeznaczony dla 270 godzin zajęć realizowanych w ciągu trzech lat nauki. Program stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Program realizuje podstawę programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. Nr 4 Poz.17) (Podstawę Programową).

Struktura dokumentu

Program zawiera, opisane w kolejnych rozdziałach:

- cele kształcenia i wychowania
- treści nauczania oraz opis założonych osiągnięć ucznia,
- sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania,
- propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia,
- opis programu w podziale na jednostki lekcyjne, będący uszczegółowieniem treści nauczania, opisu założonych osiągnięć ucznia oraz sposobów osiągnięcia celów kształcenia i wychowania.

Uwarunkowania realizacji programu

Program został zaplanowany dla konkretnej grupy uczniów. Możliwe jest jego zastosowanie dla innych grup uczniów. Poniżej opisano założenia dotyczące grupy uczniów i szkoły, przyjęte przy projektowaniu programu.

1. Szkoła: Zespół szkół ponadgimnazjalnych.
2. Grupa uczniów: dziewczęta pochodzące zarówno z dużego miasta jak i z okolicznych małych miejscowości, część uczennic pochodzi ze środowisk wiejskich.
3. Obiekty sportowe; szkoła dysponuje:
 - a. dużą salą gimnastyczną, ale podczas części zajęć sala jest dzielona na części w których równolegle odbywają się zajęcia z kilkoma klasami,

- b. dobrze wyposażoną siłownią (atlas, ergometr, rowery stacjonarne, ławeczki),
 - c. zespołem boisk na powietrzu (boiska do: piłki nożnej, piłki koszykowej),
 - d. bieżniami lekkoatletycznymi i skoczną do skoku w dal.
4. Otoczenie szkoły: w bezpośrednim sąsiedztwie szkoły znajdują się tereny leśne, tereny spacerowe.
5. Wyposażenie: nauczyciel ma do dyspozycji sprzęt sportowy: piłki, materace, kije do nordic walking, rakiety do badmintonu, stoły i rakiety do tenisa stołowego, stół bilardowy, ringo, kule do gry w boccia, kije i stroje bramkarzy do unihokeja, piłki fit-ball, bramki do tchouk-ball, frisbee i inne.

Cele kształcenia i wychowania

U podstaw tworzenia programu leży chęć rozwiązania problemów, zidentyfikowanych podczas nauczania wychowania fizycznego w szkole ponadgimnazjalnej. Problemy te są również wskazywane w literaturze przedmiotowej. Chodzi tu o:

- Rosnącą liczbę uczniów zwolnionych z udziału w zajęciach wychowania fizycznego,
- Pogarszającą się frekwencja uczniów na zajęciach wychowania fizycznego.

Skutkami zidentyfikowanych problemów jest słabe przygotowanie młodzieży do podejmowania całonocnych form aktywności ruchowej. Powoduje to spadek aktywności ruchowej z wiekiem. Jak piszą autorzy Narodowego Programu Zdrowia¹: *„Polskie społeczeństwo cechuje niska aktywność fizyczna. Można szacować, że zaledwie około 30% dzieci i młodzieży oraz 10% dorosłych uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu”*. Tymczasem umiarkowana aktywność fizyczna powoduje poprawę stanu zdrowia, ogólnego samopoczucia, wyglądu fizycznego. Pozwala ona uniknąć wielu chorób cywilizacyjnych z otyłością i chorobami układu krążenia na czele.

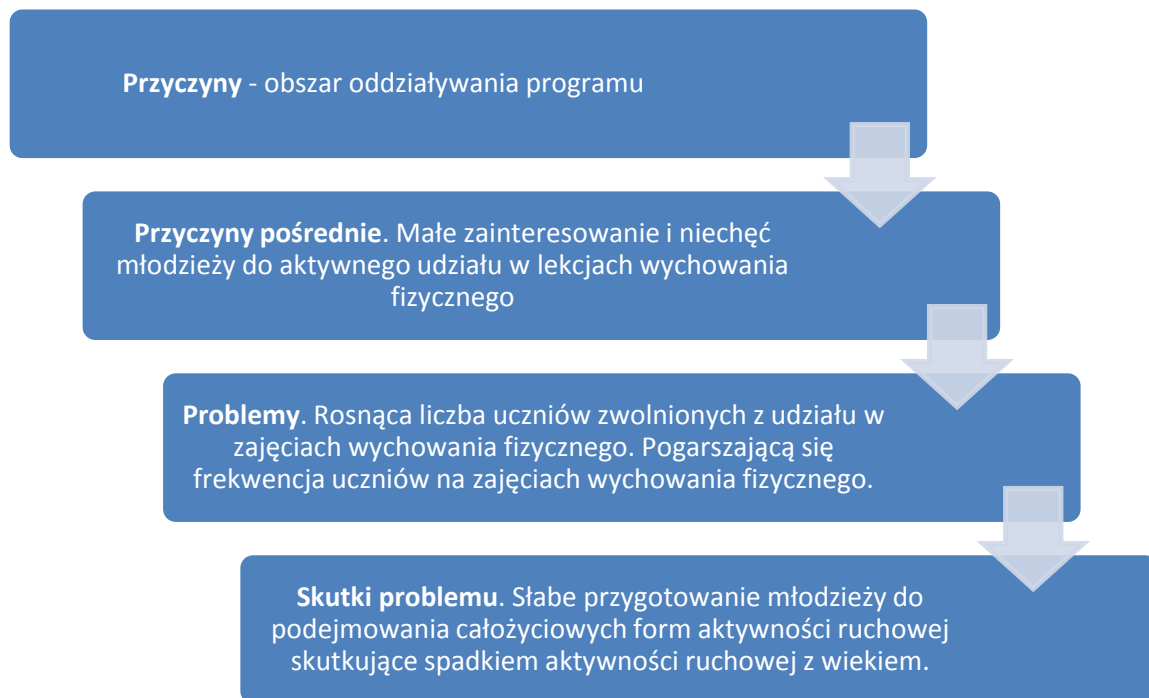
Aby realizacja programu mogła wpływać na ograniczenie skutków zidentyfikowanych problemów, należy zidentyfikować pierwotne ich przyczyny i dążyć do ich eliminacji lub ograniczenia. Rysunek 1 pokazuje zależności pomiędzy przyczynami, problemami a skutkami.

Jako przyczynę pośrednią zidentyfikowano małe zainteresowanie i niechęć młodzieży do aktywnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego. Małe zainteresowanie i niechęć wynikają z:

- braku świadomości uczniów odnośnie związków aktywności fizycznej i zdrowia,

¹ Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015. Załącznik do Uchwały Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007r.

- niewystarczającej atrakcyjności form prowadzenia zajęć wychowania fizycznego oraz małej różnorodności form aktywności ruchowej na zajęciach wychowania fizycznego,
- spadku sprawności fizycznej związanego z trybem życia oraz braku wiary we własną sprawność fizyczną.



Rysunek 1. Zależności pomiędzy przyczynami, problemami a skutkami

Biorąc pod uwagę powyższe zidentyfikowano cel główny:

- Zwiększenie zainteresowania i chęci udziału w zajęciach wychowania fizycznego wśród uczniów.

Wskaźnikiem realizacji tego celu może być wzrost frekwencji na zajęciach wychowania fizycznego. Realizacji tego celu będą sprzyjały cele szczegółowe:

- Uświadomienie uczniom znaczenia doskonalenia zdrowia oraz pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na ich zdrowie i samopoczucie.
- Uatrakcyjnienie zajęć wychowania fizycznego poprzez wprowadzanie urozmaiconych form aktywności rekreacyjnej, w tym sportów całego życia.

- Wskazanie uczniom możliwości budowania własnej sprawności fizycznej poprzez trening zdrowotny.

Równocześnie program realizuje, w znacznej mierze zbieżne z powyższymi celami, cele określone w Podstawie Programowej, a mianowicie: „Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

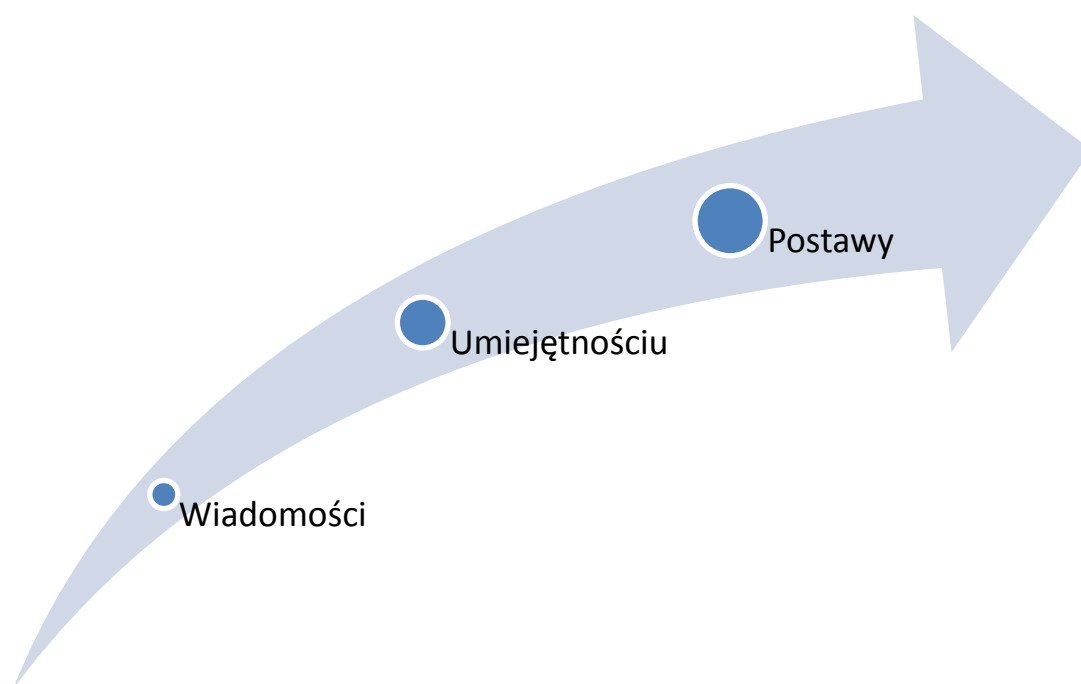
- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.”

Treści nauczania

Program zakłada realizację trzech bloków tematycznych:

- Trening zdrowotny – diagnoza sprawności fizycznej oraz kształtowanie sprawności ogólnej, wytrzymałości, siły i gibkości;
- Dbłość o własne ciało i umysł – zagadnienia higieny, choroby cywilizacyjne, znaczenie ruchu w życiu człowieka, diagnoza i dbłości o prawidłową postawę, elementy diety, ćwiczenia relaksacyjne;
- Sporty całego życia – sporty rekreacyjne, gry zespołowe, uczestnictwo w sporcie.

Program jest realizowany poprzez przekazywanie wiadomości, uczenie umiejętności oraz kształtowanie postaw. Posiadanie wiadomości pozwala na nabywanie umiejętności, których posiadanie sprzyja kształtowaniu postaw.



Rysunek 2. Osiągnięcia ucznia

Dla każdego z bloków tematycznych określono treści nauczania w podziale na jednostki lekcyjne poprzez:

- podanie tematu lekcji,
- określenie wiadomości, jakie uczeń ma przyswoić,
- określenie umiejętności, jakie uczeń ma osiągnąć,

- określenie postaw, jakie należy ukształtować u ucznia.

Informacje te umieszczono w tabelach opisujących poszczególne jednostki lekcyjne zawartych w rozdziale *Opis programu w podziale na jednostki lekcyjne*.

Ze względu na przyjęty spiralny model nauczania w wielu przypadkach przyswojone, nabyte i ukształtowane należy traktować jako utrwalone (wiadomości, umiejętności i postawy).

Realizacja programu pozwala na spełnienie przez uczniów wymagań szczegółowych zawartych w Podstawie Programowej (Treści nauczania).

Poniżej, w celu wykazania zgodności programu z Podstawą Programową, wskazano przykładowe lekcje zawierające treści nauczania określone w Podstawie Programowej.

Wymaganie szczegółowe	Przykładowe lekcje mające na celu realizację wymagania
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	
Uczeń wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej	3, 4, 5, 6, 29, 61, 62, 91, 107, 119, 196, 181, 209
Uczeń opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb	191, 192, 194, 195, 206, 207, 210, 242, 245, 246, 255, 265, 270
Uczeń omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej	152, 160, 197, 262, 268, 270
Uczeń wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej	195, 197, 204, 254, 265
Trening zdrowotny	
Uczeń ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności	2, 91, 92, 93, 96, 107, 116, 182, 183
Uczeń wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia	30, 197, 254, 262, 270

Wymaganie szczegółowe	Przykładowe lekcje mające na celu realizację wymagania
Uczeń wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia	90, 156, 159, 160, 161, 197, 253, 266, 268, 270
Uczeń wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne	14, 23, 64, 65, 66, 72, 79, 87, 88, 162, 179, 192, 242, 244, 253
Uczeń wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie	90, 152, 159, 160, 198, 234, 263, 268
Uczeń wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im	152, 197, 270
Uczeń wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)	156, 268
Sporty całego życia i wypoczynek	
Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej	tematy z grupy Sporty całego życia
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	
Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze	63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 81, 82, 83, 84, 162, 167, 171, 179, 185, 244, 246, 248, 255, 265
Uczeń wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi	16, 120, 132, 194, 210, 212, 270
Sport	
Uczeń wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem	234
Uczeń omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących	198

Wymaganie szczegółowe	Przykładowe lekcje mające na celu realizację wymagania
Uczeń wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych	143, 150, 215, 216, 221, 223, 238
Edukacja zdrowotna	
Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości	90, 161, 173, 253, 263, 266
Uczeń wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	263
Uczeń omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne	264
Uczeń wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji	195, 264
Uczeń wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką	195, 264
Uczeń omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem	261, 262
Uczeń wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia	263
Uczeń wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta	263
Uczeń omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS)	263
Uczeń planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej	34, 46, 122, 132, 180, 212, 222, 263

Wymaganie szczegółowe	Przykładowe lekcje mające na celu realizację wymagania
Uczeń omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia	180, 263
Uczeń wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu	173, 263

Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

Przy tworzeniu i realizacji programu zastosowano zasady wychowania zdrowotnego zaproponowane przez T. Wiliamsa i opisane przez Wiesława Siwińskiego²:

1. Zasada wspierających się działań – szkoła promująca zdrowie. Zasada zakłada koordynację programów nauczania różnych przedmiotów oraz działań wychowawczych szkoły.
2. Zasada kumulacji uczenia się – program spiralny. Istnieją cztery elementy zasady:
 - a. perspektywa wzrastania i rozwoju; zajęcia powinny być dostosowane do potrzeb uczniów; ważne jest uwzględnienie emocjonalnych cech uczniów, poznanie zainteresowań i określenie sposobu realizacji programu w każdej grupie;
 - b. zachowania zdrowotne; zajęcia powinny kształtować zachowania zdrowotne;
 - c. ustalenie wstępnego poziomu wiedzy, umiejętności i zachowań uczniów;
 - d. program spiralny; nauczanie poszczególnych elementów powtarza się kilkakrotnie w czasie nauki szkolnej.
3. Zasada określenia kluczowych problemów do rozwiązywania – treści wychowania zdrowotnego; Zasada koncentruje się na trzech grupach problemów, związanych z:
 - a. kontaktami między ludźmi,
 - b. troską o własne zdrowie,
 - c. społeczeństwem i środowiskiem.
4. Zasada współuczestnictwa – określanie potrzeb; uwzględnienie potrzeb i własnych propozycji uczniów w tworzeniu programu.

² Siwiński w. Pedagogika kultury fizycznej w zarysie. Poznań 2000. Wydawnictwo AWF

5. Zasada różnorodnych metod – szeroko ujętych problemów; proces wychowania zdrowotnego wykracza poza przekazywanie wiedzy i prowadzi do podejmowania dobrych decyzji w celu uzyskania zdrowia.
6. Zasada uczenia się na podstawie doświadczeń – ewaluacja;

Osiągnięcie założonych celów kształcenia i wychowania będzie wymagało zachowania następujących zasad³:

1. Zasada świadomości – uczeń powinien wiedzieć co i dlaczego wykonuje oraz umieć przeprowadzić ocenę i analizę swoich działań;
2. Zasada aktywności – stworzenie uczniom warunków i możliwości samodzielnego działania, pobudzając ich do aktywności i inicjatywy;
3. Zasada pogłębowości – wywołanie u ćwiczącego wyobrażeń ruchowych i wzbudzenie chęci do wykonania ćwiczeń;
4. Zasada systematyczności – systematyczne podejście do nauczania, stosuje się stopniowanie ćwiczeń: przejście od prostego do złożonego, przejście od łatwego do trudnego, przejście od elementów znanych do nieznanych;
5. Zasada dostępności – poziom ćwiczeń dostosowany powinien być do możliwości (rozwoju motorycznego i wydolności) i zainteresowań uczniów;
6. Zasada trwałości – zapewnienie, że przyswojone elementy nie zanikną z czasem, osiąga się to przez: zatrzymanie się na dłużej przy trudno przyswajalnych elementach, nie uczenie zbyt wielu ćwiczeń równocześnie (grozi rozproszeniem), nie stosowanie tych samych ćwiczeń (grozi monotonią), zachowaniu przerw w ćwiczeniu umożliwiających utrzymanie wyników poprzednich ćwiczeń.

Bloki tematyczne

Program zakłada realizację trzech bloków tematycznych, z których każdy może być realizowany zarówno jako zajęcia klasowo-lekcyjne jak i w formie zajęć do wyboru dla uczniów (alternatywnych form wychowania fizycznego). Tak więc

³ Niewiadomski M. Dydaktyka ćwiczeń fizycznych. W: Niewiadomski M. (red.) Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego. Warszawa 1970. Wydawnictwo AWF

realizacja programu jest możliwa niezależnie od przyjętego w szkole modelu realizacji zajęć wychowania fizycznego. W przypadku, kiedy jeden z bloków jest wydzielony jako zajęcia do wyboru dla uczniów należy zadbać, aby w przypadku wyboru przez ucznia innych zajęć alternatywnych, zajęcia te pozwalały na realizację Podstawy Programowej (zapewniał spełnienie wymagań szczegółowych).

Każdy z bloków zawiera zbliżoną liczbę godzin. Realizacja tematów z bloków tematycznych powinna przebiegać równolegle (zajęcia z poszczególnych bloków powinny przeplatać się wzajemnie). W uproszczeniu można przyjąć, że w każdym tygodniu realizowana jest jedna lekcja z każdego z bloków, niemniej jednak decyzję o realizacji konkretnych tematów podejmuje nauczyciel biorąc pod uwagę dostępność sprzętu i infrastruktury, warunki pogodowe ale również nastawienie uczniów.

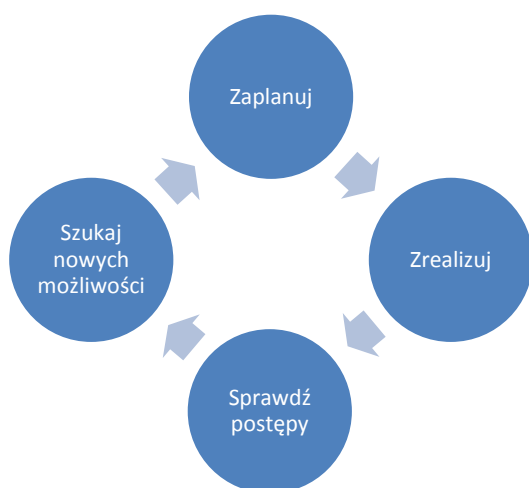
W rozdziale *Opis programu w podziale na jednostki lekcyjne*, sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania podano dla poszczególnych lekcji poprzez podanie tematu lekcji oraz uwag do wybranych tematów. Sposoby wspólne dla wielu lekcji opisano poniżej.

Realizacja cykliczna

W programie założono zastosowanie modelu spiralnego. Oznacza to, że w kolejnych latach nauki realizowany jest podobny cykl działań, z tym że kolejne jego przebiegi wymagają coraz większej samodzielności uczniów. Przykładowo, w pierwszej klasie nauczyciel określa cele treningu zdrowotnego dla ucznia, w klasie drugiej cele te określane są wspólnie przez ucznia i nauczyciela a w klasie trzeciej nauczyciel jedynie kontroluje poprawność celów określonych samodzielnie przez ucznia. Aby ułatwić korzystanie z programu, jego realizację opisano z podziałem na kolejne lata nauczania.

W każdym roku przebieg działań, szczególnie działań związanych z treningiem zdrowotnym, zgodny jest z następującym cyklem:

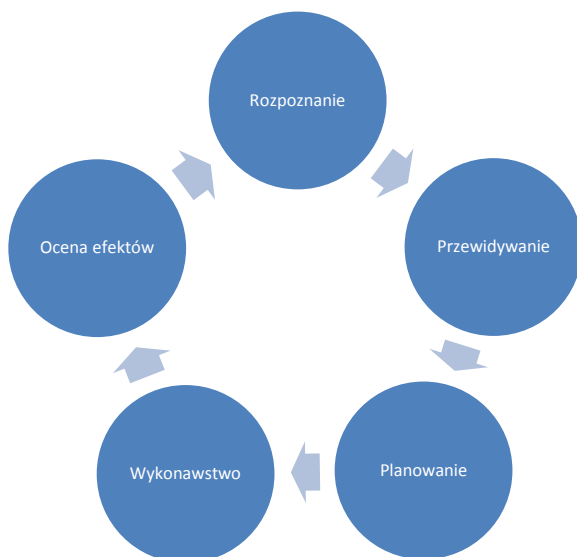
- Zaplanuj trening zdrowotny,
- Zrealizuj trening zdrowotny,
- Sprawdź rezultaty / postępy,
- Przeanalizuj skuteczność dotychczasowego treningu, szukaj nowych możliwości.



Rysunek 3. Cykliczna realizacja działań edukacyjnych

Możliwe jest rozwinięcie tego cyklu do cyklu sekwencji zaproponowanych przez Macieja Demela i opisanego przez Henryka Grabowskiego⁴:

- Rozpoznanie cech psychofizycznych uczniów,
- Przewidywanie możliwych do uzyskania rezultatów,
- Planowanie działań,
- Realizacja działań,
- Ocena efektów.



Rysunek 4. Uszczegółowiony cykl realizacji działań edukacyjnych

⁴ Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Kraków 2000, Impuls

Metody nauczania

Realizacja programu nauczania wymaga zastosowania różnorodnych metod nauczania. Poniżej zestawiono proponowane do wykorzystania metody oraz przykładowe sytuacje, w których należy je zastosować. O ostatecznym doborze metod do poszczególnych lekcji decyduje nauczyciel. Metody opisano w oparciu o klasyfikacje zaproponowane przez Stanisława Strzyżewskiego⁵ oraz Janusza Bielskiego⁶.

Metoda	Opis	Przykłady zastosowania
Metody odtwórcze		
Naśladowcza ścisła	Nauczyciel opisuje lub demonstruje ćwiczenie, które następnie jest odtwarzane przez ucznia. Nauczyciel koryguje błędy.	Nauka kroków w aerobiku i tańcu, nauka kroków w nordic walking, nauka ćwiczeń na siłowni
Zadaniowa ścisła	Nauczyciel objaśnia ćwiczenie podając jego cele a następnie koryguje błędy.	Nauka ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej, nauka technik w sportach zespołowych
Programowego uczenia się i usprawniania	Nauczyciel przekazuje uczniowi program lub tablicę z instrukcją do nauczania. Uczeń realizuje ćwiczenia a nauczyciel koryguje błędy.	Nauka układu aerobiku
Metody aktywizujące		
Zabawowa	Nauczyciel podaje uczniom fabułę zabawy (w przypadku gry – przepisy). Uczniowie biorą udział w zabawie / grze.	Nauka gier rekreacyjnych; nauka gimnastyki w formie zabawowej
Zadaniowa	Nauczyciel stawia przed uczniami zadanie, które oni realizują samodzielnie nie znając rozwiązania	Bieg na orientację, budowanie torów przeszkód
Programowego uczenia się	Uczeń samodzielnie realizuje określone zadanie ruchowe	Małe obwody ćwiczebne na siłowni

⁵ Strzyżewski S., Proces wychowania w kulturze fizycznej, Warszawa 1996, WSiP

⁶ Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005, IMPULS

Metoda	Opis	Przykłady zastosowania
Metody twórcze		
Problemowa	Uczniowie zostają postawieni w sytuacji problemowej. Uczniowie nie znają rozwiązania i wypracowują je korzystając ze schematu: myślenie – działanie – wynik.	Tworzenie planu treningu zdrowotnego
Ruchowej ekspresji twórczej	Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, którą powinni twórczo rozwiązać. Każde rozwiązanie uznaje się za poprawne.	Opracowanie układu tanecznego

Realizacja programu będzie wymagała wyrobienia u uczniów określonych nawyków ruchowych. Będzie to realizowane w trzech fazach⁷:

1. wytworzenie podstawowego wyobrażenia o nauczonym ruchu (drogą objaśniania, pokazu lub postawienia zadania) i próby wykonania przez ucznia,
2. dalsze uczenie ćwiczenie drogą wielokrotnego powtarzania i usuwania błędów,
3. utrwalenie i doskonalenie ćwiczenia.

Organizacja zajęć

Dobra organizacja zajęć sprzyja realizacji procesu wychowania fizycznego. Realizacja programu będzie wymagała wykorzystania następującej form realizacji zajęć:

1. Typowa lekcja wychowania fizycznego składająca się z:
 - a. części wstępnej, podczas której poza poinformowaniem uczniów o celach lekcji następuje zorganizowanie grupy oraz rozgrzanie organizmów uczniów (w tej fazie następuje także przekazywanie wiadomości teoretycznych);

⁷ Niewiadomski M. Dydaktyka ćwiczeń fizycznych. W: Niewiadomski M. (red.) Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego. Warszawa 1970. Wydawnictwo AWF

- b. części głównej, podczas której realizowane są zadania lekcji (zdobywanie wiadomości, nabywanie umiejętności, kształtowanie postaw);
 - c. części końcowej, podczas której ma miejsce między innymi uspokojenie organizmów uczniów (ale także utrwalenie zdobytych podczas lekcji wiadomości).
- 2. Lekcja teoretyczna, realizowana w formie wykładu, pogadanki, prezentacji przez uczniów zebranych wcześniej informacji, dyskusji. Lekcja tego typu realizowana może być w sali lekcyjnej, na terenie przyszkolnym a w wybranych przypadkach w pracowni informatycznej z dostępem do Internetu. W przypadku tego typu lekcji będzie można wyróżnić następujące części:
 - a. część wstępną, podczas której nauczyciel informuje o celu i sposobie przeprowadzenia lekcji,
 - b. części głównej,
 - c. części końcowej, w której następuje podsumowanie i powtórzenie wiadomości.
- 3. Realizacja projektu.

Zakłada się, że w każdym roku realizowane będą projekty edukacyjne (zakłada się, że każda uczennica weźmie udział w co najmniej dwóch projektach). Realizowane będą następujące projekty:

- 1. Pomoc w organizacji Olimpiady niepełnosprawnych – projekt obejmuje między innymi:
 - a. udział w pozyskaniu partnerów do realizacji Olimpiady;
 - b. zaplanowanie, przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki dla uczestników Olimpiady;
 - c. zaplanowanie, przygotowanie, przeprowadzenie i sędziowanie dyscyplin sportowych dla niepełnosprawnych;
 - d. zaplanowanie, przygotowanie i przeprowadzenie zaplanowanie, przygotowanie i przeprowadzenie prezentacji tanecznej;
 - e. udział w promowaniu Olimpiady.
- 2. Udział w organizacji festynu szkolnego.
- 3. Udział w organizacji zawodów międzyszkolnych.

4. Organizacja wycieczki pieszej lub rowerowej w atrakcyjne miejsca w pobliżu szkoły.

Realizacja lekcji wymagać będzie zastosowania różnorodnych form organizacyjnych. Formy, które powinny być wykorzystane opisano w poniższej tabeli. Podano w niej zarówno opis formy, jak i przykładowe zastosowania.

Forma	Opis	Przykłady zastosowania
Frontalna	Wszyscy uczniowie wykonują te same ćwiczenia w tym samym czasie	Rozgrzewka, nauka ćwiczeń kształtujących wybrane grupy mięśni
Grupowa	Zespół podzielony na mniejsze grupy, które ćwiczą na tych samych lub innych przyrządach	Gimnastyka korekcyjna
Grupowa z zadaniami dodatkowymi	Modyfikacja formy grupowej polegająca na wykonywaniu zadań dodatkowych podczas oczekiwania na wykonanie zadania głównego	Gry zespołowe, sporty całego życia
Stacyjna (obwód ćwiczebny)	Uczniowie lub grupy uczniów ćwiczą na poszczególnych stacjach po 30s lub minuta	Ćwiczenia na siłowni
Strumieniowa (tor przeszkód)	Uczniowie pokonują różne przeszkody, ustawione w odpowiednim układzie (liniowym, kolistym itp.)	Ćwiczenia w grach i zabawach oraz sportach całego życia z współćwiczącym
Indywidualna	Uczniowie ćwiczą indywidualnie we własnym rytmie i obciążeniu	Ćwiczenia na siłowni, gimnastyka

Źródła pomocnicze

Podczas realizacji programu wykorzystywane będą dodatkowe informacje z różnych źródeł. Jednym z najistotniejszych źródeł będzie Internet. Podczas wybranych zajęć uczniowie będą doskonalili umiejętność pozyskiwania i oceniania informacji pozyskanych z Internetu.

Nauczyciel, planując lekcje, może także wykorzystać zasobu Internetu. W szczególności może wykorzystać dokumenty opublikowane na portalu

Scholaris⁸. Obecnie dostępne konspekty lekcji można wykorzystać przykładowo podczas lekcji 97 (Poznajemy zasady treningu obwodowego z piłkami) – konspekt Tomasza Andrejczyka pt. „Kształtowanie siły w obwodzie ćwiczebnym” oraz lekcji 253 (Określamy rodzaje zmęczenia i sposoby regeneracji sił) – konspekt Anny Dziekańskiej pt. „Relaksacja na lekcjach wychowania fizycznego”. Wraz z pojawianiem się nowych zasobów możliwe będzie coraz szersze ich stosowanie w realizacji programu nauczania.

Obecnie najwartościowszym zasobem portalu Solaris, związanym z nauczaniem wychowania fizycznego, wydaje się być zestaw materiałów powstałych w wyniku realizacji projektu HEPS „Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna w szkole”. Szczególnie wart polecenia jest podręcznik Iana Younga „Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży”. Poniżej przedstawiono przykłady zastosowania podręcznika.

Treść podręcznika	Lekcja, podczas której można wykorzystać materiał
ćwiczenie 10 „Jakie czynniki wpływają na zdrowe żywienie?”	161 „Sporządzamy bilans energetyczny; identyfikujemy potrzeby zmian; opracowujemy program zmiany nawyków żywieniowo – ruchowych”
ćwiczenie 19 „Życie w równowadze”	159 „Poznajemy wartości energetyczne typowych produktów spożywczych; określamy wartość energetyczną spożywanych posiłków”
ćwiczenie 20 „Zachowanie równowagi”	253 „Określamy rodzaje zmęczenia i sposoby regeneracji sił”
ćwiczenie 21 „Tworzenie listy aktywności fizycznych”	160 „Poznajemy wydatek energetyczny poszczególnych form aktywności ruchowej; określamy własny wydatek energetyczny”
ćwiczenie 22 „Diamant 9”	61 „Dokonujemy samooceny umiejętności ruchowych, sposobów spędzania czasu wolnego i trybu życia”
ćwiczenie 23 „Co myślę?”	204 „Omawiamy powody i przeszkody podejmowania treningu zdrowotnego”

⁸ WWW.scholaris.pl

Treść podręcznika	Lekcja, podczas której można wykorzystać materiał
ćwiczenie 25 „Aktywność fizyczna – studium przypadku”	205 „Uprawiamy jogging jako formę aktywności w czasie wolnym”
ćwiczenie 30 „Co to znaczy mieć nadwagę?”	268 „Poznajemy przyczyny i skutki otyłości”
ćwiczenie 47 „Deszcz myśli”	157 „Obliczmy BMI, wyliczamy bilans energetyczny i bilans wysiłkowy”

Istnieje szereg publikacji książkowych, których wykorzystanie jest pomocne przy realizacji programu nauczania. Jako szczególnie przydatne można wskazać między innymi następujące pozycje:

- Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Poznań 2008. Zysk i S-ka
- Bronikowski M. Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Poznań 2008. Wydawnictwo eMPI²
- Chrostek L., Łabaj M. Gry rekreacyjne – sport dla wszystkich. Warszawa 1982. ZG TKKF
- Krolak A. Sprawdziany tenisistów. Warszawa 1997. COS-Biblioteka Trenera
- Kasperczyk T. Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie. Kraków 2004. FH-U „Kasper”
- Kołodziej J., Kołodziej K., Momola I. Postawa ciała, jej wady i korekcja. Rzeszów 2004. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE
- Kuński H, Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa 2003, MedSportPress
- Kutzner-Kozińska M. Korekcja wad postawy. Warszawa 1997. Wydawnictwo AWF
- Owczarek S. (Red.) Ruch w terapii otyłości. Warszawa 2009. TKKF
- Pokora T. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Skrypt dla studentów. Wałbrzych 2002. Wydawnictwo PWSZ
- Talaga J. A-Z Sprawności fizycznej. Warszawa 1995. Ypsilon.

- Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Poznań 2004. Zysk i Sk.
- Weider, J. Kulturystryka systemem Joe Weidera. Warszawa 1997. Agencja Wydawnicza "Comes"
- Woynarowska B. (Red.) Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych. Kielce 2012. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP

Dla wybranych lekcji, w rozdziale Opis programu w podziale na jednostki lekcyjne przywołano szereg takich publikacji, wiążąc je z tematami lekcji, podczas których nauczyciel może wykorzystać zawarte w nich treści.

Przykładowe konspekty lekcji

Konspekt lekcji nr 13

Temat: Poznajemy zasób ćwiczeń kształtujących siłę – wykorzystując kijki nordic walking

Lekcja z bloku Trening zdrowotny dla klasy 1 liceum ogólnokształcącego.

Cele operacyjne:

- Poznawczy: Uczeń zna ćwiczenia z kijkami kształtujące siłę
- Kształcący: Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę z kijkami nordic walking
- Wychowawczy: Uczeń wykazuje dbałość o sprzęt sportowy i bezpieczeństwo ćwiczących

Miejsce prowadzenia: boisku lub teren przyszkolny, na powietrzu

Pomoce: po parze kijków nordic walking dla każdego ucznia

Lp.	Czas	Tok	Treść	Uwagi
1.	3'	Część wstępna	Powitanie, omówienie celów lekcji	
2.	10'	Część przygotowawcza	Rozgrzewka: marsz z kijkami dookoła boiska, w marszu: • krążenie ramion w przód i w tył,	

Lp.	Czas	Tok	Treść	Uwagi
			• „wiosłowanie” kijkami, • przekładanie kijków w marszu przed klatką piersiową i za plecami, • przekładanie co trzeci krok kijków pod kolanami, • co trzeci krok skręty tułowia w wypadzie, • co trzeci krok wymachy nóg do przodu i do tyłu. Ćwiczenia w miejscu: • skłony tułowia w bok, • krążenie tułowia, • krążenie w stawie biodrowym, • przysiady z kijkami, • wspięcia na place, pięta.	
3.	22'	Część główna	Ćwiczenia siłowe z kijkami: • wyprost ramion sprzed klatki piersiowej w górę, • wyprost ramion w górę zza pleców, • unoszenie ramion bokiem, • unoszenie kijków przy klatce piersiowej, • unoszenie kijków przy plecach, • wyprost ramion w tył, • unoszenie ramion przodem w górę, • w opadzie unoszenie kijków bokiem, • w opadzie przyciąganie kijków do klatki piersiowej, • przysiady z kijkami w górę.	dwie serie po 15 powtórzeń

Lp.	Czas	Tok	Treść	Uwagi
			Seria rozgrzewkowa bez ciężaru na przyrządach.	
4.	10'	Część końcowa	Ćwiczenia rozciągające ramion, mięśni tułowia i grzbietu, ćwiczenia mięśni pośladkowych i nóg. Zakończenie i podsumowanie zajęć.	

Konspekt lekcji nr 34

Temat: Planujemy konkurencje rekreacyjne do wykorzystania podczas imprezy masowej

Lekcja z bloku Sporty całego życia dla klasy 1 liceum ogólnokształcącego.

Cele operacyjne:

- **Poznawczy:** Uczeń zna zasady organizacji imprezy rekreacyjnej
- **Kształcący:** Uczeń potrafi przeprowadzić prostą konkurencję rekreacyjną
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje inicjatywę i przywództwo w przeprowadzeniu konkurencji rekreacyjnej

Miejsce prowadzenia: boisko przyszkolne

Pomoce: słupki, piłki, hula-hop, kręgle, ringo, szarfy, rakiety do tenisa, piłeczki

Lp.	Czas	Tok	Treść	Uwagi
1.	3'	Część wstępna	Powitanie, zapoznanie z celami lekcji, omówienie przebiegu lekcji, podział na 3-osobowe zespoły	
2.	5'	Część przygotowawcza	Zabawa ożywiająca „berek – lawina”. Ćwiczenia kształtujące ramion, tułowia, nóg, koordynacji, równoważne, podskoki z wykorzystaniem posiadanego sprzętu.	
3.	27'	Część	Omówienie założeń	Możliwe

Lp.	Czas	Tok	Treść	Uwagi
		główna	projektowanych konkurencji rekreacyjnych. Każda 3-osobowa grupa w ciągu 10 minut wymyśla konkurencję rekreacyjną, określając: czas realizacji, sposób punktacji, wymagane przyrządy. Uczniowie demonstrują (przeprowadzają) wymyślone przez siebie konkurencje, w których bierze udział cała klasa.	konkurencje: bieg slalomem z utrudnieniami, tor przeszkód zwinnościowy, rzuty do celu i na odległość, strzały na bramkę.
4.	10'	Część końcowa	Ćwiczenia uspokajające – „minutka”. Podsumowanie lekcji. Nauczyciel omawia przygotowane konkurencje.	

Konspekt lekcji nr 269

Temat: Wykorzystujemy ćwiczenia aerobiku i treningu siłowego w celu utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej

Lekcja z bloku Dbłość o własne ciało dla klasy 3 liceum ogólnokształcącego.

Cele operacyjne:

- **Poznawczy:** Uczeń wie, jakie ćwiczenia stosować w celu utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej
- **Kształcący:** Uczeń umie zaprojektować i wykonać przykładowy zestaw ćwiczeń spalających tkankę tłuszczową
- **Wychowawczy:** Uczeń ma świadomość, że intensywne ćwiczenia tlenowe w połączeniu z treningiem siłowym są najbardziej efektywnym sposobem na utratę nadmiaru tkanki tłuszczowej

Miejsce prowadzenia: siłownia

Pomoce: magnetofon, sprzęt na siłowni

Lp.	Czas	Tok	Treść	Uwagi
1.	3'	Część wstępna	Powitanie, zapoznanie z celami lekcji	
2.	7'	Część przygotowawcza	Ćwiczenia przy muzyce hi-lo: • krążenia ramion, • wymachy ramion, • ćwiczenia koordynacji (nogi-ręce), • wykroki, • skłony tułowia, • skręty tułowia.	
3.	20'	Część główna	Mięśnie klatki piersiowej: • wyciskanie w leżeniu, • podnoszenie ciężaru za głowę w leżeniu, • ściąganie linek wyciągu. Mięśnie grzbietu: • przyciąganie drążka wyciągu do brzucha w siadzie, • wznosy nóg w leżeniu przodem. Mięśnie brzucha: • wspięcia, wznosy nóg w leżeniu. Mięśnie nóg: • wyprosty nóg w siadzie na maszynie, • uginanie nóg w leżeniu przodem na maszynie. Mięśnie ramion: • uginanie przedramion na wyciągu	50-70% CM, 20 powtórzeń, 2 serie Czas odpoczynku 15-30 sekund
	10'		Ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności: rowerek, ergometr, bieżnia, wspinacz.	
4.	5'	Część końcowa	Ćwiczenia rozciągające na wszystkie partie mięśniowe. Podsumowanie lekcji.	

Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć

Ogólne ramy systemu oceniania kształtuje Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej 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 (Dz.U. Nr 38, poz 562 z późn. zm.). Zgodnie z tym rozporządzeniem ocenianie w przypadku wychowania fizycznego powinno „w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.



Rysunek 5. Obszary oceniania

Na ocenę z wychowania fizycznego wpływają:

- aktywność – zaangażowanie w zajęcia obowiązkowe i dodatkowe, chęć udziału w zajęciach, inicjowanie dodatkowych działań prozdrowotnych ucznia;
- postawa – stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego, systematyczność przygotowywania się do zajęć, stosunek do współwiczących, dbałość o bezpieczeństwo;
- rozwój i postęp – zmiana w stosunku do diagnozy początkowej (dotyczy sprawności, umiejętności i wiedzy);

- rozumienie i wiedza – umiejętność planowania, organizacji i realizacji (impresz sportowych, własnego treningu itp.), wiedza na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, znajomość przepisów i zasad gier, znajomość ćwiczeń, wiedza z dziedziny dietetyki i ochrony zdrowia;
- samoocena ucznia – umiejętność określania swoich słabych i mocnych stron.

Poniższa tabela zestawia sposoby oceniania i sprawdzania osiągnięć w poszczególnych obszarach.

Obszar	Sposób oceniania
Aktywność	Podczas każdego zajęcia oceniana jest aktywność uczniów. Uczniowie, którzy szczególnie angażują się w zajęciach otrzymują „+”. Uczniowie, którzy nie ćwiczą, nie posiadają stroju lub nie angażują się w ćwiczenia otrzymują „-”. Jeden „+” i jeden „-” niwelują się wzajemnie. Pięć kolejnych „+” ulega zamianie na ocenę częściową bardzo dobrą. Pięć kolejnych, niezniwelowanych „-” ulega zamianie na ocenę częściową niedostateczną. Każde dodatkowe zaangażowanie ucznia w pomoc np. w organizowaniu zawodów czy festynów, reprezentowanie szkoły, aktywny udział w projekcie, prowadzenie gazetki oraz dbałość o sprzęt sportowy jest oceniane oceną bardzo dobrą lub celującą w zależności od zaangażowania. Ocena za aktywność jest średnią ocen częściowych za aktywność.
Postawa	W każdym miesiącu (5 razy w semestrze) uczniowie otrzymują ocenę częściową za systematyczność udziału w zajęciach, według kryterium: • powyżej 95% obecności – ocena celująca, • 85% - 95% obecności – ocena bardzo dobra, • 75% - 85% obecności – ocena dobra, • 60% - 75% obecności – ocena dostateczna, • 50% - 60% obecności – ocena dopuszczająca,

Obszar	Sposób oceniania
	- poniżej 50% - ocena niedostateczna. W przypadku gdy uczeń jest w miesiącu przez dłuższy czas chory lub zwolniony z zajęć z innego powodu, ocena nie jest wystawiana. Stosunek do kolegów i koleżanek oceniany jest dodatkowo podczas wybranych zajęć, zawierających elementy wymagające współpracy (np. gry zespołowe i zabawy). Ocenie podlegają wybrani uczniowie. Na początku zajęć nauczyciel informuje, że będzie oceniał dwóch uczniów, nie informując, których. Każdy uczeń otrzymuje przynajmniej jedną taką ocenę cząstkową w semestrze. Stosuje się następujące kryteria: - ocena niedostateczna – uczeń ma lekceważący stosunek do kolegów, obraża ich, nie potrafi współpracować, - ocena dopuszczająca – uczeń ma obojętny stosunek do kolegów w czasie gry, zdarza mu się popadać w konflikty, - ocena dostateczna – uczeń nie popada w konflikty, próbuje współpracować w zespole, - ocena dobra – uczeń współpracuje w zespole, - ocena bardzo dobra – uczeń angażuje się w działania zespołowe, nie daje się wciągać w konflikty, jest przykładem dla innych, - ocena celująca – uczeń motywuje i angażuje innych do współdziałania w zespole, pełni rolę pozytywnego lidera i rozjemcy konfliktów. Ocena za postawę jest średnią ocen cząstkowych za postawę.
Rozwój i postęp	Oceniany jest postęp w stosunku do wyników początkowych. Jeżeli wynik został poprawiony, to uczeń otrzymuje „+”, jeżeli wynik się pogorszył uczeń otrzymuje „-”. W przypadku otrzymania „-” uczeń może ponownie podchodzić do oceny. Ocena postępu sprawności realizowana jest dla: gibkości,

Obszar	Sposób oceniania
	• siły mięśni brzucha, • skoczności, • wytrzymałości, • szybkości. Ocena postępu umiejętności realizowana jest dla: • tenisa ziemnego (test odbić o ścianę), • aerobiku (wykonanie kroków podstawowych), • gimnastyki (wykonanie układu ćwiczeń równoważnych), • piłki koszykowej (wykonanie toru przeszkód z kozłowaniem i rzutem do kosza), • nordic walking (ocena poprawności chodu), • ringo (umiejętność gry), • speedmintonu (umiejętność odbić w parach), • piłki siatkowej (umiejętność rozegrania piłki), • tańca (umiejętność wykonania kroków podstawowych), • rozgrzewki (umiejętność samodzielnego wykonania). Uczeń jest oceniany w obszarze Rozwój i postęp w następujący sposób: • ocena celująca – uczeń posiada same „+” i postęp jest znaczący; • ocena bardzo dobra – uczeń posiada same „+”; • ocena dobra – uczeń posiada znaczącą przewagę „+”; • ocena dostateczna – uczeń posiada przynajmniej połowę „+”; • ocena dopuszczająca – uczeń posiada przynajmniej jeden „+”; • ocena niedostateczna – uczeń nie posiada „+”.
Rozumienie i wiedza	Ocena rozumienia i wiedzy następuje w formie obserwacji działań ucznia, jego odpowiedzi ustnych oraz krótkich sprawdzianów pisemnych. Uczeń otrzymuje około trzech takich ocen w semestrze. Dla poszczególnych elementów wiedzy stosowane są

Obszar	Sposób oceniania
	następujące kryteria przyznawania ocen cząstkowych: • ocena celująca – uczeń posiada wiadomości i potrafi samodzielnie zastosować je w praktyce; wiedza ucznia wykracza poza przewidziany program; uczeń potrafi zastosować wiedzę w nietypowych sytuacjach; • ocena bardzo dobra – uczeń posiada wiedzę i potrafi ją zastosować samodzielnie w typowych sytuacjach; • ocena dobra – uczeń posiada częściową wiedzę i potrafi ją zastosować z pomocą nauczyciela w typowej sytuacji; • ocena dostateczna – uczeń posiada wiedzę, ale ma problemy z jej zastosowaniem; • ocena dopuszczająca – uczeń przy pomocy nauczyciela przytacza wiadomości, ale nie potrafi ich zastosować w praktyce; • ocena niedostateczna – uczeń nie posiada wiadomości. Ocenie podlegają wiadomości dotyczące: • potrzeby aktywności fizycznej, jej czynników i barier oraz wpływu na zdrowie; • planowania i realizacji programu aktywności fizycznej dostosowanej do własnych potrzeb; • zasad prawidłowego odżywiania, zagadnień nadwagi i niedowagi; • znajomości ćwiczeń wpływających na wybrane grupy mięśniowe; • reakcji organizmu na wysiłek i sposobów regeneracji sił; • oceny ryzyka związanego z uprawianiem sportów oraz wpływu środków dopingujących i sterydów na zdrowie; • odpowiedzialności za zdrowie i samobadania, • konstruktywnego przekazywania krytyki, radzenia sobie z krytyką i problemami, • racjonalnego zarządzania czasem, • tworzeniem środowiska sprzyjającego zdrowiu. Ocena za Rozumienie i wiedzę jest sumą ocen cząstkowych w

Obszar	Sposób oceniania
	tym obszarze.
Samooce­na ucznia	Ocenie podlega zakres oceniania przez ucznia własnego rozwoju. Podstawą do wystawienia oceny jest zeszyt samokontroli prowadzony przez ucznia, w którym uczeń systematycznie ocenia: • poziom sprawności, • poziom umiejętności, • wskaźnik BMI, • własną aktywność, • wyniki testów (wykorzystywane do oceny w obszarze Rozwój i postęp). Ocena za Samooce­nę ucznia jest przyznawana według kryteriów: • ocena celująca – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i wykorzystuje jej wyniki do planowania swojego rozwoju; uczeń systematycznie podejmuje działania mające na celu poprawę wyników samooce­ny; • ocena bardzo dobra – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i wykorzystuje jej wyniki do planowania swojego rozwoju; • dobra – uczeń systematycznie dokonuje oceny kilku kryteriów i wykorzystuje niektóre wyniki do planowania swojego rozwoju; • dostateczna – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów i wykorzystuje niektóre wyniki do planowania swojego rozwoju; • dopuszczająca – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów; • niedostateczna – uczeń nie dokonuje oceny, nie prowadzi zeszytu samokontroli.

Wszystkie oceny cząstkowe oraz oceny z poszczególnych obszarów są jawne i uczeń jest informowany o nich w chwili wystawienia.

Minimalne wymagania w obszarach Rozwój i postęp oraz Rozumienie i wiedza są zgodne z wymaganiami szczegółowymi określonymi Podstawie programowej.

Ocena końcowa jest średnią ocen z poszczególnych obszarach, które są równo traktowane. I tak, uczeń, który otrzymał średnią z pięciu ocen z poszczególnych obszarów:

- powyżej 5,5 – ocena celująca;
- powyżej 4,5, do 5,5 – ocena bardzo dobra;
- powyżej 3,5, do 4,5 – ocena dobra;
- powyżej 2,5, do 3,5 – ocena dostateczna;
- powyżej 1,5, do 2,5 – ocena dopuszczająca;
- nie więcej niż 1,5 – ocena niedostateczna.

Uczeń nie jest klasyfikowany jeśli opuści znaczącą część zajęć wychowania fizycznego i nie ma ocen cząstkowych.

Opis programu w podziale na jednostki lekcyjne

Klasa 1

Trening zdrowotny

Lp.	Tematy lekcji (<i>uwagi</i>)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
1	Poznajemy ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń zna zasady prowadzenia i ćwiczenia rozgrzewki	Uczeń potrafi wykonać poprawnie ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń ma świadomość konieczności poprzedzenia ćwiczeń rozgrzewką
2	Uczymy się oceniać intensywność własnego wysiłku fizycznego (<i>Pomiar wysiłku metodą: pomiaru tętna, oceny zmęczenia i oceny rytmu oddychania</i>)	Uczeń potrafi zdefiniować intensywność wysiłku; uczeń podaje przykłady czynności wymagającej różnej intensywności wysiłku	Uczeń potrafi zmierzyć własne tętno i zinterpretować wynik pomiaru	Uczeń troszczy się o zachowanie bezpiecznego poziomu wysiłku fizycznego
3	Uczymy się oceniać własną wytrzymałość w formie testu chodu na 2 km (<i>lekcja w terenie</i>)	Uczeń zna znaczenie wytrzymałości krążeniowo-oddechowej; zna zasady testu chodu na 2 km	Uczeń potrafi zinterpretować wyniki testu chodu na 2 km	Uczeń zwraca uwagę na własną wytrzymałość krążeniowo-oddechową

Lp.	Tematy lekcji (<i>uwagi</i>)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
4	Uczymy się oceniać siłę mięśni brzucha w formie testu siadów z leżenia	Uczeń zna rolę mięśni brzucha; zna ćwiczenia kształtujące siłę mięśni brzucha; zna zasady testu siadów z leżenia wykonanych w czasie jednej minuty	Uczeń potrafi wykonać test siadów z leżenia i zinterpretować jego wyniki; potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni brzucha	Uczeń zwraca uwagę na potrzebę doskonalenia siły mięśni brzucha
5	Uczymy się oceniać własną gibkość w formie testu skłonu dosiężnego w przód	Uczeń zna znaczenie gibkości i ruchomości stawów; zna ćwiczenia kształtujące gibkość; zna zasady wykonania testu gibkości	Uczeń potrafi przeprowadzić samodzielnie test gibkości i zinterpretować jego wyniki; potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość	Uczeń zwraca uwagę na potrzebę doskonalenia gibkości
6	Uczymy się oceniać własną skoczność w formie testu skoku w dal z miejsca	Uczeń zna znaczenie skoczności; zna ćwiczenia kształtujące skoczność; zna zasady testu skoczności	Uczeń potrafi przeprowadzić test skoczności i zinterpretować jego wyniki; potrafi wykonać ćwiczenia skocznościowe	Uczeń zwraca uwagę na potrzebę doskonalenia skoczności
7	Poznajemy własne możliwości ruchowe w formie małej zabawy biegowej	Uczeń zna różne zabawy biegowe	Uczeń potrafi brać aktywny udział w zabawach biegowych	Uczeń uznaje zabawy biegowe jako dobry sposób spędzania czasu wolnego

Lp.	Tematy lekcji (<i>uwagi</i>)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
8	Poznajemy metody kształtowania wytrzymałości – bieg ciągły, bieg o zmiennym tempie, bieg z maksymalną intensywnością (<i>lekcja w terenie</i>)	Uczeń wymienia metody kształtowania wytrzymałości	Uczeń potrafi zastosować metody kształtowania wytrzymałości	Uczeń przejawia świadomość różnych możliwości kształtowania wytrzymałości
9	Opracowujemy zestaw ćwiczeń wytrzymałościowych dostosowany do własnych potrzeb	Uczeń zna zasady dobru ćwiczeń do własnych potrzeb	Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia rozgrzewki dla treningu wytrzymałości	Uczeń przejawia potrzebę wzbogacenia i doskonalenia własnych umiejętności ruchowych
10	Gry i zabawy z kijkami nordic walking (<i>zajęcia w terenie</i>)	Uczeń zna pochodzenie, historię i znaczenie dla zdrowia ćwiczeń nordic walking	Uczeń potrafi dobrać długość kijków do własnego wzrostu	Uczeń uznaje kilki nordic walking jako przydatny sprzęt rekreacyjny
11 12	Kształtujemy wytrzymałość w formie marszu z kijkami nordic walking w terenie płaskim (<i>zajęcia w terenie</i>)	Uczeń zna znaczenie marszu z kijkami w kształtowaniu wytrzymałości	Uczeń potrafi zastosować podstawową technikę marszu	Uczeń uznaje marsz z kijkami jako ciekawą formę aktywności ruchowej

Lp.	Tematy lekcji (<i>uwagi</i>)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
13	Poznajemy zasób ćwiczeń kształtujących siłę – wykorzystując kijki nordic walking	Uczeń zna ćwiczenia z kijkami kształtujące siłę	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę z kijkami nordic walking	Uczeń wykazuje dbałość o sprzęt sportowy i bezpieczeństwo ćwiczących
14	Poznajemy zasób ćwiczeń kształtujących gibkość – wykorzystując kijki nordic walking	Uczeń zna ćwiczenia z kijkami kształtujące gibkość	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość z kijkami nordic walking	Uczeń wykazuje dbałość o własną gibkość
15	Poznajemy ćwiczenia ze skakankami kształtujące skoczność	Uczeń zna gry i zabawy ze skakanką	Uczeń potrafi przeprowadzić zawody w skokach na skakance, proponując różne formy skoków i pełniąc rolę sędziego	Uczeń przejawia potrzebę przeprowadzenia różnych ćwiczeń, które następnie może wykorzystać jako formę aktywnego wypoczynku
16	Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa na siłowni, zapoznanie z obsługą sprzętu treningowego, określanie maksymalnych obciążeń (<i>zajęcia na siłowni</i>)	Uczeń nazywa sprzęt z którego korzysta i opisać jego zastosowanie; uczeń zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na siłowni	Uczeń potrafi określić własne maksymalne obciążenie – dobrać odpowiedni i bezpieczny ciężar do ćwiczeń	Uczeń wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i współćwiczących; szanuje przybory i przyrządy wykorzystywane podczas zajęć

Lp.	Tematy lekcji (<i>uwagi</i>)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
17	Poznajemy ćwiczenia rozgrzewki podczas ćwiczeń na siłowni (<i>zajęcia na siłowni</i>)	Uczeń nazywa ćwiczenia rozgrzewki w treningu siłowym; wyjaśnia znacznie rozgrzewki	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozgrzewki w treningu siłowym	Uczeń dostrzega znaczenie rozgrzewki podczas zajęć na siłowni, przejawiając w ten sposób troskę o własne zdrowie
18	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających na przyrządach – trening obwodowy (<i>zajęcia na siłowni</i>)	Uczeń zna zasadę treningu obwodowego; uczeń wymienia ćwiczenia wzmacniające na przyrządach	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające na przyrządach	Uczeń przejawia świadomość potrzeby systematycznego wykonywania ćwiczeń
19	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających na przyrządach – trening stacyjny (<i>zajęcia na siłowni</i>)	Uczeń zna zasadę treningu stacyjnego; uczeń opisuje ćwiczenia wzmacniające na przyrządach	Uczeń potrafi wykonać serię ćwiczeń wzmacniających na przyrządach	Uczeń wykazuje zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń
20	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie klatki piersiowej	Uczeń opisuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej	Uczeń umie wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej	Uczeń przejawia świadomość potrzeby dbałości o własne ciało
21	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie obręczy barkowej i ramion	Uczeń opisuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i ramion	Uczeń umie wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i ramion	Uczeń przejawia świadomość potrzeby dbałości o własne ciało

Lp.	Tematy lekcji (<i>uwagi</i>)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
22	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg na przyrządach	Uczeń opisuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg	Uczeń umie wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg	Uczeń przejawia świadomość potrzeby dbałości o własne ciało
23	Poznajemy ćwiczenia stretchingu	Uczeń zna technikę wykonywania stretchingu	Uczeń potrafi wykonać dla danych grup mięśniowych ćwiczenia stretchingu	Uczeń wykazuje świadomość potrzeby stosowania ćwiczeń stretchingu
24	Tworzymy ogólnorozwojowy tor przeszkód	Uczeń wie jakie ćwiczenia zastosować tworząc tor przeszkód	Uczeń potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia	Uczeń szanuje przybory i przyrządy używane w czasie ćwiczeń ruchowych
25	Poznajemy ćwiczenia oswajające z liną	Uczeń wie jak bezpiecznie zachować się podczas wejścia i zejścia; zna zasady samo-asekuracji	Uczeń umie wejść na linę; umie zabezpieczyć teren ćwiczeń	Uczeń wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i współćwiczących
26 27	Kształtujemy koordynację ruchową w gimnastyce jazzowej	Uczeń wie, jak rozliczać muzykę z ruchem	Uczeń potrafi samodzielnie wykonać w rytm muzyki ćwiczenia pokazane przez nauczyciela	Uczeń chętnie podejmuje zadania ruchowe proponowane przez nauczyciela
28	Wykonujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe przy drabinkach	Uczeń wie jak wykorzystać drabinkę do ćwiczeń ogólnorozwojowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przy drabinkach	Uczeń wykazuje stałą aktywność ruchową w trakcie ćwiczeń przy drabinkach

Lp.	Tematy lekcji (<i>uwagi</i>)	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
29	Określamy rozwój sprawności fizycznej w pierwszej klasie z wykorzystaniem testu sprawności fizycznej (<i>porównanie z wynikami testów przeprowadzonych na początku roku szkolnego</i>)	Uczeń wie jak wykonać test sprawności fizycznej	Uczeń potrafi przeanalizować własne wyniki i zdiagnozować rozwój lub regres	Uczeń jest świadom wpływu aktywności fizycznej na rozwój sprawności
30	Przygotowujemy plan treningu zdrowotnego na okres wakacji	Uczeń zna zasady planowania treningu zdrowotnego	Uczeń potrafi zaproponować wybrane elementy planu treningu zdrowotnego	Uczeń chce podejmować trening zdrowotny

Sporty całego życia

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
31	Organizujemy klasowe zawody biegowe – bieg na 60 m	Uczeń zna zasady organizacji zawodów biegowych; zna zasady dopingowania uczestników zawodów	Uczeń potrafi zorganizować zawody lekkoatletyczne; uczeń potrafi sędziować w konkurencjach biegowych	Uczeń stosuje zasadę fair-play i stara się angażować w bieg

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
32	Organizujemy klasowe zawody biegowe – bieg na 400 m	Uczeń utrwalił zasady organizacji zawodów biegowych; zna zasady dopingowania uczestników zawodów	Uczeń potrafi wziąć udział w organizacji zawodów lekkoatletycznych; uczeń potrafi sędziować w konkurencjach biegowych	Uczeń stosuje zasadę fair-play i stara się angażować w bieg
33	Uczymy się współpracy w grupie w formie gier i zabaw biegowych (<i>wyścigi rzędów</i>)	Uczeń zna wpływ ruchu, ćwiczeń biegowych dla sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wykonać zadanie w grupie	Uczeń jest świadomym i zaangażowanym członkiem grupy
34	Planujemy konkurencje rekreacyjne do wykorzystania podczas imprezy masowej (<i>np. festyn szkolny dla uczniów i rodziców</i>)	Uczeń zna zasady organizacji imprezy rekreacyjnej	Uczeń potrafi przeprowadzić prostą konkurencję rekreacyjną	Uczeń wykazuje inicjatywę i przywództwo w przeprowadzeniu konkurencji rekreacyjnej
35	Rozwijamy umiejętność współpracy w grupie w formie gry integracyjnej	Uczeń zna przykłady gier integracyjnych	Uczeń potrafi współpracować w grupie	Uczeń wykazuje chęć niesienia pomocy innym i tolerancji wobec błędów innych
36	Tenis ziemny – Poznajemy gry i zabawy oswajające z raketą i piłką	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa ziemnego	Uczeń potrafi prawidłowo trzymać raketę i wykonać proste ćwiczenia z piłką	Uczeń uznaje tenis ziemny jako atrakcyjną formę aktywności ruchowej
37	Poznajemy odbicia piłki raketą tenisową z forehandu i backhandu	Uczeń zna reguły czystej gry	Uczeń potrafi uderzyć piłkę z forehandu i backhandu	Uczeń uznaje tenis ziemny jako atrakcyjną formę aktywności ruchowej

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
38	Doskonalimy umiejętność odbić piłki rakietą tenisową w formie gry o ścianę	Uczeń zna przepisy gry w tenisa ziemnego	Uczeń wykazuje sprawność w wykonaniu gry o ścianę	Uczeń przejawia potrzebę stałego wzbogacania własnych umiejętności ruchowych
39	Doskonalimy umiejętność rzutów do kosza poprzez gry i zabawy rzutne	Uczeń zna zabawy rzutne	Uczeń potrafi wykonać celnie rzut do kosza	Uczeń stosuje się do zasad gier
40	Poznajemy gry i zabawy z ringo, doskonalimy technikę rzutu i chwytu	Uczeń zna zasady chwytu krążka ringo	Uczeń umie poprawnie wykonać rzut i chwyt ringo; potrafi zorganizować zabawę z ringo	Uczeń angażuje i zachęca do wspólnej zabawy współwiczających
41	Poznajemy zasady ringo-tenisa	Uczeń zna zasady gry w ringo	Uczeń potrafi zorganizować i sędziować grę	Uczeń wykazuje inicjatywę w grze
42	Doskonalimy techniki podań i przyjęć piłki w grze do pięciu podań – piłka do piłki siatkowej	Uczeń zna zasady gry do pięciu podań	Uczeń wykazuje się sprawnością w grze zespołowej	Uczeń przejawia potrzebę rywalizacji w zespołach
43	Uczymy się prawidłowo podawać i przyjmować piłeczkę nogą i kijem w unihokeju	Uczeń zna zasady trzymania kija w unihokeju	Uczeń potrafi prowadzić piłkę, przyjąć i podać	Uczeń stara się dokładnie wykonywać ćwiczenia
44	Uczymy się podań piłek dolnych w unihokeju	Uczeń zna podstawowe zasady unihokeja	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podanie dolne	Uczeń wykazuje aktywną postawę i zaangażowanie w grze

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
45	Nauka strzałów na bramkę z miejsca w unihokeju	Uczeń zna podstawowe przepisy unihokeja	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać strzał na bramkę z miejsca	Uczeń przeżywa zadowolenie z trafienia do bramki
46	Pomagamy w organizacji festynu sportowo rekreacyjnego (uczestnicy i organizatorzy)	Uczeń zna zasady organizacji festynów rekreacyjnych	Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić konkurencję rekreacyjną	Uczeń wykazuje inicjatywę we współ-organizacji festynu
47	Poznajemy gry i zabawy z kometką - speedminton lub badminton	Uczeń wymienia gry i zabawy z kometką	Uczeń potrafi uczestniczyć w zabawach z kometką	Uczeń potrafi integrować grupę w grze
48	Doskonalimy odbicia lotki i serwis w speedmintonie lub badmintonie	Uczeń zna podstawowe rodzaje odbić	Uczeń potrafi wykonać prawidłowo odbicie lotki i serwis	Uczeń stosuje zasady fair-play podczas ćwiczeń
49	Wykorzystujemy ćwiczenia z partnerem kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową w grze w speedminton lub badminton	Uczeń zna zasady gry w speedmintona lub badmintona	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z partnerem	Uczeń stara się tworzyć dobrą atmosferę podczas ćwiczeń z partnerem
50	Poznajemy przepisy gry w Tchouk-ball	Uczeń zna podstawowe zasady gry w Tchouk-ball	Uczeń potrafi wykonać podstawowe elementy gry w Tchouk-ball	Uczeń jest aktywnym uczestnikiem gry

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
51	Doskonalimy odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w formie zabawy rzutnej	Uczeń zna zabawy rzutne doskonalące odbicia	Uczeń potrafi prawidłowo zastosować odbicia w zabawie rzutnej	Uczeń wykazuje zaangażowanie w grach i zabawach
52	Poznajemy zajęcia doskonalące zagrywkę z linii końcowej boiska	Uczeń zna zasady wykonywania zagrywki	Uczeń wykonuje prawidłowo zagrywkę	Uczeń zwraca uwagę na konieczność doskonalenia posiadanych umiejętności ruchowych
53	Doskonalimy umiejętność kozłowania i podań piłki w formie ćwiczeń	Uczeń zna zasady gry w piłkę koszykową	Uczeń prawidłowo wykonuje kozłowanie	Uczeń zwraca uwagę na konieczność doskonalenia posiadanych umiejętności ruchowych
54	Doskonalenie techniki rzutów do kosza z biegu	Uczeń zna zasady gry w piłkę koszykową	Uczeń prawidłowo wykonuje rzut do kosza z biegu	Uczeń zwraca uwagę na konieczność doskonalenia posiadanych umiejętności ruchowych
55	Opracowujemy obwód ćwiczebny ukierunkowany na przygotowanie do gry w piłkę koszykową	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do gry w piłkę koszykową	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowujące do gry w piłkę koszykową	Uczeń wykazuje zaangażowanie w przygotowanie ćwiczeń
56	Poznajemy i stosujemy przepisy gry w koszykówkę uliczną - streetball	Uczeń zna zasady gry w streetball	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy gry w streetball	Uczeń uznaje streetball za wartościowy sposób spędzania wolnego czasu

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
57	Doskonalimy umiejętność gry w piłkę koszykową grając w „ruchome kosze”	Uczeń zna zasady gry „ruchome kosze”	Uczeń organizuje i przeprowadza grę w „ruchome kosze”	Uczeń stosuje zasady fair-play
58	Doskonalimy odbicia backhandem i forehandem we fragmentach gry w tenisa stołowego	Uczeń zna podstawowe zasady gry w tenisa stołowego	Uczeń potrafi prawidłowo odbić piłeczkę we fragmentach gry	Uczeń jest aktywnym uczestnikiem gry
59	Poznajemy gry i zabawy rzutne z piłkami fit-ball	Uczeń wymienia zabawy rzutne z piłkami fit-ball	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonać ćwiczenia rzutne z piłkami fit-ball	Uczeń potrafi współpracować z partnerem podczas wykonywania ćwiczeń
60	Poznajemy gry i zabawy z piłką nożną doskonalące technikę przyjęć i podań piłki	Uczeń zna gry i zabawy z piłką nożną	Uczeń potrafi podać i odebrać piłkę	Uczeń stosuje zasady fair-play

Dbłość o własne ciało

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
61	Dokonujemy samooceny umiejętności ruchowych, sposobów spędzania czasu wolnego i trybu życia	Uczeń zna prawidłowe wzorce spędzania wolnego czasu i trybu życia	Uczeń potrafi dokonać samooceny umiejętności ruchowych	Uczeń wdraża u siebie prawidłowe wzorce spędzania wolnego czasu i trybu życia

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
62	Ocena własnej postawy ciała i siły wybranych mięśni posturalnych oraz dobór ćwiczeń korygujących (<i>Można wykorzystać testy opisane przez T. Kasperczyka⁹</i>)	Uczeń zna sposoby oceny siły mięśni posturalnych	Uczeń potrafi ocenić siłę mięśni posturalnych i zidentyfikować nieprawidłowości we własnej postawie ciała	Uczeń wykazuje dbałość o prawidłową postawę ciała
63	Poznajemy nieprawidłowe wzorce ruchowe oraz pozycje wadliwe i poprawne mające wpływ na wady postawy ciała	Uczeń opisuje wady postawy ciała i omawia konsekwencje nieprawidłowych wzorców ruchowych	Uczeń potrafi w sposób prawidłowy: usiąść, stać i podnieść ciężar	Uczeń unika nieprawidłowych postaw i wzorców ruchowych
64	Poznajemy ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające ruchomość w stawach barkowych	Uczeń zna techniki wykonywania ćwiczeń rozciągających	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające ruchomość w stawach barkowych	Uczeń przejawia świadomość konieczności wykonywania ćwiczeń rozciągających i ich wpływu na własny organizm
65	Poznajemy ćwiczenia rozciągające i zwiększające ruchomość kręgosłupa	Uczeń zna techniki wykonywania ćwiczeń rozciągających	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające i zwiększające ruchomość kręgosłupa	Uczeń przejawia świadomość konieczności wykonywania ćwiczeń rozciągających i ich wpływu na własny organizm

⁹ Kasperczyk T. Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie. Kraków 2004. FH-U „Kasper”

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
66	Poznajemy ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone pasa biodrowego i nóg	Uczeń zna techniki wykonywania ćwiczeń rozciągających	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone pasa biodrowego i nóg	Uczeń przejawia świadomość konieczności wykonywania ćwiczeń rozciągających i ich wpływu na własny organizm
67	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie ściągające łopatki	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniających mięśnie ściągające łopatki	Uczeń potrafi wykonać wzmacniających mięśnie ściągające łopatki	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o własną postawę ciała
68	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniających mięśnie brzucha	Uczeń potrafi wykonać wzmacniających mięśnie brzucha	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o własną postawę ciała
69	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniających mięśnie grzbietu	Uczeń potrafi wykonać wzmacniających mięśnie grzbietu	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o własną postawę ciała
70	Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających osłabione mięśnie nóg	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniających mięśnie nóg	Uczeń potrafi wykonać wzmacniających mięśnie nóg	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o własną postawę ciała
71	Wzmacniamy siłę wybranych grup mięśniowych podczas ćwiczeń przy muzyce	Uczeń zna zasady wykonywania ćwiczeń przy muzyce; zna zasady doboru muzyki do ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia w rytm muzyki	Uczeń docenia muzykę jako istotne urozmaicenie zwiększające atrakcyjność ćwiczeń

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
72	Uczymy się prawidłowego oddechu w czasie wykonywania ćwiczeń	Uczeń zna zasady oddychania podczas ćwiczeń	Uczeń prawidłowo oddycha podczas wykonywania ćwiczeń	Uczeń ma świadomość znaczenia prawidłowego oddychania dla skuteczności wykonywanych ćwiczeń
73	Uczymy się podstawowych kroków w aerobiku w rytm muzyki	Uczeń zna podstawowe kroki w marszu, w stepie i w miejscu	Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki w rytm muzyki	Uczeń uznaje aerobik jako wartościową formę aktywności ruchowej
74	Poznajemy ćwiczenia przy muzyce kształtujące gibkość zwracając uwagę na estetykę ruchu	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące gibkość	Uczeń wykonuje ćwiczenia przy muzyce zwracając uwagę na estetykę ruchu	Uczeń przejawia dbałość o estetykę ruchu
75	Poznajemy ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową w formie ćwiczeń przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową	Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową	Uczeń przejawia dbałość o kształtowanie koordynacji ruchowej
76	Przypominamy sobie podstawowe kroki tańców standardowych: walca wiedeńskiego i angielskiego	Uczeń zna podstawowe kroki walca wiedeńskiego i angielskiego	Uczeń potrafi zatańczyć walca wiedeńskiego i angielskiego	Uczeń uznaje taniec jako istotną umiejętność społeczną
77	Przypominamy podstawowe kroki tańców latynoamerykańskich: samba, cha-cha, rumba	Uczeń zna podstawowe kroki tańców latynoamerykańskich	Uczeń potrafi zatańczyć sambę, cha-chę, rumbę	Uczeń uznaje taniec jako istotną umiejętność społeczną

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
78	Opracowujemy obwód ćwiczebny ukierunkowany na rozwój ogólnej sprawności fizycznej	Uczeń zna ćwiczenia ukierunkowane na rozwój ogólnej sprawności fizycznej	Uczeń prawidłowo wykonuje obwód ćwiczebny	Uczeń przejawia świadomość potrzeby kształtowania ogólnej sprawności fizycznej
79	Poznajemy ćwiczenia oddechowe, pozwalające na odprężenie psychiczne i zmniejszenie napięcia mięśni szkieletowych	Uczeń zna ćwiczenia oddechowe i wie kiedy należy je zastosować	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia oddechowe	Uczeń wykazuje dbałość o należyty stan psychiczny swojego organizmu
80	Uczymy się dobierać ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać przy muzyce ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha	Uczeń jest świadomy znaczenia kształtowania mięśni brzucha dla jego sylwetki
81	Dobieramy ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i nóg przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące mięśnie grzbietu i nóg	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać przy muzyce ćwiczenia kształtujące grzbietu i nóg	Uczeń jest świadomy znaczenia kształtowania mięśni grzbietu i nóg dla jego sylwetki
82	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki i ramion przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące mięśnie klatki i ramion	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać przy muzyce ćwiczenia kształtujące klatki i ramion	Uczeń jest świadomy znaczenia kształtowania mięśni klatki i ramion dla jego sylwetki
83	Poznajemy prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń korygujących postawę ciała	Uczeń zna prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń jest świadom konieczności dbałości o prawidłową postawę ciała

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
84	Poznajemy ćwiczenia z grupy Pilates, wzmacniające mięśnie posturalne	Uczeń zna wybrane ćwiczenia Pilates, kształtujące mięśnie posturalne	Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia Pilates, kształtujące mięśnie posturalne	Uczeń jest świadom konieczności dbałości o prawidłową postawę ciała
85	Łączymy podstawowe ćwiczenia gimnastyczne w układ	Uczeń zna zasady łączenia ćwiczeń gimnastycznych w układ	Uczeń potrafi zaplanować i wykonać prosty układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń przejawia kreatywność w doborze ćwiczeń
86	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy i palców	Uczeń zna wady postawy stopy, zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp	Uczeń potrafi ocenić prawidłowość postawy stopy; uczeń potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy i palców	Uczeń przejawia świadomość i dbałość o prawidłową postawę ciała
87	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie brzucha z piłkami fit-ball	Uczeń zna ćwiczenia z piłkami fit-ball wzmacniające i rozciągające mięśnie brzucha	Uczeń wykonuje prawidłowo ćwiczenia z piłkami fit-ball wzmacniające i rozciągające mięśnie brzucha	Uczeń wykazuje dbałość o własną sprawność fizyczną
88	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie grzbietu i pośladków z piłkami fit-ball	Uczeń zna ćwiczenia z piłkami fit-ball wzmacniające i rozciągające mięśnie grzbietu i pośladków	Uczeń wykonuje prawidłowo ćwiczenia z piłkami fit-ball wzmacniające i rozciągające mięśnie grzbietu i pośladków	Uczeń wykazuje dbałość o własną sprawność fizyczną

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
89	Uczymy się określać siłę mięśni posturalnych na przykładzie mięśni grzbietu i brzucha	Uczeń zna znaczenie mięśni posturalnych dla prawidłowej postawy ciała	Uczeń potrafi ocenić siłę mięśni grzbietu i brzucha	Uczeń wykazuje troskę o prawidłową postawę ciała
90	Poznajemy zasady prawidłowego odżywiania (<i>wykład, dyskusja</i>)	Uczeń zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania, omawia piramidę odżywiania	Uczeń potrafi wyszukać informacje dotyczące odżywiania i krytycznie je ocenić	Uczeń jest świadom roli prawidłowego odżywiania w zachowaniu zdrowia

Klasa 2

Trening zdrowotny

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
91	Określamy profil wydolności prozdrowotnej (<i>Można zastosować profil aktywności opisany przez Henryka Kuńskiego¹⁰⁾</i>)	Uczeń zna modele profilów wydolności	Uczeń potrafi przeanalizować własny profil wydolności	Uczeń zna swoje słabe i mocne strony w kształtowaniu wydolności

¹⁰ Kuński H, Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa 2003, MedSportPress

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
92	Uczymy się określać własne zmęczenie (np. w skali: brak, bardzo mały, mały, umiarkowany, dość duży, duży, bardzo duży, ogromny)	Uczeń umie przypisać wysiłek do wybranych czynności	Uczeń potrafi określić stopień nasilenia wysiłku fizycznego	Uczeń wykazuje świadomość konieczności kontrolowania intensywności wysiłku fizycznego
93	Określenie i badanie tętna przed, w trakcie i po wysiłku fizycznym; obserwacja zmian w organizmie wywołanych wysiłkiem fizycznym (podczas biegów na różne dystanse)	Uczeń zna rodzaje tętna; zna prawidłowe i nieprawidłowe wartości tętna	Uczeń umie zmierzyć samodzielnie i ocenić własne tętno	Uczeń jest świadomy konieczności kontrolowania tętna podczas wysiłku fizycznego
94	Doskonalimy umiejętność dobierania ćwiczenia rozgrzewki podczas ćwiczeń na siłowni (zajęcia na siłowni)	Uczeń nazywa ćwiczenia rozgrzewki w treningu siłowym; wyjaśnia znacznie rozgrzewki	Uczeń potrafi przy pomocy nauczyciela dobrać ćwiczenia rozgrzewki w treningu siłowym	Uczeń dostrzega znaczenie rozgrzewki podczas zajęć na siłowni, przejawiając w ten sposób troskę o własne zdrowie

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
95	Poznajemy ćwiczenia rozciągające podczas ćwiczeń na siłowni	Uczeń wie, jakie grupy mięśniowe kształtujemy i rozciągamy; zna podstawowe ćwiczenia rozciągające na wybrane grupy mięśniowe	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia rozciągające	Uczeń jest świadomy znaczenia ćwiczeń rozciągających dla zachowania prawidłowego funkcjonowania mięśni
96	Nauka prawidłowego doboru obciążenia i liczby powtórzeń wykonywanych ćwiczeń siłowych	Uczeń zna zasady doboru obciążeń i liczby powtórzeń	Uczeń potrafi rozróżnić rodzaje obciążenia i dobrać odpowiednie, bezpieczne dla jego zdrowia; potrafi dobrać liczbę wykonywanych ćwiczeń do swoich możliwości	Uczeń przejawia świadomość zagrożeń związanych ze zbyt intensywnym treningiem
97	Poznajemy zasady treningu obwodowego z piłkami (<i>możliwość wykorzystania konspektu Tomasza Andrejczyka opublikowanego na portalu Scholaris¹¹</i>)	Uczeń zna zasady i zastosowanie metody obwodowej	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w odpowiednim tempie i zachować zasady bezpieczeństwa	Uczeń przeżywa zadowolenie z pokonywania trudności w czasie wykonywania ćwiczeń

¹¹ <http://www.scholaris.pl/frontend,4,105994.html>

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
98	Poznajemy zasady treningu stacyjnego w formie ćwiczeń na siłowni	Uczeń zna zasady i zastosowanie metody stacyjnej	Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia na poszczególnych stanowiskach	Uczeń przejawia świadomość konieczności zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń
99	Opracowujemy trening siłowy i wytrzymałościowy dostosowany do własnych potrzeb	Uczeń wie, za pomocą jakich środków można rozwinąć własną wytrzymałość i siłę	Uczeń potrafi poprawnie dobrać i wykonać ćwiczenia wytrzymałościowe	Uczeń wykazuje aktywną postawę w doskonaleniu wytrzymałości i siły
100	Poznajemy metodę minimalnych obciążeń w kształtowaniu siły i szybkości	Uczeń potrafi opisać metodę minimalnych obciążeń przy maksymalnej prędkości	Uczeń potrafi zastosować metodę minimalnych obciążeń	Uczeń wykazuje aktywną postawę w doskonaleniu siły i szybkości
101	Poznajemy metodę maksymalnych powtórzeń w kształtowaniu siły i wytrzymałości	Uczeń potrafi opisać metodę maksymalnych powtórzeń	Uczeń potrafi zastosować metodę maksymalnych powtórzeń	Uczeń wykazuje aktywną postawę w doskonaleniu siły i wytrzymałości
102	Poznajemy metodę stosowania ćwiczeń izometrycznych w kształtowaniu siły	Uczeń poprawnie opisuje ideę ćwiczeń izometrycznych	Uczeń potrafi zastosować ćwiczenia izometryczne w kształtowaniu siły	Uczeń wykazuje aktywną postawę w doskonaleniu siły

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
103	Poznajemy ćwiczenia równoważne na ławeczkach i piłkach fit-ball	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń równoważnych	Uczeń potrafi wykonać prawidłowo wybrane ćwiczenia równoważne	Uczeń wykazuje inicjatywę i zaangażowanie w dokładne wykonywanie ćwiczeń
104	Uczymy się prostego układu ćwiczeń kształtujących równowagę na ławeczkach	Uczeń zna zasady łączenia ćwiczeń	Uczeń potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia równoważne i połączyć je w układ	Uczeń wykazuje inicjatywę w tworzeniu własnego układu ćwiczeń
105	Ocena siły mięśni ramion w formie testu rzutów piłką lekarską	Uczeń zna różne rodzaje rzutów piłką lekarską	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać próbę siły i ocenić siłę ramion	Uczeń ma świadomość swoich mocnych i słabych stron
106	Poznajemy zasób ćwiczeń kształtujących siłę – wykorzystując ćwiczenia z piłkami	Uczeń wie, jakie znaczenie ma kształtowanie siły dla sprawności własnego organizmu	Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia, w zależności od wyników oceny własnej siły	Uczeń wykazuje stałą dbałość o własną sprawność fizyczną, w tym siłę
107	Uczymy się oceniać wydolność fizyczną w formie testu Coopera (12 minutowego)	Uczeń wie o czym informują wyniki testu Coopera	Uczeń potrafi dokonać pomiaru wydolności w formie testu Coopera oraz zinterpretować wyniki	Uczeń rozumie, jak ważne znaczenie ma wydolność organizmu
108	Opracowujemy obwód ćwiczebny ukierunkowany na rozwinięcie ogólnej siły i wytrzymałości	Uczeń zna zasady kształtowania wytrzymałości	Uczeń potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość	Uczeń przejawia twórczą postawę przy doborze ćwiczeń

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
109	Opracowujemy układ ze skakankami przy muzyce	Uczeń potrafi wyjaśnić znaczenie ćwiczeń na skakance w kształtowaniu sprawności	Uczeń potrafi rozwijać własną koordynację ruchową i skoczność	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach
110	Poznajemy zasób ćwiczeń kształtujących gibkość – wykorzystując ćwiczenia z piłkami	Uczeń wymienia ćwiczenia kształtujące gibkość wykorzystujące piłki	Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia z piłkami	Uczeń wykazuje stałą troskę o własne zdrowie, w szczególności o gibkość
111	Poznajemy ćwiczenia w parach wykorzystując kijki nordic walking	Uczeń zna wpływ ruchu z kijkami nordic walking na organizm człowieka	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń rozgrzewki z kijkami w parach	Uczeń uznaje nordic walking jako wartościową formę aktywności fizycznej
112 113	Kształtujemy wytrzymałość w formie marszu z kijkami nordic walking w terenie lekko urozmaiconym	Uczeń zna znaczenie marszu z kijkami w kształtowaniu wytrzymałości	Uczeń potrafi zastosować podstawową technikę marszu	Uczeń przejawia świadomość różnych możliwości treningowych z kijkami nordic walking
114	Poznajemy ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ciągłą – duża zabawa biegowa (lekcja w terenie)	Uczeń wie, jak prawidłowo oddychać podczas biegu długiego	Uczeń potrafi prawidłowo oddychać podczas biegu długiego	Uczeń przejawia potrzebę doskonalenia własnej wytrzymałości

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
115	Uczymy się kształtować wytrzymałość w formie interwałowego biegu w terenie (lekcja w terenie)	Uczeń zna znaczenie wytrzymałości dla ogólnej sprawności organizmu	Uczeń potrafi przebiec w tempie zaplanowany dystans	Uczeń przejawia inicjatywę w doskonaleniu własnej wytrzymałości
116	Poznajemy właściwości własnego organizmu w treningu szybkościowym	Uczeń wie, jakie zmiany następują w organizmie podczas wysiłku fizycznego	Uczeń umie zaobserwować zmiany w funkcjonowaniu organizmu podczas treningu	Uczeń wykazuje dbałość o właściwe poziom własnej sprawności
117	Ćwiczenia z użyciem liny jako element ćwiczeń wzmacniających obręcz barkową	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z liną i drabinką	Uczeń potrafi zaprezentować prawidłowy sposób wchodzenia i schodzenia po linie	Uczeń wykazuje troskę o zdrowie własne i innych stosując zasady bezpieczeństwa
118	Uczymy się wspinać po linie lub drabinie sznurkowej	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa asekuracji podczas ćwiczeń na wysokościach	Uczeń potrafi wykonać wejście i zejście po linie lub drabinie sznurkowej	Uczeń stara się przewyższać swoje ograniczenia

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
119	Określamy rozwój sprawności fizycznej w drugiej klasie z wykorzystaniem testów sprawności fizycznej (<i>porównanie z wynikami testów przeprowadzonych na początku roku szkolnego</i>)	Uczeń wie jak wykonać test sprawności fizycznej	Uczeń potrafi przeanalizować własne wyniki i zdiagnozować rozwój lub regres	Uczeń jest świadom wpływu aktywności fizycznej na rozwój sprawności
120	Przygotowujemy plan treningu zdrowotnego na okres wakacji	Uczeń zna zasady planowania treningu zdrowotnego	Uczeń potrafi zaproponować plan treningu zdrowotnego	Uczeń chce podejmować trening zdrowotny

Sporty całego życia

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
121	Poznajemy gry i zabawy biegowe w formie niekonwencjonalnych wyścigów (bieg z gazetą, bieg z jajkiem, bieg w workach)	Uczeń zna przykładowe niekonwencjonalne wyścigi	Uczeń potrafi przeprowadzić niekonwencjonalną zabawę biegową	Uczeń jest aktywnym organizatorem i uczestnikiem zabaw biegowych

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
122	Planujemy konkurencje rekreacyjne z wykorzystaniem niekonwencjonalnych przyrządów do wykorzystania podczas imprezy masowej (np. festyn szkolny dla uczniów i rodziców)	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas organizacji konkurencji rekreacyjnych	Uczeń potrafi zaproponować i przeprowadzić konkurencję rekreacyjną z wykorzystaniem niekonwencjonalnych przyrządów	Uczeń wykazuje się kreatywnością w wykorzystaniu nietypowych przyrządów do organizacji zabaw
123	Rozwijamy umiejętność współpracy w grupie w formie gry integracyjnej	Uczeń potrafi opisać wybraną grę integracyjną	Uczeń potrafi przeprowadzić wybraną grę integracyjną	Uczeń angażuje współgrających do współpracy w wykonaniu zadań
124	Doskonalimy umiejętność odbić o ścianę piłki tenisowej	Uczeń zna ćwiczenia doskonalące umiejętność odbić	Uczeń prawidłowo wykonuje odbicia o ścianę	Uczeń przejawia potrzebę doskonalenia umiejętności ruchowych
125	Uczymy się odbijać piłkę z lewej i prawej strony kortu	Uczeń zna ćwiczenia doskonalące umiejętność odbić piłki z różnych miejsc	Uczeń prawidłowo odbija piłkę w różnych pozycjach na korcie	Uczeń uznaje tenisa ziemnego jako atrakcyjną formę aktywności ruchowej
126	Uczymy się poruszania po korcie tenisowym	Uczeń omawia przepisy gry w tenisa ziemnego	Uczeń prawidłowo porusza się po korcie we fragmentach gry	Uczeń uznaje tenisa ziemnego jako atrakcyjną formę aktywności ruchowej
127	Doskonalimy umiejętność odbić piłki o ścianę w formie gry w squasha	Uczeń zna zasady gry w squasha	Uczeń umie odbijać piłkę o ścianę	Uczeń stosuje zasady fair-play

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
128	Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu ringo w formie gry zespołowej ringo	Uczeń zna zasady gry w ringo	Uczeń prawidłowo wykonuje rzuty i chwyt w fragmentach gry w ring	Uczeń przejawia odpowiedzialność za wynik drużyny
129	Doskonalimy techniki podań i przyjęć piłki w grze do pięciu podań – piłka do koszykówki lub piłki ręcznej	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa przy organizacji gier rekreacyjnych	Uczeń potrafi przeprowadzić i sędziować grę rekreacyjną	Uczeń jest animatorem gier rekreacyjnych
130	Uczymy się podań piłek górnych w unihokeju	Uczeń zna przepisy gry w unihokeja	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podanie górne w unihokeju	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych
131	Uczymy się strzałów na bramkę z zatrzymania w unihokeju	Uczeń zna przepisy gry w unihokeja	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać strzał na bramkę z zatrzymania	Uczeń uznaje unihokej za interesującą grę rekreacyjną
132	Pomagamy w organizacji festynu sportowo rekreacyjnego (uczestnicy i organizatorzy)	Uczeń zna zasady doboru konkurencji na festyn rekreacyjny	Uczeń potrafi dobrać konkurencje na festyn rekreacyjny	Podczas doboru konkurencji uczeń przejawia świadomość konieczności dostosowania konkurencji do poziomu sprawności uczestników
133	Doskonalimy technikę odbić w formie elementów gry w speedmintona lub badmintona	Uczeń zna reguły gry w speedmintona lub badmintona	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać fragment gry w speedmintona lub badmintona	Uczeń nakłania innych do wspólnej gry

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
134	Doskonalimy celność podań piłki we fragmentach gry w Tchouk-ball	Uczeń zna zasady gry w Tchouk-ball	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać fragment gry w Tchouk-ball	Uczeń przejawia świadomość potrzeby całościowej aktywności fizycznej
135	Doskonalimy technikę poruszania się po boisku w formie zabawy – „rzucanka siatkarska”	Uczeń zna zasady zabawy „rzucanka siatkarska”	Uczeń potrafi przeprowadzić zabawę „rzucanka siatkarska”	Uczeń przejawia świadomość potrzeby całościowej aktywności fizycznej
136	Poznajemy ćwiczenia doskonalące wystawę i zbieg piłki w formie zadaniowej i we fragmentach gry	Uczeń zna ćwiczenia doskonalące wystawę i zbieg piłki	Uczeń potrafi prawidłowo wystawić i zbiec piłkę	Uczeń widzi możliwości wykorzystania swoich umiejętności ruchowych w różnych formach aktywności rekreacyjnej
137	Poznajemy ćwiczenia doskonalące przyjęcie piłki po zagrywce	Uczeń zna ćwiczenia doskonalące przyjęcie piłki po zagrywce	Uczeń potrafi prawidłowo przyjąć piłkę po zagrywce	Uczeń przestrzega zasad fair-play
138	Doskonalenie techniki rzutów do kosza po podaniu	Uczeń zna przepisy gry w piłkę koszykową	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać rzut do kosza po podaniu	Uczeń przestrzega zasad fair-play
139	Poznajemy gry i zabawy rzutowe doskonalące celność rzutów do kosza	Uczeń zna zabawy doskonalące celność rzutów do kosza	Uczeń potrafi przeprowadzić zabawy doskonalące celność rzutów do kosza	Uczeń angażuje innych do udziału w grach i zabawach

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
140	Doskonalimy umiejętność serwu siatkarskiego w formie serwobiegu	Uczeń zna zabawę serwobieg	Uczeń prawidłowo wykonuje serwis siatkarski	Uczeń zwraca uwagę na potrzebę doskonalenia własnych umiejętności ruchowych
141	Doskonalimy umiejętności odbić i zbita w piłce siatkowej w formie zabaw w kole	Uczeń zna zabawy doskonalące umiejętność odbić i zbić	Uczeń prawidłowo wykonuje odbicia i zbita w piłce siatkowej	Uczeń stosuje zasady fair-play
142	Poznajemy i stosujemy zasady gry w palanta	Uczeń zna zasady gry w palanta	Uczeń potrafi rozegrać mecz palanta	Uczeń wykazuje zainteresowanie udziałem w rekreacyjnych grach zespołowych
143	Organizujemy klasowy turniej w tenisa stołowego	Uczeń zna zasady organizacji turnieju	Uczeń prowadzi i sędziuje rozgrywki turnieju	Uczeń przestrzega zasad fair-play
144	Poznajemy grę w „dwa ognie” piłkami fit-ball	Uczeń zna zasady wybranych rzutnych gier rekreacyjnych	Uczeń potrafi przeprowadzić i sędziować grę w „dwa ognie”	Uczeń wykazuje kreatywność w modyfikowaniu znanych mu gier rekreacyjnych
145	Doskonalimy podania i przyjęcia w formie fragmentu gry w piłkę nożną	Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną	Uczeń odbiera podania i podaje piłki; oddaje strzały na bramkę	Uczeń chętnie uczestniczy w grze i współpracuje w zespole

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
146	Poznajemy gry i zabawy rzutne – rzut butem, rzut do celu, jako formy doskonalące celność	Uczeń zna różne zabawy rzutne	Uczeń umie bezpiecznie rozegrać konkurencje rzutne	Uczeń dobrze się bawi przy wykonywaniu ćwiczeń
147	Poznajemy grę Ultimate Frisbee	Uczeń zna zasady gry w Ultimate Frisbee	Uczeń potrafi wykonać rzut i chwyt frisbee	Uczeń stosuje zasady fair-play
148	Uczymy się jeździć na łyżworolkach	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa przy jeździe na łyżworolkach	Uczeń potrafi jechać na wprost i zatrzymać się	Uczeń przejawia nawyk aktywnego spędzania wolnego czasu
149	Organizujemy gry i zabawy skocznościowe w formie różnych odmian gry w klasy	Uczeń opisuje różne odmiany gry w klasy	Uczeń umie zorganizować i przeprowadzić konkurs w gry w klasy	Uczeń stosuje zasady kulturalnego kibicowania
150	Organizujemy klasowy konkurs przełajowych biegów drużynowych	Uczeń zna zasady organizacji biegów przełajowych	Uczeń dokonuje samooceny własnych możliwości	Uczeń uznaje biegi przełajowe jako interesującą formę aktywności ruchowej

Dbłość o własne ciało

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
151	Poznajemy różne formy rozgrzewki na lekcji gimnastyki korekcyjnej	Uczeń zna ćwiczenia rozgrzewki na lekcji gimnastyki korekcyjnej	Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia rozgrzewki	Uczeń przestrzega zasady niepodejmowania ćwiczeń bez rozgrzewki

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
152	Znaczenie aktywności fizycznej w prewencji chorób cywilizacyjnych (wykład, praca w grupach)	Uczeń wymienia choroby cywilizacyjne i ich główne przyczyny	Uczeń potrafi wyszukać informacje dotyczące znaczenia aktywności fizycznej w prewencji chorób cywilizacyjnych	Uczeń przejawia dbałość o własne zdrowie i dąży do zapobiegania chorobom cywilizacyjnym poprzez aktywność fizyczną
153	Poznajemy ćwiczenia równoważne na piłkach fit-ball	Uczeń zna ćwiczenia równoważne na piłkach fit-ball	Uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne na piłkach fit-ball	Uczeń docenia znaczenie ćwiczeń równoważnych
154	Poznajemy ćwiczenia rozgrzewki i ćwiczenia gimnastyczne z przyrządami (piłkami)	Uczeń zna ćwiczenia rozgrzewki z przyrządami	Uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z przyrządami	Uczeń przejawia kreatywność w doborze ćwiczeń rozgrzewki
155	Wyrabiamy nawyk samokontroli postawy ciała (sala gimnastyki korekcyjnej z lustrami)	Uczeń zna wady postawy i ich przyczyny	Uczeń potrafi zweryfikować poprawność własnej postawy	Uczeń posiada świadomość postawy własnego ciała
156	Obliczymy BMI, wyliczamy bilans energetyczny i bilans wysiłkowy (można wykorzystać podręcznik <i>Ruch w otyłości</i> ¹²)	Uczeń zna zasady obliczania BMI i bilansu energetycznego	Uczeń wylicza i interpretuje wskaźnik BMI oraz wylicza bilans energetyczny	Uczeń dąży do zachowania prawidłowego bilansu energetycznego

¹² Owczarek S. (Red.) Ruch w terapii otyłości. Warszawa 2009. TKKF

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
157	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające wybrane grupy mięśniowe posturalne z piłkami fit-ball	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające wybrane grupy mięśniowe	Uczeń wykonuje prawidłowo ćwiczenia z piłkami fit-ball	Uczeń jest świadomy potrzeby kształtowania siły mięśni
158	Ocena własnej postawy ciała oraz dobór ćwiczeń korygujących (można wykorzystać materiały zawarte w książce M. Kutzner-Kozińskiej „Korekcja wad postawy” ¹³)	Uczeń wie jak określić postawę ciała i zna wady postawy ciała	Uczeń potrafi samodzielnie ocenić własną postawę ciała	Uczeń wykazuje dbałość w prawidłową postawę ciała
159	Poznajemy wartości energetyczne typowych produktów spożywczych; określamy wartość energetyczną spożywanych posiłków (Internet, arkusz kalkulacyjny)	Uczeń zna znaczenie pojęcia wartość energetyczna	Uczeń potrafi wyszukać informacje o wartościach energetycznych różnych produktów; potrafi określić wartość energetyczną spożywanych posiłków	Uczeń przejawia dbałość o dobór produktów o właściwej dla niego wartości energetycznej

¹³ Kutzner-Kozińska M. Korekcja wad postawy. Warszawa 1997. Wydawnictwo AWF

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
160	Poznajemy wydatek energetyczny poszczególnych form aktywności ruchowej; określamy własny wydatek energetyczny (Internet, arkusz kalkulacyjny)	Uczeń zna pojęcie wydatku energetycznego	Uczeń potrafi wyszukać informacje o wydatku energetycznym związanym z różnymi formami aktywności;	Uczeń jest świadom potrzeb energetycznych własnego organizmu
161	Sporządzamy bilans energetyczny; identyfikujemy potrzeby zmian; opracowujemy program zmiany nawyków żywieniowo - ruchowych;	Uczeń zna pojęcie i zasady sporządzania bilansu energetycznego	Uczeń potrafi określić własny bilans energetyczny i zaprojektować program zmiany nawyków żywieniowo - ruchowych	Uczeń dąży do wyeliminowania nieprawidłowych nawyków żywieniowo - ruchowych
162	Poznajemy ćwiczenia z piłkami rozluźniające i zwiększające ruchomość w stawach	Uczeń zna ćwiczenia rozluźniające i zwiększające ruchomość w stawach	Uczeń wykonuje prawidłowo ćwiczenia z piłkami rozluźniające i zwiększające ruchomość w stawach	Uczeń jest świadomy znaczenia ćwiczeń rozluźniających i zwiększających ruchomość w stawach
163	Poznajemy ćwiczenia propriocepcji na piłkach gimnastycznych (fit-ball)	Uczeń zna ćwiczenia propriocepcji na piłkach gimnastycznych (fit-ball)	Uczeń wykonuje prawidłowo propriocepcji na piłkach gimnastycznych (fit-ball)	Uczeń jest świadomy znaczenia ćwiczeń propriocepcji

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
164	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie antygrawitacyjne	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie antygrawitacyjne	Uczeń wykonuje prawidłowo wzmacniające mięśnie antygrawitacyjne	Uczeń wykazuje dbałość o prawidłową postawę ciała
165	Poznajemy ćwiczenia gimnastyki stosowane przy plecach okrągłych	Uczeń opisuje wadę postawy „plecy okrągłe” i wskazuje odpowiednie ćwiczenia korekcyjne	Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia stosowane przy plecach okrągłych	Uczeń wykazuje dbałość o prawidłową postawę ciała
166	Poznajemy ćwiczenia gimnastyki stosowane przy plecach wklęsłych	Uczeń opisuje wadę postawy „plecy wklęsłe” i wskazuje odpowiednie ćwiczenia korekcyjne	Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia stosowane przy plecach wklęsłych	Uczeń wykazuje dbałość o prawidłową postawę ciała
167	Poznajemy ćwiczenia stosowane w korekcji wad klatki piersiowej	Uczeń opisuje wady klatki piersiowej i wskazuje odpowiednie ćwiczenia korekcyjne	Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia stosowane przy wadach klatki piersiowej	Uczeń wykazuje dbałość o prawidłową postawę ciała
168	Układamy własny program ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej	Uczeń zna zasady doboru ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej	Uczeń potrafi opracować z pomocą nauczyciela program ćwiczeń dostosowany do własnych potrzeb	Uczeń wykazuje świadomość zapobiegania wadom postawy
169	Poznajemy ćwiczenia rozgrzewki i ćwiczenia gimnastyczne z przyrządami (hula-hop)	Uczeń zna ćwiczenia z przyrządami (hula-hop)	Uczeń samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę z przyrządami (hula-hop)	Uczeń przekonuje innych o konieczności stosowania rozgrzewki

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
170	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i ramion przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i ramion	Uczeń wykonuje w rytm muzyki ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i ramion	Uczeń przejawia świadomość konieczności systematycznej pracy nad zachowaniem sprawności fizycznej
171	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i nóg przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i nóg	Uczeń wykonuje w rytm muzyki ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i nóg	Uczeń czerpie satysfakcję z prawidłowo wykonanych ćwiczeń
172	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	Uczeń wykonuje w rytm muzyki ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	Uczeń systematycznie pracuje nad poprawą własnej sprawności fizycznej
173	Omawiamy wpływ bliskiego i dalszego środowiska dla zdrowia.	Uczeń zna wpływ czynników środowiskowych na zdrowie	Uczeń potrafi wskazać elementy środowiska sprzyjające i niesprzyjające zdrowiu	Uczeń przejawia troskę o zachowanie zdrowego środowiska
174	Uczymy się prostego układu hi-lo kształtując wytrzymałość	Uczeń zna zasady doboru muzyki do ćwiczeń aerobiku	Uczeń potrafi wykonać prosty układ hi-lo	Uczeń potrafi pracować w grupie
175	Utrwalamy kroki podstawowe walca wiedeńskiego, angielskiego i tanga.	Uczeń zna kroki tanga	Uczeń potrafi zatańczyć tango	Uczeń jest świadomy konieczności rozwoju posiadanych umiejętności ruchowych

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
176	Utrwalenie podstawowych kroków tańców latynoamerykańskich: samba, cha-cha, rumba	Uczeń zna kroki samby, cha-chy, rumby	Uczeń potrafi zatańczyć sambę, cha-chę, rumbę	Uczeń jest świadomy konieczności rozwoju posiadanych umiejętności ruchowych
177 178	Kształtujemy orientację przestrzenną w formie marszobiegu na orientację (<i>zajęcia terenowe</i>)	Uczeń zna zasady marszobiegu na orientację	Uczeń posiada umiejętności niezbędne w marszobiegu na orientację: umiejętność orientacji w terenie i rozplanowania wysiłku fizycznego	Uczeń uznaje ruch w terenie jako ważny element rozkładu dnia
179	Utrwalamy ćwiczenia oddechowe, pozwalające na odprężenie psychiczne i zmniejszenie napięcia mięśni szkieletowych	Uczeń zna znaczenie ćwiczeń oddechowych dla odprężenia psychicznego	Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia oddechowe	Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego wykonania ćwiczeń dla ich skuteczności
180	Planujemy angażowanie sprzymierzeńców – realizacja festynu dla niepełnosprawnych (<i>dyskusja, burza mózgów</i>)	Uczeń zna zasady poszukiwania i angażowania sprzymierzeńców w organizacji imprez rekreacyjnych	Uczeń potrafi ocenić przydatność i dostępność (możliwość zaangażowania) potencjalnych sprzymierzeńców	Uczeń angażuje się w organizację imprez rekreacyjnych

Klasa 3

Trening zdrowotny

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
181	Samoocena sprawności fizycznej w formie testu ze skakanką (można opisać test opisany przez A. Krolaka ¹⁴ oraz Jerzego Talagę ¹⁵)	Uczeń zna znacznie sprawności fizycznej i jej pomiarów; uczeń zna sposób przeprowadzenia testu sprawności ze skakanką	Uczeń potrafi przeprowadzić test sprawności fizycznej ze skakanką i zinterpretować jego wyniki	Uczeń jest świadomy potrzeby samooceny własnej sprawności
182	Uczymy się oceniać adaptację układu krążenia do wysiłku fizycznego (próba Ruffiera)	Uczeń opisuje znacznie adaptacji układu krążenia do wysiłku fizycznego	Uczeń przeprowadza próbę Ruffiera i interpretuje wyniki	Uczeń ma świadomość słabych i mocnych stron swojego organizmu
183	Uczymy się oceniać adaptację układu krążenia do wysiłku fizycznego (test Cramptona)	Uczeń zna test pozwalający na ocenę adaptacji układu krążenia do wysiłku fizycznego	Uczeń przeprowadza test Cramptona i interpretuje wyniki	Uczeń ma świadomość słabych i mocnych stron swojego organizmu

¹⁴ Krolak A. Sprawdziany tenisistów. Warszawa 1997. COS-Biblioteka Trenera

¹⁵ Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Poznań 2004. Zysk i Sk.

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
184	Poznajemy zasób ćwiczeń kształtujących siłę – wykorzystując ćwiczenia z partnerem <i>(podczas tej i kolejnej lekcji warto wykorzystać ćwiczenia opisane przez J. Talagę¹⁶)</i>	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące siłę z partnerem	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę w parach	Uczeń wykazuje inicjatywę w uatrakcyjnianiu ćwiczeń przez wprowadzanie ćwiczeń z partnerem
185	Poznajemy zasób ćwiczeń kształtujących gibkość – wykorzystując ćwiczenia z partnerem	Uczeń potrafi wyjaśnić dlaczego ćwiczenia z partnerem są bardziej efektywne	Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia z partnerem kształtujące gibkość	Uczeń docenia znaczenie ćwiczeń z partnerem
186	Nauka wchodzenia pod górę i schodzenia w dół z kijkami nordic walking	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa w nordic walking	Uczeń potrafi zastosować technikę wchodzenia pod górę i chodzenia w dół z kijkami nordic walking	Uczeń zwraca uwagę na konieczność prawidłowego rozłożenia sił w treningu
187 188	Kształtujemy wytrzymałość w formie marszu z kijkami nordic walking w terenie urozmaiconym z wejściami pod górę i zejściami w dół <i>(lekcja w terenie)</i>	Uczeń zna znaczenie marszu z kijkami w kształtowaniu wytrzymałości	Uczeń potrafi zastosować podstawową technikę marszu w terenie urozmaiconym	Uczeń stara się pomagać słabszym kolegom, którzy nie nadążają z tempem ćwiczeń

¹⁶ Talaga J. A-Z Sprawności fizycznej. Warszawa 1995. Ypsilon.

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
189	Poznajemy trening mający na celu kształtowanie siły mięśni w formie ćwiczeń z kijkami (lekcja w terenie)	Uczeń zna znaczenie marszu z kijkami w kształtowaniu siły mięśni	Uczeń potrafi zastosować podstawową technikę marszu w terenie urozmaiconym	Uczeń stara się pomagać słabszym kolegom, którzy nie nadążają z tempem ćwiczeń
190	Poznajemy trening mający na celu kształtowanie masy mięśni w formie ćwiczeń z kijkami (lekcja w terenie)	Uczeń zna znaczenie marszu z kijkami w kształtowaniu masy mięśni	Uczeń potrafi zastosować podstawową technikę marszu w terenie urozmaiconym	Uczeń stara się pomagać słabszym kolegom, którzy nie nadążają z tempem ćwiczeń
191	Opracowujemy zestaw ćwiczeń dynamicznych i statycznych kształtujących gibkość	Uczeń rozróżnia ćwiczenia dynamiczne i statyczne, podaje przykłady	Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia dynamiczne i statyczne	Uczeń jest świadomy potrzeby rozszerzania wachlarza znanych i stosowanych ćwiczeń
192	Opracowujemy zestaw ćwiczeń dostosowanych do własnych potrzeb, kształtujących siłę, wytrzymałość i gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące siłę, wytrzymałość i gibkość	Uczeń potrafi określić własne potrzeby w zakresie kształtowania siły, wytrzymałości i gibkości oraz dobrać zestaw ćwiczeń odpowiednich dla siebie	Uczeń przejawia dbałość o własną siłę, wytrzymałość i gibkość

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
193	Opracowujemy improwizację ruchową przy muzyce jazzowej	Uczeń zna zasady doboru stroju i muzyki do improwizacji ruchowej	Uczeń projektuje improwizację ruchową przy muzyce jazzowej	Uczeń wykazuje się kreatywnością i umiejętnością wykorzystania poznanych wcześniej form w tworzeniu improwizacji ruchowej
194	Opracowujemy plan treningu zdrowotnego na najbliższe dwa miesiące, dostosowując go do swoich potrzeb	Uczeń zna zasady opracowania treningu zdrowotnego	Uczeń potrafi określić swoje potrzeby i możliwości i w oparciu o nie zaproponować plan treningu zdrowotnego	Uczeń widzi potrzebę planowania działań związanych z własną sprawnością fizyczną
195	Przedstawimy własne plany treningu. Omawiamy i analizujemy różne plany treningów zdrowotnych	Uczeń zna zasady opracowania treningu zdrowotnego	Uczeń potrafi w sposób krytyczny podejść do różnych propozycji	Uczeń przedstawi swoje propozycje i omawia propozycje innych w sposób niekonfliktowy, z zachowaniem szacunku dla siebie i dla innych
196	Wskazujemy mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej	Uczeń zna różne aspekty sprawności fizycznej	Uczeń potrafi wskazać silne i słabe strony swojej sprawności fizycznej	Uczeń widzi potrzebę pracy zmierzającej do ograniczenia swoich słabych stron

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
197	Określamy potrzeby dotyczące aktywności fizycznej (<i>autoprezentacja, dyskusja</i>)	Uczeń wie, jak określić potrzeby w zakresie aktywności fizycznej	Uczeń potrafi określić swoje potrzeby w zakresie aktywności fizycznej	Uczeń dąży do zaspokojenia swoich potrzeb w zakresie aktywności fizycznej
198	Poznajemy zagrożenia wynikające ze stosowania środków dopingujących i sterydów (<i>wykład</i>)	Uczeń zna konsekwencje używania sterydów i środków dopingujących	Uczeń potrafi wyszukać informacje dotyczące szkodliwości sterydów	Uczeń nie jest zainteresowany stosowaniem sterydów i środków dopingujących
199	Uprawiamy bieg po schodach do góry lub na wzniesienie jako formę aktywności w treningu zdrowotnym	Uczeń wie jak intensywne wejście po schodach wpływa na funkcjonowanie układu krwionośnego i oddechowego	Uczeń potrafi wykonać bieg po schodach, dobierając odpowiednie tempo do ćwiczeń	Uczeń stara się pokonywać trudności w ćwiczeniu
200	Tworzymy własny układ ćwiczeń w gimnastyce jazzowej	Uczeń zna ćwiczenia koordynacyjne i kształtujące wykonywane w rytm muzyki jazzowej	Uczeń tworzy własny układ ćwiczeń do muzyki	Uczeń doskonali siebie poprzez rozwijanie wrażliwości muzycznej
201	Uczymy się prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń Pilates	Uczeń zna proste ćwiczenia Pilates	Uczeń wykonuje proste ćwiczenia Pilates	Uczeń angażuje się w wykonywanie ćwiczeń

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
202	Kształtujemy prawidłową postawę z wykorzystaniem ćwiczeń Pilates	Uczeń zna wybrane ćwiczenia Pilates	Uczeń potrafi dobrać do własnych potrzeb i prawidłowo wykonać wybrane ćwiczenia Pilates	Uczeń przejawia dbałość o własną postawę ciała
203	Poznajemy ćwiczenia rozciągające Pilates	Uczeń zna znaczenie ćwiczeń rozciągających	Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia rozciągające Pilates	Uczeń jest świadom doskonalenia posiadanych umiejętności ruchowych
204	Omawiamy powody i przeszkody podejmowania treningu zdrowotnego	Uczeń zna czynniki i bariery podejmowania aktywności fizycznej	Uczeń identyfikuje osobiste czynniki i bariery podejmowania aktywności fizycznej	Uczeń jest przekonany o potrzebie podejmowania aktywności ruchowej
205	Uprawiamy jogging jako formę aktywności w czasie wolnym Uprawiamy jogging jako formę aktywności w czasie wolnym	Uczeń zna wpływ na zdrowie i sprawność fizyczną systematycznego uprawiania joggingu	Uczeń umie samodzielnie przeprowadzić trening joggingu	Uczeń chętnie angażuje się w zajęcia i jest gotowy do wykorzystania ich w czasie wolnym

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
206	Opracowujemy i wykonujemy zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha w parach <i>(można wykorzystać ćwiczenia opisane w książce „Postawa ciała, jej wady i korekcja”¹⁷)</i>	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	Uczeń potrafi dobrać partnera do ćwiczeń; potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniających mięśnie brzucha	Uczeń angażuje partnera do ćwiczeń
207	Opracowujemy i wykonujemy zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu i nóg w parach	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i nóg	Uczeń potrafi dobrać partnera do ćwiczeń; potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniających mięśnie grzbietu i nóg	Uczeń angażuje partnera do ćwiczeń
208	Poznajemy ćwiczenia wzmacniające z partnerem przy muzyce	Uczeń zna ćwiczenia wzmacniające z partnerem	Uczeń dobiera partnera do ćwiczeń i wykonuje prawidłowo ćwiczenia wzmacniające z partnerem	Uczeń wykazuje dbałość o bezpieczeństwo własne i współćwiczących

¹⁷ Kołodziej J., Kołodziej K., Momola I. Postawa ciała, jej wady i korekcja. Rzeszów 2004. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
209	Określamy rozwój sprawności fizycznej w trzeciej klasie z wykorzystaniem testy sprawności fizycznej <i>(porównanie z wynikami testów przeprowadzonych na początku roku szkolnego i na początku pierwszej klasy)</i>	Uczeń wie jak wykonać test sprawności fizycznej	Uczeń potrafi przeanalizować własne wyniki i zdiagnozować rozwój lub regres	Uczeń jest świadom wpływu aktywności fizycznej na rozwój sprawności
210	Przygotowujemy plan treningu zdrowotnego na okres wakacji	Uczeń zna zasady planowania treningu zdrowotnego	Uczeń potrafi zaplanować trening zdrowotny oraz ocenić plan treningu zdrowotnego	Uczeń chce podejmować trening zdrowotny

Sporty całego życia

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
211	Projektujemy w grupach własne gry i zabawy biegowe	Uczeń zna zasady projektowania gier i zabaw	Uczeń potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić gry i zabawy biegowe	Uczeń jest animatorem gier i zabaw biegowych

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
212	Planujemy konkurencje rekreacyjne według inwencji uczniów do wykorzystania podczas imprezy masowej (np. festyn szkolny dla uczniów i rodziców)	Uczeń wie, jak dostosować konkurencje rekreacyjne do poziomu uczestników	Uczeń samodzielnie planuje konkurencje rekreacyjne	Uczeń wykazuje się kreatywnością w planowaniu konkurencji rekreacyjnych
213	Rozwijamy umiejętność współpracy w grupie w formie gry integracyjnej	Uczeń zna czynniki integracyjne gier	Uczeń potrafi zaproponować własną grę rekreacyjną, będącą modyfikacją lub kompilacją znanych mu gier	Uczeń inicjuje przeprowadzanie gier integracyjnych w czasie wolnym
214	Uczymy się serwisu tenisowego	Uczeń zna przepisy gry i zasady punktacji w tenisie ziemnym	Uczeń wykonuje poprawnie serwis tenisowy	Uczeń zwraca uwagę na konieczność doskonalenia swoich umiejętności
215	Organizujemy klasowy turniej tenisa ziemnego	Uczeń zna zasady organizacji turniejów sportowych	Uczeń samodzielnie organizuje i przeprowadza turniej	Uczeń przestrzega zasad kulturalnego kibicowania
216	Organizujemy klasowy turniej ringo-tenisa	Uczeń zna zasady organizacji turnieju	Uczeń organizuje i przeprowadza turniej w ringo-tenisa	Uczeń przestrzega zasad fair-play
217	Doskonalimy techniki podań i przyjęć piłki w grze do pięciu podań – piłka do piłki ręcznej	Uczeń zna różne gry rzutne	Uczeń potrafi dokonać modyfikacji znanej gry rzutnej	Uczeń wykazuje umiejętność elastycznego wykorzystania znanych form rekreacyjnych

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
218	Uczymy się strzałów na bramkę z biegu w unihokeju	Uczeń zna przepisy unihokeja	Uczeń potrafi prawidłowo oddać strzał na bramkę z biegu	Uczeń jest kulturalnym graczem, sędziom i kibicem
219	Doskonalenie podań i prowadzenia piłki w unihokeju	Uczeń zna elementy strategii gry w unihokeja	Uczeń potrafi prawidłowo prowadzić piłkę i podawać	Uczeń jest kulturalnym graczem, sędziom i kibicem
220	Nauka krycia „każdy swego” – poznajemy grę w obronie w unihokeju	Uczeń zna elementy strategii gry w unihokeja	Uczeń potrafi prawidłowo „kryć” w obronie	Uczeń jest kulturalnym graczem, sędziom i kibicem
221	Organizujemy klasowy turniej unihokeja	Uczeń zna zasady sędziowania w unihokeju	Uczeń samodzielnie organizuje i przeprowadza turniej	Uczeń przestrzega zasad kulturalnego kibicowania
222	Pomagamy w organizacji festynu sportowo rekreacyjnego (uczestnicy i organizatorzy)	Uczeń zna przepisy związane z organizacją imprez masowych	Uczeń planuje organizację imprezy rekreacyjnej	Uczeń wykazuje zaangażowanie w przygotowanie imprezy dla kolegów i koleżanek
223	Organizujemy klasowy turniej w speedminton lub badmintona	Uczeń zna zasady sędziowania w speedmintonie lub badmintonie	Uczeń samodzielnie organizuje i przeprowadza turniej	Uczeń przestrzega zasad kulturalnego kibicowania
224	Doskonalimy umiejętności techniczne i taktyczne we fragmentach gry w piłkę siatkową	Uczeń zna elementy taktyki gry w piłkę siatkową	Uczeń prawidłowo wykonuje fragmenty gry w piłkę siatkową	Uczeń stosuje się do zasad fair-play

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
225	Doskonalimy celność rzutów w formie gier i zabaw zaprojektowanych przez uczniów	Uczeń zna gry i zabawy rekreacyjne	Uczeń samodzielnie projektuje gry i zabawy doskonalące celność rzutów	Uczeń wykazuje się kreatywnością i umiejętnością wykorzystania znanych mu gier i zabaw w organizacji aktywności ruchowej w czasie wolnym
226	Poznajemy zasady gry w pierścieniówkę	Uczeń zna zasady gry w pierścieniówkę	Uczeń wykonuje podania i przyjęcia we fragmentach gry w pierścieniówkę	Uczeń wykazuje poczucie odpowiedzialności zespołowej
227	Poznajemy zasady gry w Boccia (kule)	Uczeń zna zasady gry w Boccia	Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrywkę Boccia	Uczeń przejawia ciekawość poznawania nowych form aktywności ruchowej
228	Doskonalimy umiejętność gry w squasha w formie gry uproszczonej	Uczeń zna zasady gry w squasha	Uczeń potrafi zorganizować miejsce do gry w squasha	Uczeń potrafi dostosować znane formy aktywności ruchowej do sytuacji w której chce je zastosować
229	Rozwijamy zdolności twórcze w formie zabaw z piłkami fit-ball	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych	Uczeń samodzielnie tworzy zabawy ruchowe z piłkami fit-ball i zachęca innych do wspólnej zabawy	Uczeń chce tworzyć nowe, dostosowane do jego potrzeb, możliwości i upodobań formy aktywności fizycznej

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
230	Doskonalimy umiejętność gry w Ultimate Frisbee	Uczeń zna przepisy gry w Ultimate Frisbee	Uczeń wykonuje fragmenty gry w Ultimate Frisbee	Uczeń wykazuje zainteresowanie poznawaniem nowych form aktywności ruchowej
231	Rozgrywamy klasowy turniej Ultimate Frisbee	Uczeń zna przepisy gry w Ultimate Frisbee	Uczeń potrafi zorganizować i rozegrać mecz Uczeń zna przepisy gry w Ultimate Frisbee	Uczeń stosuje zasady kulturalnego kibicowania i zasady fair-play
232	Organizujemy konkurencje biegowe i zwinnościowe w parach	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń w parach	Uczeń potrafi przeprowadzić konkurencję ruchową w parach	Uczeń wykazuje inicjatywę i kreatywność w organizacji konkurencji ruchowych
233	Poznajemy charakter gry w minigolfa	Uczeń zna pochodzenie i zasady gry w golfa i minigolfa	Uczeń potrafi celnie uderzyć piłeczkę w trakcie gry w minigolfa	Uczeń przejawia zainteresowanie różnorodnymi formami aktywności fizycznej
234	Poznajemy sporty różnych kontynentów (projekt realizowany przez uczniów)	Uczeń zna sporty uprawiane na świecie	Uczeń potrafi wyszukać informacje o różnych sportach	Uczeń wykorzystuje informacje o różnych sportach w organizacji własnej aktywności fizycznej
235	Doskonalimy umiejętność jazdy na łyżworolkach	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa przy jeździe na łyżworolkach	Uczeń potrafi jechać po łuku i slalomem	Uczeń przejawia nawyk aktywnego spędzania wolnego czasu

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
236	Poznajemy gry i zabawy z mocowaniem w parach	Uczeń wymienia przykłady gier i zabaw z mocowaniem; wie jak ochronić się przed upadkiem	Uczeń potrafi przygotować i rozegrać gry i zabawy z mocowaniem	Uczeń przejawia dbałość o zachowanie bezpieczeństwa podczas gier i zabaw
237	Organizujemy klasowe zawody w wejściu na linę	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas wchodzenia na linę	Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić konkurencję wchodzenia na linę	Uczeń przejawia troskę o bezpieczeństwo własne i współwiczących, stosuje zasady asekuracji
238	Organizujemy klasowe zawody w bilard	Uczeń zna zasady gry w bilard	Uczeń organizuje i przeprowadza zawody w bilard	Uczeń stosuje zasady kulturalnego kibicowania
239	Opracowujemy ścieżkę zdrowia w pobliżu szkoły (<i>lekcja w terenie</i>)	Uczeń zna zasady bezpiecznego organizowania ścieżki zdrowia	Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia, które można przeprowadzić na ścieżce zdrowia	Uczeń kreatywnie wykorzystuje obiekty w pobliżu szkoły do ćwiczeń
240	Organizujemy gry i zabawy według inwencji uczniów (<i>można wykorzystać książkę L. Chrostka i M. Łabaja „Gry rekreacyjne – sport dla wszystkich”¹⁸⁾</i>)	Uczeń zna podstawowe reguły i zasady wybranych gier	Uczeń potrafi samodzielnie zorganizować i wykonać podstawowe elementy techniki wybranych gier i zabaw	Uczeń stara się być odpowiedzialny za organizację gier i zabaw

¹⁸ Chrostek L., Łabaj M. Gry rekreacyjne – sport dla wszystkich. Warszawa 1982. ZG TKKF

Dbłość o własne ciało

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
241	Ocena własnej postawy ciała i siły wybranych mięśni posturalnych oraz dobór ćwiczeń korygujących zidentyfikowane nieprawidłowości postawy ciała (można wykorzystać materiały zawarte w książce M. Kutzner-Kozińskiej „Korekcja wad postawy” ¹⁹)	Uczeń zna sposoby oceny siły wybranych mięśni posturalnych oraz ćwiczenia korygujące	Uczeń potrafi ocenić własną postawę ciała i siłę mięśni posturalnych oraz dobrać właściwe dla siebie ćwiczenia	Uczeń jest świadom zagrożenia wadami postawy
242	Opracowujemy zestaw ćwiczeń w parach rozluźniających i zwiększających ruchomość w stawach	Uczeń zna ćwiczenia, które można wykonywać w parach	Uczeń potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia z partnerem	Uczeń współpracuje z partnerem w wykonywaniu ćwiczeń

¹⁹ Kutzner-Kozińska M. Korekcja wad postawy. Warszawa 1997. Wydawnictwo AWF

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
243	Poznajemy ćwiczenia propriocepcji z partnerem na piłkach gimnastycznych (fit-ball)	Uczeń wie, co to są ćwiczenia propriocepcji	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia propriocepcji na piłkach	Uczeń stara się być odpowiedzialny za partnera i asekuruje go podczas ćwiczeń na piłkach
244	Poznajemy przykładowe ćwiczenia oddechowe i elongacyjne stosowane w korekcji wad postawy	Uczeń zna znaczenie ćwiczeń oddechowych i elongacyjnych dla postawy ciała	Uczeń potrafi przeprowadzić w grupie ćwiczenia oddechowe i elongacyjne	Uczeń wykazuje inicjatywę i skupienie w wykonywaniu ćwiczeń oddechowych
245	Opracowujemy zestaw ćwiczeni gimnastyki stosowanych przy wadach kończyn dolnych (np. płaskostopie, szpotawość kolan) <i>(można wykorzystać ćwiczenia opisane w książce T. Pokory „Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna”²⁰)</i>	Uczeń wie, jak dobrać odpowiednie ćwiczenia dla własnych dysfunkcji	Uczeń potrafi zaprojektować i wykonać zestaw ćwiczeń stosowanych przy wadach kończyn dolnych	Uczeń wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy, w szczególności uniknięcia wad kończyn dolnych
246	Tworzymy program ćwiczeń wzmacniających grupy mięśni osłabionych	Uczeń zna rodzaje ćwiczeń wzmacniających grupy mięśni osłabionych	Uczeń potrafi dobrać i zestawić w program ćwiczenia wzmacniające grupy mięśni osłabionych	Uczeń ma chęć stworzenia własnego programu ćwiczeń; jest kreatywny w tworzeniu projektu

²⁰ Pokora T. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Skrypt dla studentów. Wałbrzych 2002. Wydawnictwo PWSZ

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
247	Poznajemy ćwiczenia kształtujące siłę ramion z hantlami	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion	Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion	Uczeń przeżywa zadowolenie z pokonywania trudności w ćwiczeniach z hantlami
248	Wykorzystujemy niekonwencjonalnie przyrządów w ćwiczeniach przy muzyce	Uczeń wie, jakie ćwiczenia są jego mocną stroną	Uczeń umie dokonać wyboru przyrządów odpowiadających danej ekspresji ruchowej	Uczeń wykazuje się kreatywnością w doborze przyrządów do ćwiczeń
249	Wykorzystujemy możliwości wykorzystania piłki fit-ball do ćwiczeń wzmacniających przy muzyce	Uczeń wie jak odpowiednio trzymać piłkę w czasie ćwiczeń aby uniknąć wad postawy	Uczeń potrafi zastosować piłkę fit-ball w ćwiczeniach przy muzyce	Uczeń chętnie podejmuje ćwiczenia z piłką fit-ball przy muzyce
250	Wzmacniamy mięśnie posturalne w parach z piłką przy muzyce	Uczeń wie jakie ćwiczenia sprzyjają kształtowaniu postawy ciała z partnerem	Uczeń potrafi wykonać kilka prostych ćwiczeń w parach z piłką, zapobiegające wadom postawy	Uczeń wykazuje troskę o zdrowie własne i partnera
251 252	Kształtujemy umiejętności społeczne poprzez przygotowanie układu grupowego przy muzyce	Uczeń zna zasady układów w aerobiku	Uczeń potrafi współpracować w grupie w tworzeniu układu przy muzyce	Uczeń wykazuje chęć współdziałania z innymi

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
253	Określamy rodzaje zmęczenia i sposoby regeneracji sił (wykład i dyskusja, ćwiczenia w grupach)	Uczeń zna rodzaje zmęczenia, wymienia sposoby regeneracji sił	Uczeń potrafi zastosować techniki relaksacji	Uczeń jest świadomy ograniczeń swojego organizmu
254	Poznajemy podstawowe elementy odnowy biologicznej z uwzględnieniem balneologii i SPA	Uczeń omawia zasady odnowy biologicznej; wyjaśnia pojęcia balneologii i SPA; omawia wskazania i przeciwwskazania do odnowy biologicznej;	Uczeń potrafi dokonać porównania podmiotów oferujących usługi odnowy biologicznej	Uczeń rozumie potrzebę dbałości o własne zdrowie
255	Opracowujemy zestaw ćwiczeń improwizacji ruchowej przy muzyce	Uczeń wie jak dobrać ubiór w zależności od rodzaju improwizacji ruchowej	Uczeń umie wybrać ćwiczenia do improwizacji ruchowej	Uczeń jest kreatywny, odważnie przedstawia swoje pomysły i broni ich
256	Wykorzystanie podstawowych kroków tańców latynoamerykańskich: samba, cha-cha, rumba w układzie tanecznym	Uczeń wie jak rozliczyć krok z muzyką	Uczeń umie dobrać kroki podstawowe w układ i wykonać go do muzyki	Uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach tanecznych
257 258	Przypominamy sobie kroki podstawowe poloneza	Uczeń zna historię tańca i potrafi opowiedzieć o polonezie	Uczeń poprawnie wykonuje krok podstawowy poloneza	Uczeń chętnie wykonuje zadanie ruchowe

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
259 260	Wykorzystujemy podstawowe kroki tańców standardowych w układzie tanecznym	Uczeń wie jak rozliczyć krok z muzyką	Uczeń umie dobrać kroki podstawowe w układ i wykonać go do muzyki	Uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach tanecznych
261	Poznajemy zasady racjonalnego gospodarowania czasem (<i>dyskusja poprzedzona wykładem</i>)	Uczeń zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem	Uczeń potrafi dokonać priorytetyzacji zadań	Uczeń świadomie kształtuje rozkład swojego dnia
262	Opracowujemy modelowe przykłady zagospodarowania dnia (<i>praca w grupach</i>)	Uczeń zna zasady planowania	Uczeń potrafi opracować plan zagospodarowania dnia i tygodnia	Uczeń świadomie kształtuje rozkład swojego dnia
263	Dbamy o własne zdrowie	Uczeń zna zasady i wymogi samokontroli zdrowia, zna prawa pacjenta, zna instytucje odpowiedzialne za ochronę zdrowia	Uczeń potrafi odnaleźć i zastosować informacje dotyczące ochrony zdrowia	Uczeń jest przygotowany do pełnienia roli pacjenta
264	Budujemy wiarę w siebie	Uczeń zna zasady pozytywnego myślenia	Uczeń potrafi komunikować się w sposób konstruktywny	Uczeń pracuje nad zwiększeniem wiary w siebie i nad budowaniem szacunku dla innych

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
265	Opracowujemy zestaw ćwiczeń rozciągających mięśnie przykurczone w postawie ciała (można wykorzystać ćwiczenia opisane w książce T. Pokory „Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna” ²¹)	Uczeń potrafi wymienić ćwiczenia rozciągające wskazane grupy mięśni	Uczeń określić, które jego mięśnie są przykurczone i pokazać ćwiczenia, które powodują rozluźnienie tych mięśni	Uczeń ma świadomość wpływu ćwiczeń rozciągających na zmianę postawy własnego ciała
266	Opracowujemy osobisty program odżywiania (można wykorzystać materiały zawarte w książce A. Bean „Żywnienie w sporcie” ²²)	Uczeń zna podstawowe zasady odżywiania	Uczeń umie ocenić swoje potrzeby kaloryczne i opracować program odżywiania dostosowany do swoich potrzeb	Uczeń jest świadomy konieczności właściwego doboru programu odżywiania
267	Poznajemy techniki stosowane w masażu klasycznym	Uczeń zna i potrafi nazwać podział własnego ciała na części podlegające masażowi	Uczeń potrafi bezpiecznie wykonać różne techniki masażu na koledze	Uczeń wykazuje chęć współpracy z partnerem

²¹ Pokora T. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Skrypt dla studentów. Wałbrzych 2002. Wydawnictwo PWSZ

²² Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Poznań 2008. Zysk i S-ka

Lp.	Tematy lekcji	Przyswojone wiadomości	Nabyte umiejętności	Ukształtowane postawy
268	Poznajemy przyczyny i skutki otyłości	Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości	Uczeń umie wyszukać informacje dotyczące problemów zdrowotnych związanych z otyłością i niedowagą	Uczeń jest świadom zagrożeń związanych z otyłością
269	Wykorzystujemy ćwiczenia aerobiku i treningu siłowego w celu utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej	Uczeń wie, jakie ćwiczenia stosować w celu utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej	Uczeń umie zaprojektować i wykonać przykładowy zestaw ćwiczeń spalających tkankę tłuszczową	Uczeń ma świadomość, że intensywne ćwiczenia tlenowe w połączeniu z treningiem siłowym są najbardziej efektywnym sposobem na utratę nadmiaru tkanki tłuszczowej
270	Planujemy całonocną aktywność fizyczną	Uczeń zna uwarunkowania doboru form aktywności z uwzględnieniem płci, stanu zdrowia, wieku i innych czynników	Uczeń potrafi zaplanować przyszłe działania aktywności fizycznej	Uczeń jest zainteresowany całonocną aktywnością fizyczną