



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Lidia Korpak

Program nauczania
wychowania fizycznego
dla III etapu edukacyjnego

Program nauczania wychowania fizycznego

dla III etapu edukacyjnego.

*Wiele umysłów rośnie lepiej,
gdy przesadzi się je do innego umysłu niż ten,
w którym wykiełkowały.
Oliver Wendell Holmes Jr.*

Spis treści:

Wstęp	3
I. Cele kształcenie wychowania fizycznego	4
1. Założenia organizacyjne i struktura programu	5
II. Treści nauczania wychowania fizycznego, obowiązkowe zajęcia w systemie klasowo – lekcyjnym jednakowe dla wszystkich uczniów, założone osiągnięcia ucznia, propozycje sprawdzianów i budżet godzin na realizację:	8
<i>Tabela nr 1 – Moduł: Diagnoza sprawności i aktywności oraz rozwoju fizycznego</i>	9
<i>Tabela nr 2 – Moduł: Trening zdrowotny</i>	12
<i>Tabela nr 3 – Moduł: Sporty całego życia i wypoczynek</i>	15
<i>Tabela nr 4 – Moduł: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista</i>	21
<i>Tabela nr 5 – Moduł: Sport</i>	24
<i>Tabela nr 5 – Moduł: Taniec</i>	26
<i>Tabela nr 5 – Moduł: Edukacja zdrowotna</i>	28
III. Treści nauczania wychowania fizycznego – obowiązkowe zajęcia do indywidualnego wyboru przez ucznia w grupach międzyoddziałowych lub międzyklasowych założone osiągnięcia ucznia podstawowe	30
<i>Tabela nr 8 – Zajęcia sportowe bieg na orientację</i>	30
<i>Tabela nr 9 – Zajęcia sportowe: tenis stołowy</i>	34
<i>Tabela nr 10 – Zajęcia rekreacja i zdrowie: gimnastyka korekcyjna</i>	36
<i>Tabela nr 11 – Zajęcia rekreacja i zdrowie: łyżwy z elementami hokeja na lodzie + Nordic Walkin</i>	38
<i>Tabela nr 12 – Zajęcia rekreacja i zdrowie: siłownia – sztanga, hantle i sztangielki</i>	40
<i>Tabela nr 13 – Zajęcia taneczne: tańcz razem z nam</i>	43
<i>Tabela nr 14 – Zajęcia turystyczne: Nordic Walking</i>	48
<i>Tabela nr 15 – Zajęcia turystyczne: Nordic Walking + narciarstwo biegowe</i>	49
<i>Tabela nr 16 – Zajęcia turystyczne: jazda na rowerze + siłownia</i>	
IV. Sposoby osiągania celów	51
1. Warunki odbywania się zajęć	51
<i>Tabela nr17 – Warunki odbywania się zajęć do wyboru</i>	
2. Wybór środków dydaktycznych	55
<i>Tabela nr18 – Wyposażenie sali gimnastycznej</i>	56
<i>Tabela nr19 – Wyposażenie sali gimnastycznej w sprzęt</i>	57
<i>Tabela nr20 – Wyposażenie boiska szkolnego</i>	57
<i>Tabela nr21 – Wyposażenie sali zastępczej</i>	58
<i>Tabela nr22 – Wyposażenie siłowni</i>	58
<i>Tabela nr23 – Dodatkowe wyposażenie</i>	58

3. Kwalifikacje osób realizujących program	58
4. Metody, formy, techniki kształcenia i wychowania	59
a. Metody stosowane w nauczaniu i doskonaleniu umiejętności ruchowej	59
b. Metody wychowawcze wpływu osobistego, sytuacyjnego i społecznego	61
c. Aktywizujące metody i techniki przekazywania wiedzy	61
d. Formy organizacyjne pracy z uczniem	66
5. Indywidualizacja pracy z uczniem na lekcji	67
a. Praca uczniem zdolnym.	67
b. Praca z uczniem z ograniczeniem medycznym	67
6. Współpraca z rodzicami	69
7. Budżet godzin	69
<i>Tabela nr24 – Budżet godzin i treści z wychowania fizycznego i zajęć do wyboru w rozbiciu na trzy lata</i>	70
<i>Tabela nr25 – Proponowany budżet obowiązkowych godzin wychowania fizycznego w rozbiciu na poszczególne lata, w rozbiciu na moduły</i>	71
<i>Tabela nr26 – Proponowany budżet obowiązkowych godzin zajęć do wyboru w rozbiciu na poszczególne lata, w rozbiciu na rodzaj</i>	71
V. Opis założonych osiągnięć ucznia	71
1. Założenia teoretyczne PSO	71
2. POS	71
a. Regulamin ocenienia ucznia	73
b. Obszary i kryteria oceny	74
<i>Tabela nr27 – Obszary i kryteria PSO</i>	74
VI. Monitorowanie i ewaluacja	78
1. Sposoby zbierania informacji	78
2. Arkusz oceny realizacji procesu edukacyjnego ucznia	78
3. Przykładowa ankieta ewaluacyjna „tarcza” badająca znajomość PSO	80
VII. Literatura	81

Wstęp

Przesłanką do napisania programu była poprawa jakości edukacji szkolnej poprzez dostosowanie procesu edukacyjnego do indywidualnych możliwości ucznia i jego aspiracji, przez to poprawienie jego jakości życia. Pomimo, że wdrożenie podstawy programowej na III etapie edukacyjnym trwa już trzy lata na rynku nie ma wielu programów do przedmiotu jakim jest wychowanie fizyczne. Do realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego nie ma jednego podręcznika tak jak w innych przedmiotach, do których z reguły wydawcy dołączają gotowy program. Nauczyciele wychowania fizycznego zostali postawieni przed nowym zadaniem napisania swojego programu nauczania. Nastręcza to jednak wiele trudności szczególnie młodym nauczycielom, stąd przy tworzeniu tego programu przyświecała mi chęć podzielenia się moim doświadczeniem i wiedzą z innymi nauczycielami.

Priorytetem programu jest wyposażenie uczniów w kompetencje człowieka XXI wieku, kompetencje niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej i aktywnego wypoczynku, sportu przez całe życie, w życiu codziennym, rodzinnym i zawodowym. Program realizowany będzie szczególnie w terenie otwartym, w parku, w lesie, nad wodą. Wychowanie fizyczne ogrywa dużą rolę w kształtowaniu zdolności poznawczych i psychomotorycznych, korzystnie wpływa na uspołecznienie uczniów, ich poczucie moralne.

Mam nadzieję, że realizacja tego programu w szkole zapewni uczniom solidne podstawy zdrowia, rozwoju psychomotorycznego i fizycznego, wzbudzi w nim gotowość uczestnictwa w kulturze fizycznej, a także radość z udziału w niej.

Autorka programu

I. Cele kształcenie wychowania fizycznego.

Podstawowe cele ogólne wychowania fizycznego to dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku między aktywnością fizyczną, a zdrowiem.

1. Wymagania ogólne i szczegółowe.

Podstawa programowa dokładnie sprecyzowała wymagania ogólne i szczegółowe określające jakie kompetencje ma wynieść uczeń przechodząc do kolejnego etapu edukacyjnego. To nauczyciel zdecyduje jakimi sposobami pracować, aby uczeń odniósł sukces. Ważne jest przy tym dostosowanie tempa pracy, metod, for i technik do możliwości ucznia tak, aby nauka sprawiała mu przyjemność.

a. Ogólne cele

Uczeń na koniec III etapu edukacyjnego powinien osiąść umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania, gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji, umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające bezpieczeństwu i zdrowiu oraz zrozumieć związek między aktywnością fizyczną, a zdrowiem.

b. Szczegółowe wymagania edukacyjne.

W największym stopniu wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. To na tych zajęciach uczeń będzie zdobywać wiedzę, umiejętności i będzie kształtować postawy jakie narzuca podstawa programowa. Do najważniejszych z nich należy poznawanie własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju w okresie dojrzewania; wdrażanie do poznania metod oceny sprawności fizycznej wydolności organizmu; poznawanie skutków i przyczyn nieprawidłowości w odżywianiu; wpajanie nawyku kontroli sprawności fizycznej i wydolności organizmu; opanowanie umiejętności przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego i kształtowania zdolności motorycznych; wpajanie zasad dobrego rozkładu dnia; wrabianie nawyku aktywności fizycznej w naturalnym terenie; akcentowanie korzyści dla zdrowia wynikające z podejmowania różnych aktywności ruchowych; opanowanie umiejętności różnych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych; pełnienie funkcji organizatorskich rekreacyjnych i sportowych formach aktywności ruchowej; wpajanie zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej; wyrabianie nawyków higienicznych wynikających ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; wpajanie zasad fair play; akcentowanie i budowanie dobrych relacji między ludźmi; wpajanie zasad zachowań sprzyjających zdrowiu; osiągnięcie jak najlepszego wyniku rozwoju osobistego i społecznego poprzez poznawanie swoich mocnych stron.

2. Założenia organizacyjne i struktura programu.

Skonstruowany program jest spójny z celami kształcenia ogólnego określonymi rozporządzeniem MEN w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, z podstawą programową z wychowania fizycznego¹, zawiera wszystkie elementy jakie powinien znaleźć się w programie nauczania². Nawiązuje do programu wychowawczego i profilaktycznego szkoły.

Wdrożenie nowej podstawy programowej dało nauczycielom nowe możliwości w konstruowaniu i realizacji programów w szkołach. Zapewniło nauczycielowi wolność przy całościowym wspieraniu ucznia, kierowaniu jego harmonijnego, wszechstronnego i zrównoważonego rozwoju osobniczego.

Program będzie realizowany w gimnazjum usytuowanym w centrum miasta, przez trzy kolejne lata, w wymiarze 385 godzin lekcyjnych. Obowiązkowy wymiar godzin podzielony został na część realizowaną w systemie klasowo lekcyjnym w wymiarze 2 godzin tygodniowo oraz część realizowaną w systemie zajęć do wyboru, w systemie pozalekcyjnym, międzyklasowym lub międzyoddziałowym, w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Specyfika zaproponowanych zajęć do wyboru umożliwia realizację godzin w dwojaki sposób. Na zajęciach sportowych z tenisa stołowego, zajęciach rekreacyjnych z łyżwiarstwa, gimnastyki korekcyjnej, zajęć na siłowni, zajęć z tańca, w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Na zajęciach sportowych z biegu na orientację, zajęciach turystycznych z Nordic Walking, narciarstwa biegowego, jazdy na rowerze w wymiarze 2 godzin tygodniowo, 4 godzin raz na dwa tygodnie lub 8 godzin co cztery tygodnie w przypadku dłuższych wypraw.

Obowiązkowe treści wychowania fizycznego realizowane w systemie klasowo-lekcyjnym zostały opracowane w siedmiu blokach tematycznych: diagnoza sprawności fizycznej, trening zdrowotny, sporty całego życia, sport, taniec i edukacja zdrowotna. Wprowadzenie treści edukacji zdrowotnej przyjęto w najbardziej optymalnym wariancie 30 godzin, w systemie 2 godzin w tygodniu, realizowane będą w pierwszym semestrze. Podzielona jest na dziesięć bloków tematycznych. Zaproponowana ilość godzin na poszczególne bloki wynika z obserwacji potrzeb uczniów w tym wieku. Wzięto też pod uwagę, że niektóre wymagania szczegółowe realizowane są na innych przedmiotach i w tym przypadku realizację ich potraktowano jako uzupełnienie wiedzy ucznia i realizowane będą w wymiarze 2 godzin. Wprowadzenie edukacji zdrowotnej na początku III etapu edukacyjnego jest bardzo zasadne, ze względu na wiedzę i postawy jakie będzie reprezentował uczeń po jej ukończeniu. Po zajęciach uczeń powinien rozumieć czym jest zdrowie i dlaczego należy o nie dbać w sposób odpowiedzialny. Dzięki poznaniu siebie, swoich możliwości i umiejętności uczeń

¹ Rozp. MEN z 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Dz.U. 2009, Nr 4 poz. 17

² Rozp. MEN z 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników, Dz.U. 2009, Nr 89, poz.730

łatwiej będzie planował swój rozwój osobisty i społeczny w dobrych relacjach z innymi. Wcześniejszy udział w zajęciach przygotowuje go do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w miejscach, w których przebywa. Przeprowadzenie zajęć edukacji zdrowotnej na początku pieszej klasy ma jeszcze inną pozytywną stronę. Uczniowie mają czas na adaptację do nowego środowiska i integrację zespołów uczniowskich, a my czas na poznanie uczniów, przeprowadzenie diagnozy zainteresowań uczniów i przedstawienia oferty zajęć do wyboru. Dzięki samodzielnemu wyborowi przez ucznia zajęć dodatkowych stanie się on współorganizatorem procesu uczenia się.

Treści obowiązkowych zajęć do wyboru w systemie pozalekcyjnym, międzyklasowym realizowane będą w czterech rodzajach: sport, rekreacja i zdrowie, taniec oraz turystyka. Ze względu na zalecenia realizacji podstawy programowej, która preferuje prowadzenie zajęć w środowisku naturalnym, propozycja zajęć do wyboru w większości przypadków odbywać się będzie poza szkołą na boisku szkolnym, w okolicznych parkach, ścieżkach spacerowych i rowerowych, w lesie. Pozostałe z nich będą realizowane w salach zastępczych, na siłowni lub korytarzu. Jest to propozycja dla szkół, które nie wprowadziły realizacji wychowania fizycznego dwutorowo z powodów złej bazy sportowej, czy powodów organizacyjnych. Proponowana oferta zajęć do wyboru wynika z warunków jakimi dysponuje szkoła i miejsc z jakich możemy korzystać, tradycji szkolnych, a wreszcie z zainteresowań uczniów. Zaproponowane ciekawe formy ruchu ograniczające tradycyjne dyscypliny sportowe stwarzają możliwość budowania dobrych relacji między uczniem, a nauczycielem. Zaletą proponowanych form ruchu do wyboru jest aktywność ruchowa bez większych nakładów finansowych, są propozycją nie tylko dla ucznia, ale i jego rodziny. Są rodzajem aktywności ruchowej, która może stać się sportem całego życia.

Na zajęcia sportowe do wyboru, które przeznaczone są dla uczniów uzdolnionych ruchowo zaproponowano tenis stołowy i bieg na orientację, na zajęcia rekreacyjno-zdrowotne, które są przeznaczone dla wszystkich chętnych uczniów, a które mają na celu wdrożenie i systematyczny udział ucznia w aktywności ruchowej zaproponowano łyżwiarstwo z elementami hokeja na lodzie, zajęcia na siłowni i gimnastykę korekcyjną, Nordic Walking, na zajęcia taneczne, które przeznaczone są dla uczniów, którzy są zainteresowani tańcem zaproponowano niektóre tańce standardowe, latynoamerykańskie. narodowe i cheerleading, na zajęcia turystyczne, które mają na celu rozwijanie zainteresowań turystycznych i krajoznawczych zaproponowano turystykę rowerową i narciarstwo biegowe.

Ponieważ niektóre zajęcia mogą odbywać się w określonej porze roku (turystyka rowerowa, jazda na łyżwach, narciarstwo biegowe), zostały połączone z innymi rodzajami zajęć np. z siłownią, Nordic Walking. Dobór uzupełniających form aktywności przygotowuje organizm ucznia do właściwych zajęć. Nauczyciel, który będzie realizował ten program ma możliwości dowolnego doboru zajęć uzupełniających stosownie do zainteresowań uczniów.

W częściach zajęć wychowania fizycznego określono wymagania podstawowe zawarte w podstawie programowej i wymagania rozszerzone. W części zajęć do wyboru określono wymagania podstawowe. Proponowany budżet godzin i wymagania rozszerzone, mogą być modyfikowane w rocznych planach dydaktyczno – wychowawczych w zależności od potrzeb możliwości uczniów.

II. Treści nauczania wychowania fizycznego, obowiązkowe zajęcia w systemie klasowo – lekcyjnym jednakowe dla wszystkich uczniów, założone osiągnięcia, propozycje sprawdzianów i budżetu godzin.

Tabela nr 1/ Moduł 1: Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Moduł 1: Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.							
Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Liczba godzin				Propozycje sprawdzianów	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe	Założone osiągnięcia ucznia ponadpodstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem			
Technika wykonania prób szybkości, wytrzymałości, siły, gibkości, zwinności na podstawie jednego z testów: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Eurofit, test Coopera.	4	4	4	12	Wykonanie pomiaru gibkości , siły mm brzucha, szybkości, wytrzymałości, siły RR, skoczności, Ocena poziomu własnej aktywności fizycznej – ankieta. Ocena postawy ciała, wskaźnika BMI. Przyczyny i skutki złych nawyków żywieniowych – wykonanie w grupach plakatów. Samoocena sprawności fizycznej	Uczeń: - wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości, - ocenia poziom własnej aktywności fizycznej, - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.	Uczeń: - prowadzi tabelę wyników wykonanych testów przez cały etap edukacyjny, - ocenia stopień i typ otyłości na podstawie poznanych testów, - ocenia reakcję organizmu na wysiłek fizyczny,
Aktywność fizyczna codzienna i planowana (zamienniki w wykorzystaniu codziennej aktywności, aktywność pozalekcyjna – wybór najkorzystniejszej formy dla naszych potrzeb). Reakcja organizmu na wysiłek fizyczny – ocena wydolności organizmu: (pomiar tętna na tętnicy promieniowej w ciągu 15 sekund: spoczynkowego, po wykonaniu 30 przysiadów, tuż po wysiłku, po 1, 2 i 3 minutach.	2	2	2	6			
Zmiany zachodzące w okresie pokwitania: zmiany w zakresie budowy ciała (ocena rozwoju fizycznego ciała na podstawie pomiaru ciężaru i wysokości ciała), zmiany psychospołeczne (dymorfizm płciowy).	1	-	-	1			
Ocena stopnia otyłości na podstawie masy i wysokości ciała za pomocą wskaźnika BMI. Typy otyłości: brzuszna , pośladkowo – udowa, określenie typu otyłości za pomocą badania	2	1	1	4			

antropometrycznego - wskaźnika WHR)pomiar obwodu pasa i bioder). Etiologia otyłości: uwarunkowania genetyczne otyłości pierwotnej (układy regulujące czynności metaboliczne, nieprawidłowe magazynowanie tkanki tłuszczowej, oraz zmniejszone tempo przemiany materii, preferencje żywieniowe w rodzinie),warunki życia wewnątrzłonowego (rozwój i wydolność łożyska, sposób odżywiania matki w czasie ciąży, znaczenie masy urodzeniowej), uwarunkowania środowiskowe i behawioralne (sytuacja socjalna i ekonomiczna rodziny, czynniki kulturowe, żywość w reklamie, uwarunkowania żywieniowe - sztuczne karmienie w okresie niemowlęcym, bilansowanie diety, regularność spożywania posiłków, podjadanie między posiłkami, aktywność fizyczna, a wydatkowanie energii, czynniki psychoemocjonalne – „zajadanie się” z powodu niepowodzeń, konfliktów, depresji, obniżonego poczucia własnej wartości, poczucie wyobcowania i braku akceptacji). Skutki otyłości: patologie i dysfunkcje układów i narządów - nadmiar masy ciała w stosunku do wzrostu, zmiany zwyrodnieniowe układu kostno – stawowego (wady postawy, zwyrodnienia stawów), zespół metaboliczny (poziom insuliny - cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, wzrost poziomu cholesterolu, choroba wieńcowa), zaburzenia neurohormonalne (obniżenie poziomu białka – adiponektyny), zespół bezdechu sennego, psychosomatyczne skutki otyłości.							
Nadmierne odchudzanie.	-	1	1	2			

Etiologia anoreksji i bulimii – czynniki: psychiczne (zaburzenie akceptacji własnego ciała, poczucie niezrozumienia i wyobcowania, problemy w nawiązywaniu bliższych relacji z otoczeniem, poczucie zagrożenia), kulturowe (uprawianie sportów i zawodów wymagających szczupłej sylwetki, wzorce piękna), rodzinne (złe relacje w rodzinie, wycofana lub nadmiernie kontrolujący rodzice, presja sukcesu), dietetyczne (złe nawyki żywieniowe), biologiczne (czynniki genetyczne, choroby współtowarzyszące, zaburzenia hormonalne). Objawy nadmiernego odchudzania w anoreksji (unikanie pokarmów, prowokowanie wymiotów, przeczyszczanie, wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, stosowanie leków tłumiących łaknienie lub środków moczopędnych, obawa przed otyłością występująca w formie natrętnej myśli powodującej narzucenie sobie niskiego limitu masy ciała, zaburzenia hormonalne (kobiety - brak miesiączki, mężczyźni – spadek zainteresowań seksualnych i potencji), stany depresyjne, natręctwa. Objawy nadmiernego odchudzania w bulimii (stałe zainteresowanie jedzeniem, niepowstrzymana potrzeba jedzenia, prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających, okresowe głodówki stosowanie leków tłumiących łaknienie lub moczopędnych, obawa przed otyłością, depresje). Skutki odchudzania: zmiany zwyrodnieniowe układu kostno – stawowego, utrata warstwy tłuszczu izolującego ciało, zwolnienie czynności serca (tętna i ciśnienia), niedokrwistość, zmiany							
---	--	--	--	--	--	--	--

metaboliczne, zaburzenia neurohormonalne, zawroty głowy, omdlenia, wypadanie włosów, psychosomatyczne, wyniszczenie organizmu, śmierć.							
Planowanie odżywiania: piramida zdrowia, sposób żywienia, wpływ sterydów na organizm (przyrost masy mięśniowej, zagrożenia dla organizmu).	1	1	1	3			
Razem liczba godzin:	10	9	9	28			

Tela nr 2/ Moduł 2 : Trening zdrowotny.

Moduł 2 : Trening zdrowotny.							
Treści nauczania – szczegółowe wymagania abedukacyjne	Liczba godzin				Propozycje sprawdzianów	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe	Założone osiągnięcia ucznia ponadpodstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem			
Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka: wzrost masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej, wzrost wytrzymałości układu kostno – stawowego (zapobieganie zburzeń układu ruchu), poprawa sprawności fizycznej, zwiększenie wydolności układu krążenia (zmniejszenie tętna spoczynkowego, wysiłkowego i ciśnienia krwi), hartowanie organizmu. Plan dnia: planowanie i wykorzystanie czasu (proporcje czasu pracy i wypoczynku – czynnego i biernego, zasady planowania aktywności fizycznej - codziennej (zalecane zamienniki), aktywności planowanej (w ramach wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych), wybór rodzaju aktywności (marsze i biegi, jazda na rowerze, ćwiczenia na siłowni, pływanie i ćwiczenie w wodzie, bieg na nartach, jazda na łyżwach i rolkach, kajakarstwo, gry zespołowe, ćwiczenia w grupie, ćwiczenia w domu, wyjazdy na obozy i wczasy).	1	1	1	3	Ocena obserwacji zmian zachodzących w organizmie w trakcie trwania wysiłku fizycznego (tętno, oddech, pocenie się, bóle mięśni) Wykonanie poprawnie serii skoków. Demonstrowanie zestawów ćwiczeń na zdolności motoryczne. Prowadzenie rozgrzewki. Wykonanie planu dnia. Wykonanie prostego układu gimnastycznego. Bieg w terenie z pokonaniem naturalnego terenu. Prowadzenie w terenie gier i zabaw ruchowych. Wykonanie skoku rozkrocznego przez kozła.	Uczeń: - omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego, - wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie, - omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka, - przeprowadza rozgrzewkę opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą, a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym, a fizycznym, - planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny, - wybiera i pokonuje trasę crossu.	Uczeń: - organizuje gry i zabawy ruchowe w terenie, - wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
Rozgrzewka organizmu przygotowująca do wysiłku fizycznego: ogólnorozwojowa (ćwiczenia ramion, tułowia, nóg), specjalistyczna (ćwiczenia gibkości), rodzaje pracy mięśniowej (dynamiczna, statyczna).	1	1	1	3			

Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku o charakterze: - szybkościowym (gry i zabawy ze startem z różnych pozycji wyjściowych na sygnał, bieg na krótkich odcinkach: wyścigi, sztafety, pokonywanie torów przeszkód, omijanie przeszkód wymagających szybkiego reagowania, z przyspieszeniem, skipy). - wytrzymałościowym (gry i zabawy wytrzymałościowe, marsze, marszobieg, wycieczki piesze, trucht i biegi: ciągły i interwałowy, „w siodle”, tempowy, kros, Mała Zabawa Biegowa, Duża Zabawa Biegowa, Nordic Walking), - siłowym (indywidualne i w parach: rzuty na odległość różnymi przyborami o różnym ciężarze, wieloboje rzutowe, z mocowaniem), - skocznościowym (indywidualne: marsz głębokimi wypadami, przysiady, wieloskoki na podłożu i ławeczkach gimnastycznych, skoki na skakance, , dosiężne, skoki przez przyrządy, wolne jednonóż i obunóż, w głąb, ze współwiczającym), - gibkościowym (rozciąganie: skłony w różnych pozycjach indywidualne i ze współwiczającym, rozluźnianie).	6	6	6	18			
Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne wykonywane indywidualnie lub w parach: - wzmacnianie mięśni brzucha (mięśni prostych sterowanych odgórnie i oddolnie,	6	5	5	16			

mięśni skośnych) - wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej, - wzmacnianie mięśni kończyn górnych (z handelkami, szarfami gumowymi, czworakowanie, podpory, zwisy na drążku i drabinkach gimnastycznych), - wzmacnianie mięśni kończyn dolnych (wypady, przysiady, wieloskoki wolne z różnych pozycji nóg, na przyrządach, skoki na skakance, dosiężne, skoki przez przyrządy, zeskoki z niewielkich wysokości), - ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (poślizgi na kocach, z woreczkami o różnym ciężarze, z laskami gimnastycznymi, na ławeczkach gimnastycznych, na drabinkach gimnastycznych), - koordynacja ruchowa: : gry i zabawy na szybkość reakcji, zdolność wysokiej, rytmizacji ruchów (tory przeszkód, ćwiczenia zachowania równowagi w miejscu i w ruchu, ćwiczenia taneczne), różnicowanie kinestetyczne (ćwiczenia akrobatyczne, ćwiczenia z wykorzystaniem drabinek sznurowych), koordynacja wzrokowo-ruchowa (ćwiczenia techniczno-taktyczne z możliwością różnorodnego rozwiązania zaistniałej sytuacji)							
Razem liczba godzin:	14	13	13	40			

Tabela nr 3/ Moduł 3: Sporty całego życia i wypoczynek.

Moduł 3: Sporty całego życia i wypoczynek.							
Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Liczba godzin				Propozycje sprawdzianów	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe	Założone osiągnięcia ucznia ponadpodstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem			
I. Wprowadzenie do gier zespołowych: Koszykówka. Technika gry: - poruszanie się po boisku bez piłki (przenoszenie środka ciężkości, start do biegu, zatrzymanie na jedno i dwa tempa , obroty w przód i w tył, zmiana kierunku biegu, krok odbicia , obrót, zatrzymanie, wbiegnięcia, obiegnięcia, wyminięcia, ucieczka, zastony, zwody), - poruszanie się po boisku z piłką (podania jednorącz i oburącz: lobem, płaskie, kozłem - długie, krótkie, w miejscu: sprzed klatki piersiowej, znad głowy, dołem, kozłem, z ręki do ręki, w biegu sprzed klatki piersiowej, znad głowy, dołem, kozłem, w wyskoku: znad głowy, sprzed klatki piersiowej, chwyt piłki (górnym, półgórnym, dolnym, z podłoża, chwyt jednorącz i oburącz, - kozłowanie piłki w miejscu i biegu (niskie i wysokie, slalomem, ze zmianą: tempa i kierunku, ręki kozłującej, za plecami), zatrzymanie po kozłowaniu, rzuty do kosza (z dwutaktu i z wyskoku). Taktyka gry: - obrona zespołowa i indywidualna: poruszanie się w obronie (krok odstawno- dostawny, bieg – wyprzedzenie, wybór odpowiedniej postawy i pozycji , obrona zawodnika na pozycji niskiego centra, rozgrywającego), zastawienie deski obrony:	4	5	5	14	Uczeń: Koszykówka: Podanie i chwyt w parach. Rzut do kosza z miejsca i pokotowaniu. Wykorzystanie poznanych elementów w grze. Siatkówka: Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach i trójkach. Odbiór piłki sposobem górnym i dolnym. Zagrywka dowolnym sposobem. Wykorzystanie poznanych elementów w grze Piłka ręczna: Podania w parach w miejscu i biegu. Rzutu na bramkę dowolnym sposobem. Przyjmowanie rzutów	Uczeń: - stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody, - ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.	Uczeń: - przeptywa dystans 25 m wybranym przez siebie stylem, - jeździ na rowerze w kolumnie zgodnie z zasadami bezpieczeństwa,

zbiórka w obronie i ataku, zachowanie się w obronie przeciwko zastronom, współpraca przeciw zastronom, obrona każdy swego na różnych wysokościach boiska, obrona strefowa, - atak zespołowy (atak pozycyjny, atak przeciwko strefie, atak szybki (po przechwycie, zbiórce, stracie do kosza, prowadzeniu piłki w pasach w dwójkach w trójkach, ze zmianą miejsc), rozgrywanie przewagi: 2 X 1, 3 X 2), gra uproszczona, gra właściwa.					przez bramkarza. Wykorzystanie poznanych elementów w grze. Piłka nożna: Prowadzenie piłki dowolnym sposobem w parach. Strzał na bramkę. Przyjmowanie strzałów przez bramkarza. Wykorzystanie poznanych elementów w grze. Unihokej: Podania w parach z przemieszczaniem się w kierunku bramki. Strzał na bramkę po prowadzeniu i odbiorze piłki. Wykorzystanie poznanych elementów w grze. Tenis stołowy: Podania forhendem i bekhendem. Odbiór piłki topspin forhend, bekhend. Wykorzystanie poznanych elementów w grze. Jazda na rowerze:		
Siatkówka Technika gry: - postawa siatkarska (zachowanie równowagi ciała, dogodność startu w dowolnym kierunku), - przemieszczanie się po boisku: naturalne (chód, bieg, wyskok) i specjalistyczne (krok dostawny, krok skrzyżny, wypad, zwód, doskok, pad, rzut), - odbicia piłki sposobem górnym: oburącz do przodu (w wyskoku, w wypadach, oburącz do tyłu (w miejscu i w wyskoku), oburącz sytuacyjne, odbicia sposobem górnym jednorącz (stroną dłoniową zamkniętej ręki, nasadą dłoń)i, odbicia piłki sposobem dolnym: oburącz (w ułożeniu bocznym, w pozycjach o zachwianej równowadze, do tyłu), - odbicie jednorącz (przydłoniową częścią przedramienia, nasadą otwartej lub zamkniętej dłoni, grzbietową stroną otwartej dłoni), - zagrywka: dolna, górna, tenisowa. Taktyka gry: - atak: (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie, blokowanie, technika poruszania się zgodnie z ruchem atakującego, obserwacja zawodnika atakującego - reagowanie ruchem na jego wyskok, przeciwdziałanie atakowi w momencie jak najkrótszym od jego	4	4	4	12			

rozpoczęcia, ocena możliwości wystawiającego, kierunku lotu wystawionej piłki), - obrona: (blok pojedynczy, podwójny, grupowy), - gra uproszczona, gra właściwa.					Tor przeszkód na rowerze w kolumnie. Wykonanie testu o przepisach ruchu drogowego dla rowerzystów - zgadywanka terenowa. Pływanie: Pływanie dowolnym stylem 25 m. Obiekty najbliższej okolicy: Wykonanie w grupie plakatu na temat obiektów sportowych możliwości korzystania z nich i cennika.		
Piłka ręczna Technika gry: - poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, chwyt i podania (w pełnym biegu i różnymi sposobami, sytuacyjne, w różnych kierunkach z wyborem, w zmiennym tempie i w różnych kierunkach), - rzuty (w wyskoku z różnych pozycji, z przeskokiem z wysokości biodra i z odchylenia, z padem ze wszystkich ustawień w stosunku do bramki i przeciwnika oraz po zwodzie), zwody (ciałem i piłką), - zasłony (przodem i tyłem do przeciwnika, odejście od przeciwnika po zasłonie – wykonanie rzutu, technika gry bramkarza (przyjmowanie właściwej postawy bramkarskiej, obrona rzutów z pozycji zawodników skrzydłowych i obrotowych, wyrzut piłki do ataku szybkiego). Taktyka gry indywidualna i grupowa -atak: (atak szybki, atak pozycyjny - przeciwdziałanie przeciw obronie, krycie każdy swego i obronie strefowej, współdziałanie zawodników, zagrania dwójkowe, rozgrywanie sytuacji 2x2, 3x2, 3x3), - obron: (pomoc partnerowi w kryciu atakującego podczas stosowania obrony, zasady współpracy broniących z bramkarzem, nauka obrony strefowej 3:3, współpraca zawodników w rozwiązywaniu typowych sytuacji taktycznych w obronie), - gra uproszczona, gra właściwa.	4	4	4	12			

Piłka nożna Technika gry: - uderzenia piłki nogami (podbiciem zewnętrznym, wewnętrznym i prostym podbiciem, głową), - zwody z piłką (pojedynczy i podwójny), - przyjęcia piłki (wewnętrzną częścią stopy, podbiciem prostym, głową, klatką piersiową, udem), - odbiór piłki (przez wyprzedzenie, w momencie przyjęcia piłki), - prowadzenie piłki (podbiciem prostym i zewnętrznym, podeszwą, drybling), - gra ciałem (na podłożu, w wyskoku), wrzut piłki z autu (z miejsca i z rozbiegu). Taktyka gry: - gry 1x1, gra na różnych pozycjach, gra w obronie i ataku, przewaga liczebna 2x1, 3x1, 4x2, ustawianie się na boisku w zależności od pozycji rywala i piłki, asekuracja w różnych sektorach boiska, gra na spalony, krycia każdy swego, atak szybki i pozycyjny,	4	4	4	12			
Unihokej Technika gry: - poruszanie się po boisku w ataku i obronie (z piłką i bez piłki), przyjęcia piłki (w miejscu i w biegu i różnymi sposobami, przyjęcia sytuacyjne), - podania piłki (w miejscu i w biegu, różnymi sposobami, przyjęcia sytuacyjne), podania w różnych kierunkach po przyjęciu piłki w miejscu, w biegu i z zatrzymania, - strzały na bramkę (w miejscu, w biegu, z zatrzymania, sytuacyjne, w ataku pozycyjnym na pozycjach gry), - stałe fragmenty gry (rzut wolny, rzut karny, wznowienie), - zwody (ciałem, kijem i piłką, z zamierzonym rzutem	-	-	6	6			

i oddaniem strzału innym sposobem, z zamierzonym strzałem i wykonanie podania, z zamierzonym rzutem i minięciem przeciwnika, z zamierzonym podaniem i minięciem przeciwnika, z zamierzonym podaniem i wykonaniem podania, - gra bramkarza (ustawienia się, techniki interwencji : klęk, gra na przedpolu, obrona kijem, ciałem, postępowanie w wybranych sytuacjach rzutów z pozycji zawodników skrzydłowych, rozgrywających i środkowych, organizacja kontrataku). Taktyka gry: - atak indywidualny (uwalnianie się od przeciwnika, utrzymywanie piłki), atak grupowy (zmiany w indywidualnym postępowaniu, reagowanie na zwody przeciwnika, - atak pozycyjny – bez zmiany miejsc, - atak szybki – umiejętność organizacji ataku szybkiego (po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagraniu obrony, ze zmianą miejsc: obiegnięcie zabiegnięcie), współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązaniu sytuacji taktycznych, obrona indywidualna (przechwytywanie piłki, blokowanie piłki, obrona grupowa (asekuracja i przekazywanie, krycie zawodnika skrzydłowego od piłki, współdziałanie zawodników, obrona strefami i kombinowana, gra uproszczona, gra właściwa.							
Propozycje indywidualnych aktywności ruchowych. Tenis stołowy. Technika gry: - podania (podania forhendem rotacja górna, dolna i boczna, bekhendem rotacja górna, dolna i boczna, z łączoną rotacją),	3	3	-	6			

- odbiory podań (topspin forhend i bekhend, topspin forhend i bekhend z podciętych piłek). Taktyka gry: - elementy defensywne (obrona lobem, obrona „wrzutkami”), - elementy ofensywne (topspin forhend i bekhend), odbiór podań, - gry na punkty (pojedyncze i deblowe).								
Jazda na rowerze. Technika jazdy: jazda po prostym i pofałdowanym terenie, po obwodzie boiska, slalomem, pokonywanie przeszkód, zatrzymywanie się, włączanie do ruchu drogowego, wyprzedzanie, prędkość i hamowanie, jazda w kolumnie, reagowanie na znaki ostrzegawcze, postój. Warunki techniczne pojazdów. Przepisy ruchu drogowego.	-	2	-	2				
Pływanie. Technika pływania: - styl dowolny (praca NN, praca RR, koordynacja pracy RR i oddechu, koordynacja pracy RR i NN, skok startowy). - styl grzbietowy (praca NN, praca RR, koordynacja pracy RR i NN, , skok na nogi, start zwody). - styl klasyczny (praca NN, praca RR, koordynacja pracy RR i oddechu, koordynacja pracy RR i NN, nawrót , skok startowy), pływanie pod wodą dowolnym sposobem, nurkowanie w głąb do 2 m. Gry i zabawy w wodzie: z elementy pływania synchronicznego, piłki wodnej, aerobiku.	3	-	-	3				
Obiekty w najbliższej okolicy (odnajdywanie na mapie): sportowe (boiska, Orliki, stadiony, pływalnie), rekreacyjne (parki, lasy, ścieżki zdrowia, ścieżki	-	1	-	1				

rowerowe, ścianki wspinaczkowe).							
Razem liczba godzin:	22	24	24	70			

Tabela nr 4/ Moduł 4: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Moduł 4: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista							
Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Liczba godzin				Propozycje sprawdzianów	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe	Założone osiągnięcia ucznia ponadpodstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem			
Identyfikacja zagrożeń w najbliższym otoczeniu: diagnoza zagrożeń występujących na sali gimnastycznej, w sali zstępczej do ćwiczeń, na korytarzu, na boisku szkolnym, w siłowni, w terenie otwartym (w parku, lesie, na stadionie, nad wodą, w górach, na ścieżkach rowerowych i na drogach).	1	1	1	3	Uczeń: Wymienia ustalone zasady bezpieczeństwa. Samoasekuracja i asekuracja podczas ćwiczeń gimnastycznych.	Uczeń: - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im, - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze, - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie	Uczeń: - bierze udział w zajęciach ruchowych stosując się do zasad bezpieczeństwa, - bierze bezpiecznie udział w ruchu drogowym, - udziela pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, - prowadzi higieniczny tryb życia,
Przyczyny urazów i wypadków na wychowaniu fizycznym: - endogenne (duża ruchliwość, mała podzielność uwagi, nieumiejętność przewidywania ryzyka, brak doświadczenia i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych, brawura, lekkomyślność), - egzogenne (środowisko fizyczne – warunki lokalowe szkoły i wyposażenie szkoły, opieka i nadzór nad młodzieżą w szkole, bezpieczeństwo w ruchu drogowym).	1	1	1	3	Przyjmowanie pozycji do ćwiczeń zgodnie z fachową terminologią. Wykonanie poradnika zachowań higienicznych zalecanych w okresie dojrzewania w grupach. Demonstrowanie właściwe przenoszenie sprzętu sportowego.		
Zapobieganie urazom i wypadkom na wychowaniu fizycznym: - zapewnienie bezpieczeństwa poprzez poprawę warunków pracy w szkole (sprawdzanie obiektów, sprzętu i przyborów przed każdymi zajęciami, - zapoznanie się z regulaminami korzystania	1	1	1	3	Udzielanie pierwszej pomocy – obwód ćwiczeń. Jazda na rowerze w miasteczku ruchu drogowego.		

z obiektów sportowych (sali gimnastycznej, boiska szkolnego, siłowni), zapoznanie się z kodeksem drogowym, - uświadomienie uczniom związków między ich zachowaniami, a bezpieczeństwem (przygotowanie się do wysiłku fizycznego: ubiór, wybór miejsca do ćwiczeń), - kształtowanie postaw bezpiecznych zachowań na wychowaniu fizycznym (stosowanie się do przepisów gier zespołowych i regulaminów obiektów), - umożliwienie uczniom praktykowania zachowań bezpiecznych oraz ryzykownych (rozgrzewka, samodyscyplina, samoasekuracja i asekuracja podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych (ćwiczenia równoważne na przyrządach, ustawionych na podłożu (równoważnia) i podwieszonych – ławeczka gimnastyczna (wejścia, zejścia, zeskoki w głąb), zwisy, wymyki i odmyki na poręczach lub drążku, skoki kuczne, zawrotne i odwrotne, przewroty w przód (z marszu, biegu, nad niskimi przeszkodami), asekuracja podczas ćwiczeń akrobatycznych (piramidy 2,3 i 4).						w okresie dojrzewania.	
Zagrożenia w niektórych dyscyplinach (jazda na rowerze, pływanie, jazda na nartach). Postępowanie w przypadku urazu i wypadku: zasady zachowania się w czasie wypadku, pierwsza pomoc: (powiadomienie o wypadku – wzywanie pomocy, sprawdzanie tętna i oddechu, pozycja ułożenia i ochrona osoby poszkodowanej, pomoc w przypadku skaleczeń, otarć, skręceń, zwichnięć, złamań, restytucja).	1	1	1	3			

Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze: - pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych, korekcyjnych i siłowych (ze sztangielkami, hantlami, gryfem i piłką lekarską), - przenoszenie przyrządów (ławki i skrzyni gimnastycznej, kozła, odskoczni, płotków, materaców, zeskoku do skoku wzwyż). Higiena organizmu w okresie dojrzewania: zmiany zachodzące w organizmie, higiena osobista, przemienność pracy i odpoczynku w ciągu dnia, znaczenie snu, przemienność pracy i odpoczynku w aktywności ruchowej.	1	1	1	3			
Razem ilość godzin:	5	5	5	15			

Tabela nr 5/ Moduł 5: Sport.

Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Liczba godzin				Propozycje sprawdzianów	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe	Założone osiągnięcia ucznia ponadpodstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem			
Przepisy gier zespołowych: koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej, piłki nożnej, hokeja na lodzie. Przepisy innych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych z: tenisa stołowego, lekkoatletyki, unihokeja.	2	2	2	6	Organizacja zawodów szkolnych. Pełnienie funkcji sędziego. Pełnienie funkcji zawodnika.	Uczeń: - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, - pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych, - wyjaśnia, co symbolizują: flaga i znicz olimpijski, - stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki	Uczeń: - układa w zespole kodeks postępowania na zajęciach wychowania fizycznego, zajęciach do wyboru i edukacji zdrowotnej, - stosuje zasady fair play w życiu szkolnym (pomaga słabszym, nie ściąga na sprawdzianach), - kibicuje zgodnie z zasadami fair play.
Organizacja klasowych rozgrywek w różnych systemach: pucharowym i „Każdy z każdym” w grach zespołowych z koszykówki, siatkówki, piłki nożnej). Organizacja zawodów klasowych w wybranych dyscyplinach sportowych i w konkurencjach rekreacyjnych: zawody z lekkoatletyki, z tenisa stołowego.	5	5	5	15	Pełnienie roli kibica. Wykonanie plakatu na temat jednej z maskotek olimpijskich. Wykonanie prezentacji w grupach na temat symboli olimpijskich. Wykonanie gazetki w grupach na temat sportowców nagrodzonych nagrodą fair play.		
Symbolika olimpijska: flaga (znaczenie kolorów kół), motto, znicz, hymn, ślubowanie, maskotki.	1	-	-	1	Ułożenie w grupie kodeksu fair play na lekcje wychowania fizycznego. Opracowanie scenariusza		
Wartości fair play w sporcie i w życiu: - tworzenie definicji fair play na podstawie osobistych skojarzeń, komponenty fair play mapa fair play (równość szans, odpowiedzialność, przestrzeganie przepisów i reguł, zdrowie psychiczne i fizyczne) ocena	2	1	-	3			

sytuacji fair play na podstawie fotografii, - geneza fair play (starożytna Grecja, pojęcie fair play, a Szekspir, Nowożytne Igrzyska Olimpijskie i „duch rycerskości”, - debata; po co i czy warto zachowywać się fair play w sporcie i życiu, - geneza nagród (plebiscytów) fair play, zawodnicy nagrodzeni nagrodą fair play, - wykonywanie plakatu, układanie haseł, pisanie wypowiedzi w różnej formie (list, wiersz, notatka, opowiadanie, rozprawka) na temat wartości fair play.					kibicowania. Kibicowanie w grupach zgodnie z zasadami fair play.		
Kibicowanie na stadionach i poza nimi: - zasady bezpiecznego zachowania, grupy kibicowskie (hooligani, ultrasi, pikniki), symbole rasistowskie (znaczenie znaków, liter i liczb na flagach i banerach, moda i gadżety), - akty prawne: Kodeks Karny (część dotycząca zwalczania rasizmu i ksenofobii), Ustawa o bezpieczeństwie imprez masowych (część dotycząca odpowiedzialności karnej uczestnika imprezy), - Kampania Społeczna „Wykopmy rasizm ze stadionów” (propagowanie logo kampanii, spotkania z piłkarzami i kibicami)i, oglądanie meczów.	-	1	2	3			
Razem liczba godzin:	10	9	9	23			

Tabela nr 6/ Moduł 6: Taniec.

Moduł 5: Taniec.						
Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Liczba godzin				Propozycje sprawdzianów	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Gry i zabawy ruchowe, przy muzyce: - indywidualne, w parach i grupach: z dostosowaniem ruchów do tempa i rytmu muzyki (w marszu, biegu, podskokach, po obwodzie koła, w różnych kierunkach i w przestrzeni), - z przyborami (chusta, balonik, pompony, wstążka, skakanka, obręcz, piłka), relaksujące, - różne formy taneczne (modern, jazz, musical Dance, aerobik).	2	2	2	6	Uczeń: Wykonanie prostego układu poloneza. Tańczy w parach jeden z poznanych tańców towarzyskich. Prowadzenie zabawy muzyczno – ruchowej na szkolną dyskotekę.	Uczeń: - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca. Uczeń: - opracowuje i prowadzi zabawę muzyczno ruchową na szkolną dyskotekę.
Tańce narodowe: - polonez (technika taneczna kroku zasadniczego w parze, figury w polonezie krok podstawowy, prezentacja poloneza w tańcu, estetyka ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, elementy choreograficzne), - krakowiak (technika taneczna kroków - cwał, galop, zeskok, krzesany, hołubce, figury w krakowiaku, estetyka ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, elementy choreograficzne).	-	-	3	3		
Taniec towarzyski – standardowy : - walc angielski (technika kroków - krok zmienny – Change do przodu i do tyłu, obrót w prawo – Natural Turn do przodu i do tyłu, obrót w lewo – Reverse Turn do przodu i do tyłu, wirówka, prezentacja walca angielskiego w tańcu, estetyka ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, łączenie figur).	-	3	-	3		

Taniec towarzyski - latynoamerykański: salsa (technika kroków - Basic Step, zmiana miejsca – Change of Place, obrót w miejscu – Turning Walk, prezentacja salsy w tańcu, estetyka ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, łączenie figur).	2	-	-	2			
Razem liczba godzin:	4	5	5	14			

Tabela nr 7/ Moduł 7: Edukacja zdrowotna.

Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Liczba godzin	Sposób oceniania	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1		
Nasz wpływ na czynniki decydujące o zdrowiu: definicja zdrowia, czynniki warunkujące zdrowie, oraz ich pozytywny i negatywny wpływ na zdrowie (koło Lalonde), koło zdrowia.	2	Uczeń: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji w grupach.	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ, - wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia, - identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować, - omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, - omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci, - wyjaśnia, w jaki sposób może dawać
Dokonywanie korzystnych wyborów dla zdrowia w wyborze stylu życia: jak dbam o swoje zdrowie drowie,	2		
Identyfikacja swoich mocnych i słabych stron, a poczucie własnej wartości: typy inteligencji (fizyczna – ruchowa, lingwistyczna, logiczna – matematyczna, wizualna – przestrzenna, muzyczna, interpersonalna, przyrodnicza), quiz multiinteligencji, uczymy się szybciej: sześć kroków uczenia się – MASTER (motywacja, akumulacja informacji, szukanie znaczenia, tworzenie dostępnej pamięci, eksponowanie zdobytej wiedzy, refleksje nad zastosowaną wiedzą), własny styl uczenia się (wzrokowy, słuchowy, ruchowy, opracowanie strategii nauki: wzrokowej, słuchowej, ruchowej).	6		
Negatywne emocje: rodzaje emocji (pozytywne i negatywne), przyczyny emocji (wrodzone, wcześniejsze doświadczenia, oczekiwania), sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami (przeciwdziałanie agresji i przemocy wśród młodzieży), funkcje emocji (informacyjna, komunikacyjna).	4		
Konstruktywne radzenie sobie ze stresem: sensory stresu (intensywność, czas, umiejscowienie), typy sytuacji trudnych, (sytuacje deprivacji, przeciążenia, utrudnienia, zagrożenia, konfliktu), grupy stresów (krzywda, strata, zagrożenia, wyzwanie), strategie przeciw stresowe i pokonywanie stresu.	2		
Dobre relacje z innymi ludźmi: przyczyn konfliktów pokoleń	4		

i konfliktów rówieśniczych, różnice w postrzeganiu świata przez rodziców, czynniki ułatwiające i utrudniające kontakt z innymi ludźmi.			
Dawanie i otrzymywanie wsparcia społecznego: szukanie wsparcia w trudnej sytuacji (instytucje wspierające), szukanie właściwej drogi w rozwiązywaniu własnych problemów, wspieranie innych.	2		
Zagrożenia dla zdrowia spowodowane złymi wyborami: szkodliwość używek na organizm	2		
Jak powiedzieć nie w odpowiedni sposób: asertywność, pozytywne i negatywne skutki asertywności, umiejętność asertywnego mówienia NIE w kontekście używek.	4		
Ryzykowne zachowania zdrowotne: zapobieganie zagrożeniom przenoszonym drogą płciową (zakażenie HIV), profilaktyka używania substancji psychoaktywnych objawy spożywania środków psychoaktywnych w strefie umysłowej i emocjonalnej, fizycznej, w kontakcie z rodziną, rówieśnikami, zagrożenia dla prawidłowego rozwoju (fizycznego, poznawczego, emocjonalnego, społecznego, duchowego, szkody społeczne).	2		
Razem liczba godzin:	30		
			i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne, - wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady, - omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych, - wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych

III. Treści nauczania wychowanie fizycznego – obowiązkowe zajęcia do wyboru w grupach międzyklasowych lub międzyoddziałowych, założone osiągnięcia podstawowe ucznia, sposób oceniania i budżet godzin.

Tabela nr8 / Zajęcia sportowe: bieg na orientację.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia sportowe						
Rodzaj: bieg na orientację						
Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku o charakterze wytrzymałościowym: gry i zabawy wytrzymałościowe, marsze, marszobiegi, wycieczki piesze, trucht i biegi (ciągły i interwałowy, „w siodle”, tempowy, kros, Mała Zabawa Biegowa, Duża Zabawa Biegowa).	6	20	20	46	Sposób oceny ucznia: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji .	Uczeń: - uczeń pokonuje dystans 600 – 2000 m
Bieg na orientację, etap podstawowy: przyzwyczajanie do bycia w lesie: jak zachować się w lesie i terenie w czasie zajęć ruchowych – zasady bezpieczeństwa, gry i zabawy „leśne w różnie ukształtowanym terenie, orientowanie mapy, rozumienie mapy, odczytywanie z mapy obiektów liniowych - dróg, ścieżek, kształtów dużych obiektów - jezior, pól, obiektów punktowych – zabudowań.	3	-	-	3		- bezpiecznie zachowuje się w czasie zajęć ruchowych w terenie otwartym,
Etap 1						
Porównywanie kolorów i symboli na mapie, porównywanie ich z terenem, marsz po ścieżce oznaczoną krepiną z umieszczonymi tabliczkami opisującymi element z mapy, poznawanie symboli w grach i zabawach terenowych.	2	-	-	2		- odczytuje z mapy symbole i kolory na mapie oraz przetwarza je na rzeczywistość,
Orientowanie mapy w terenie: trzymanie mapy z uwzględnieniem obiektów znajdujących się przed uczniem, z prawej i lewej strony, do stron świata – kierunek północ.	2	-	-	2		- prawidłowo trzyma mapę przy zmianie kierunku marszu, wzdłuż elementów liniowych z jedną lub kilkoma możliwościami

						wyboru,
Orientacja wzdłuż elementów liniowych: wzdłuż jednej ścieżki, od ścieżki do ścieżki: marsz z porównywaniem mapy z symbolami i opisami symboli terenu ustawionymi wzdłuż ścieżki, w znajomym terenie, parku, wyznaczających wyraźne granice: drogi, ścieżki, granice kultur, płoty, zabudowania, z mapą turystyczną lub do biegu na orientację, wzdłuż elementów liniowych w grupach z nanoszeniem i zdejmowaniem punktów kontrolnych przez zespoły, wzdłuż elementów liniowych z punktu startu do punktów kontrolnych, z powrotem za każdym razem, z punktu kontrolnego do startu, wzdłuż elementów liniowych z podejmowaniem decyzji o wyborze drogi między punktami kontrolnymi.	4	4	-	8		- odczytuje z mapy obiekty liniowe,
Etap 2						
Czytanie elementów przy ścieżkach z punktami kontrolnymi tuż przy ścieżce: znaków dużych obiektów (kamienie widoczne na ścieżce, budynki widoczne z drogi), opuszczanie elementów liniowych trasy do obiektów leżących blisko trasy z zaznaczonych na mapach punktów „ataku”, odnajdywanie punktów kontrolnych, wykonywanie zadań punktu kontrolnego: zaznaczenie miejsca zadania, dotarcie do wyznaczonego miejsca np. strumienia, wskazanie obiektów, rozpoznawanie rodzajów drzew, kwiatów, ocena gęstości lub wysokości lasu, odnajdywanie punktów kontrolnych wyznaczonych przez domy: odnajdywanie konkretnego domu, orientacja poza elementami liniowymi: opuszczanie dróg, ścieżek z punktów pomocniczych do punktów kontrolnych wzdłuż wyznaczonych wstążek.	5	6	-	11		- odczytuje elementy przy ścieżkach z punktami kontrolnymi tuż przy ścieżce,
Skróty: korzystanie ze skrótów (do 100m) z jednego punktu liniowego do drugiego z użyciem kompasu z równoczesnym śledzeniem mapy za prowadzącym, pokonywanie trasy z punktami kontrolnymi usytuowanymi tak między elementami liniowymi, aby zachęcały do ścinania rogów, przebieganie niewielkich fragmentów przez las, park, pokonywanie trasy wzdłuż elementów liniowych z wyróżnionymi miejscami, gdzie powinien być	5	6	2	13		- przy pomocy nauczyciela korzysta ze skrótów,

zrobiony skrót (do 20m).						
Orientacja na krótkich trasach: pokonywanie krótkich odcinków w lesie z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego: drogi, ścieżki, linie wysokiego napięcia, granice kultur z trenerem i samodzielnie, pokonywanie trasy zygzakiem do punktów kontrolnych z kompasem i mapą (100 m), pokonywanie trasy „przerywanej liniówki”.	5	6	2	13		- pokonuje krótkie odcinki w lesie z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego,
Etap 3						
Dokonywanie prostych wyborów wariantów przebiegu: przechodzenie trasy w obie strony, z zaznaczonymi wariantami trasy lepszej i gorszej, pokonywanie trasy z obowiązkiem pokonywania dwóch wariantów dotarcia do punktów kontrolnych, ocena lepszej trasy, prosty wybór najlepszego, najszybszego wariantu ścieżki z dwóch lub więcej możliwości dróg dotarcia do punktu kontrolnego.	-	8	-	8		- dokonuje prostych wyborów wariantów przebiegu:
Orientacja na dłuższych przebiegach z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego na dystansie do 200 m: wyznaczanie kierunku przy pomocy kompasu, utrzymywanie kierunku na terenie: pokonywanie labiryntu (20m x 20m), marsz gwiazdasty z czystą mapą (50 – 100m), marsz w terenie z fragmentami lasu, łąki, pola, marsz wyznaczonym korytarzem w kierunku obiektów zaczepienia.	-	8	-	8		- pokonuje dłuższe trasy z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego z użyciem mapy i kompasu,
Orientacja szczegółowa na krótkich przebiegach: pokonywanie trasy z dostrzeganiem i orientowaniem się w stosunku do niewielkich obiektów co 200 m: łąki, małe bagna, z zaznaczonych punktów „ataku” i światłami regulującymi ruch (zielone – pełna prędkość po elemencie liniowym, żółte – zwolnienie, szukanie punktu „ataku”, czerwone – ostrożnie do punktu kontrolnego), pokonywanie znanej trasy o ograniczonym terenie z pomocą „ślepej mapy” z wyznaczonymi punktami „ataku”, punktami kontrolnymi (z ustawionymi perforatorami) i naniesionymi elementami liniowymi, pokonywanie trasy z punktami orientacyjnymi (ataku - perforatory i rzeczywistymi –	-	6	6	12		- odczytuje z mapy obiekty znajdujące się poza elementami liniowymi, z punktów „ataku”,

lampiony).						
Etap 4						
Rozumienie warstw: trójwarstwowy model mapy, praca z mapą w terenie pagórkowatym, otwartym o łagodnych i stromych zboczach, porównywanie z wyglądem na mapie, wycinanie sylwetek pagórków z papieru odpowiadające kształtem wzniesienia na mapie, identyfikacja modelu z mapą.	-	-	8	8		
Orientacja o wyraźne formy terenu, wzdłuż dużych pagórków, wyróżniających się muld: bieg z mapą w grupie za prowadzącym wzdłuż bagien, wzniesienia, pokonywanie trasy z punktami kontrolnymi na jednej wysokości wzdłuż warstw potraktowanych jako obiekt liniowy „brązowa ścieżka”.	-	-	8	8		- pokonuje krótkie odcinki w lesie z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego,
Szczegółowe czytanie warstw: wycieczka z mapą w pagórkowaty teren, pokonywanie trasy z punktami kontrolnymi na różnych wysokościach warstw, pokonanie kilku pętli.	-	-	8	8		- szczegółowo odczytuje z mapy warstwie.
Udział w szkolnych zawodach biegu na orientację.	-	-	10	10		- pokonuje dłuższe trasy z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego z użyciem mapy i kompasu w bezpieczny sposób.
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 9 / Zajęcia sportowe - tenis stołowy

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia sportowe						
Rodzaj: tenis stołowy						
Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z tenisa stołowego. Wybór sprzętu (raketka, strój, obuwie).	1	-	-	1	Ucznia ocenia się za: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji.	Uczeń: - bezpiecznie ćwiczy na zajęciach sportowych, - wybiera dobry sprzęt,
Ćwiczenia wstępne: gry i zabawy bieżne, rzutne, z podbijaniem wykonywane ręką grającą i przeciwną, w różnych pozycjach (stojącej, w przysiadzie, klęku, siadzie: klęcznym, skrzyżnym, prostym), w podskokach, z obrotami w lewą i prawą stronę, w marszu i truchcie. Trzymanie rakietki „europejskie”, pozycja wyjściowa tenisisty. Trzymanie piłeczki na rakietce na stronie forhendowej i bekhendowej. Ustawienie forhendowe i bekhendowe. Podbijanie piłeczki stroną forhendową i bekhendową.	7	-	-	7		- trzyma poprawnie raketkę z jak najmniejszymi zmianami przy uderzeniu forhendem i bekhendem, - przenosi piłeczkę na środek rakietki, - przyjmuje poprawną pozycję wyjściową,
Odbijanie piłeczki o podłogę forhendem i bekhendem, naprzemiennie w miejscu z zaznaczonym polem odbicia, z przemieszczaniem się krokiem dostawnym, w różnych pozycjach, o ścianę forhendem i bekhendem w ustawieniu forhendowym i bekhendowym, o ścianę lub pionowo ustawioną jedną połowę stołu (30 – 50 cm od ściany), po odbiciu się piłki o podłogę forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie, w określone miejsce na ścianie, z odsunięciem się w tył (2m) i powrotem na	7	-	-	7		- porusza się na ugiętych nogach - podbija i odbija piłeczkę środkiem rakietki stroną forhendową, bekhendową i naprzemiennie, - przyjmuje pozycję ustawiając nóg przy forhendzie i bekhendzie,

miejsce wyjściowe, z obrotem w prawo i lewo po odbiciu od ściany i podłogi, odbijanie piłeczki w parach.						
Uderzenia po przekątnej, w wyznaczone pole, po prostej, z rotacją, atakujące forhend i bekhend, proste forhend i bekhend, obronne forhend i bekhend. Podanie obronne forhend i bekhend, rotacyjne forhend i bekhend, top-spin forhend i bekhend, blok forhend i bekhend, półwalej forhend i bekhend, atakowanie loba. Obrona lobem forhend i bekhend, kontratop-spin forhend i bekhend, odbiór podań.	8	40	30	78		
Elementy taktyczne gra uproszczona, fragmenty gry, gry na punkty: pojedyncze i deblowe.	-	12	16	28		- wykonuje dokładnie i regularnie zagrania po przekątnej stołu i po prostej, - wykonuje uderzenia, podania i odbiór piłki (zamach, uderzenie, zakończenie ruchu, ustawienie) zgodnie z techniką, - dokonuje płynnej zmiany ustawienia przy odbijaniu naprzemianstronnym,
Przepisy gry.	-	2	2	4		- gra kontra top - spinem z forhendy i bekhendy - stosuje się do przepisów w grze,
Diagnoza sprawności fizycznej i umiejętności technicznych.	-	2	2	4		- wykonuje testy: odbijania piłeczki, regularności na stole, serwisowy i pracy na nogach”, - bierze udział w zawodach szkolnych, - śledzi postępy swoich wyników testów i dokonuje podsumowania,
Udział w rywalizacji szkolnej i międzyszkolnej. Organizacja zawodów w tenisie stołowym: rodzaje zawodów, systemy rozgrywek.	6	4	10	20		- wykorzystuje poznane elementy w rywalizacji sportowej, - bierze udział w zawodach międzyszkolnych, - sędziuje rozgrywki szkolne w tenisie stołowym,
Obserwacja zawodów tenisowych: technika i taktyka gry zawodników, zachowania zawodników zgodnie z zasadami fair play, kibicowanie.	3	4	4	11		- zna podstawowe zagadnienia na temat organizacji zawodów w tenisie stołowym, - stosuje zasady fair play jako

						zawodnik i kibic.
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 10/ Zajęcia rekreacja i zdrowie – gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia rekreacyjno - zdrowotne						
Rodzaj zajęć : gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna.						
Przyczyny powstawania wad postawy. Cechy prawidłowej postawy ciała. Rola gorsetu mięśniowego w kształtowaniu i utrzymywaniu postawy ciała.	2	-	-	2	Ucznia ocenia się za: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji .	Uczeń: - określa warunki w jakich pracuje, - zmienia niekorzystne warunki pracy w domu i w szkole, - wymienia dobre i złe nawyki ruchowe podczas czynności wykonywanych w ciągu dnia, - przyjmuje prawidłowe postawy w różnych sytuacjach życiowych w ciągu całego dnia
Warunki pracy ucznia w domu i w szkole: alternatywne sposoby siedzenia w ławkach, nawyk prostego „trzymania się” na wszystkich lekcjach, nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała podczas czynności dnia codziennego.	2	2	2	6		- wykonuje testy na wybrane grupy mięśni - ocenia testy i śledzi swoje postępy .
Diagnoza poziomu sprawności fizycznej: test na mięśnie brzucha – indywidualny czas wytrzymania, test na mięśnie grzbietu – indywidualny czas wytrzymania, test na	2	2	2	6		- ocenia swoją postawę ciała, - przyjmuje poprawne pozycje wyjściowe stosowane

wytrzymałość obręczy barkowej – indywidualny czas utrzymania.						w gimnastyce korekcyjnej, - koryguje poszczególne odcinki ciała, - śledzi zmiany w swojej postawie
Ocena postawy ciała ucznia: autokorekcja postawy ciała przy lustrze, korekcja postawy ciała w grupach, parach, przybieranie prawidłowych pozycji wyjściowych i końcowych do ćwiczeń korekcyjnych, ćwiczenia antygravitacyjne, elongacyjne oraz korygujące ustawienie barków i miednicy.	2	2	2	6		- wykonuje poprawne ćwiczenia korygujące, rozciągające i wzmacniające stosownie do swojej wady postawy.
Korygowanie wad postawy z uwzględnieniem indywidualizacji z wykorzystaniem różnych przyborów (laski gimnastyczne, szarfy gumowe, hantle, piki lekarskie, „piłki szwajcarskie”, woreczki o różnym ciężarze) i przyrządów (ławeczki gimnastyczne, skrzynia, drabinki gimnastyczne) Przeciwdziałanie przykurczom i zwiększenie ruchomości do poszczególnych wad postawy.	20	50	50	120		
Ćwiczenia korekcyjne dla każdego ucznia do indywidualnego wykonywania w domu.	6	8	8	22		- poprawnie wykonuje ćwiczenia korekcyjne przeznaczone do wykonywania w domu, - samodzielnie układa zestawy ćwiczeń korekcyjnych do swoich potrzeb.
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 11 / Zajęcia rekreacja i zdrowie: łyżwy z elementami hokeja na lodzie + Nordic Walking.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia rekreacyjno zdrowotne.						
Rodzaj zajęć: łyżwy z elementami hokeja na lodzie + Nordic Walking.						
łyżwy z elementami hokeja na lodzie						
Historia łyżwiarstwa -ewolucja łyżew na przestrzeni wieków. Rodzaje współczesnych butów łyżwiarskich, strój do nauki jazdy na łyżwach. Historia hokeja na lodzie: charakterystyka gry, rodzaje rozgrywanych zawodów (NHL, Puchar Stanleya, Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Polski, wyniki Reprezentacji Polski na IO i MŚ, Wyniki Mistrzostw Polski (klasyfikacja klubów, sylwetki najlepszych hokeistów).	1	-	-	1	Ucznia ocenia się za: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji.	Uczeń: - zna historię początków łyżwiarstwa, ewolucji łyżew, - dobiera łyżwy odpowiednie do jego umiejętności i rodzaju aktywności na łyżwach, oraz odpowiedni strój, - wymienia rodzaje zawodów w hokeju na lodzie, - zna wyniki Reprezentacji Polski w hokeju na lodzie, - zabezpiecza łyżwy po zajęciach, - zna sylwetki najlepszych polskich hokeistów.
Nauka jazdy na łyżwach: zachowanie na łyżwach. Pierwsze kroki na łyżwach, ćwiczenia wprowadzające, zapobieganie kontuzjom, chodzenie po lodzie: ćwiczenia ułatwiające przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę, chodzenie po lodzie, odepchnięcie tylną łyżwą, jazda w przód, skręcanie, zatrzymywanie, zatrzymywanie: „półpługiem”, zatrzymywanie sposobem „T” i sposobem „odwróconym T”, zatrzymywanie sposobem „V” przy jeździe tyłem, jazda tyłem.	10	12	12	34		- bezpiecznie zachowuję się na lodowisku, - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków na lodzie - zapobiega powstawaniu kontuzjom, - wykonuje jazdę przodem, tyłem, - wykonuje zatrzymanie jednym z poznanych sposobów,
Wykorzystywanie poznanych elementów jazdy na łyżwach w zabawach i grach.	4	5	5	14		

						- wykorzystuje poznane elementy jazdy na łyżwach w organizowanych grach i zabawach i jeździe dowolnej, - samodzielnie organizuje gry i zabawy na łyżwach.
Elementy hokeja na lodzie: dryblowanie w miejscu, prowadzenie krążka, podanie forhendem i bekhendem - odbiór krążka, strzał z forhendu i bekhendu.	-	12	12	24		- wykonuje dryblowanie, prowadzenie krążka, podania forhendem i bekhendem, strzał z forhendu i bekhendu.
Przepisy gry w hokeja na lodzie.	-	1	1	2		- zna zasady gry w hokeja na lodzie,
Kibicowanie w zawodach sportowych z łyżwiarstwa szybkiego i hokeja na lodzie.	2	2	2	6		- kibicuje zgodnie z zasadami fair play, -planuje i organizuje kibicowanie na zawodach sportowych (strój, elementy kibicowskie, okrzyki dopingowe).
Łyżwy z elementami hokeja na lodzie	16	32	32	80		
Nordic Walking – patrz zajęcia turystyczno rekreacyjne Nordik Walking na cały rok	16	32	32	80		
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 12/ Zajęcia rekreacja i zdrowie: siłownia – sztanga, hantle i sztangielki.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia sportowo - rekreacyjne						
Rodzaj zajęć: siłownia – sztanga, hantle i sztangielki.						
Zasady bezpieczeństwa na zajęciach w siłowni: sprawdzanie zacisków, rozkładanie pierścieni obciążających na gryfie, wybór ciężaru stosownie do swoich możliwości, ćwiczenie bez zamachów, wielkość miejsca do ćwiczeń, asekuracja współćwiczącego, kontrola poprawności wykonania przed lustrem, sprawdzanie ustawienia ławki.	2	2	2	6	Ucznia ocenia się za: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji w grupach.	Uczeń: - bezpiecznie korzysta ze sprzętu na siłowni, - dobiera odpowiedni strój do ćwiczeń - przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przed ćwiczeniami siłowymi,
Jak korzystać ze sprzętu: sztangielki, gryf, maty, drążka, ławki z regulowaną wysokością podparcia, skakanki. Dobór stroju do ćwiczeń na siłowni: trykot, dresy, szorty, rękawiczki i pasy, buty, ręcznik.	2	-	-	2		
Rozgrzewka przed ćwiczeniem na siłowni: ogólnorozwojowa, specjalistyczna.	2	2	2	6		
Wszystko co powinniśmy wiedzieć o mięśniach: tkanka mięśniowa, skurcz mięśni, typy mięśniowe. Typy budowy ciała.	2	-	-	2		Uczeń: - zna rodzaje pracy mięśniowej, - wykonuje ćwiczenia zgodnie z parametrami obciążenia, - przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń, stosuje różne rodzaje chwytów, - ustala z nauczycielem indywidualny plan treningowy.
Rodzaje pracy mięśniowej: dynamiczny , statyczny. Rodzaje treningu siłowego: siły maksymalnej, siłowo – szybkościowy, wytrzymałości siłowej, siły ogólnej, siły miejscowej, siły ukierunkowanej. Obciążenia i jego parametry: intensywność obciążenia, długość trwania obciążenia, zakres obciążenia, zakres treningu, częstotliwość treningu, przeciążenie podczas treningu siłowego – przetrenowanie.	2	2	2	6		

Technika ćwiczeń w różnych pozycjach: w postawie stojącej – pozycji podstawowej i wykroku, w siadzie na ławce treningowej, w leżeniu na macie na podłożu lub na ławce treningowej z ustawienia stóp na podłożu, na ławce lub uniesionych ponad tułowiem. Rodzaje chwytów: szeroki i wąski, naturalny, podchwyty, nachwyty. Plan treningowy: liczba treningów w tygodniu, ilość serii, ilość powtórzeń, ciężar, tempo ćwiczenia, czas odpoczynku.	4	2	2	8		
Ćwiczenia ze sztangielkami, hantlami i gryfem: ćwiczenia na grzbiet i kark: unoszenie barków ze sztangielkami z pozycji podstawowej, wiosłowanie jedną sztangielką w pochyleniu tułowia z oparciem jednego kolana na prostej ławce, wiosłowanie gryfem z przodu i tyłu ciała w pozycji podstawowej w wąskim uchwycie, wiosłowanie w pochyleniu tułowia do przodu ze sztangielkami, z gryfem, boczne podnoszenie sztangielek w pochyleniu tułowia do przodu, w leżeniu przodem na skośnej ławce treningowej, w siadzie na ławce treningowej z pochylenia tułowia do przodu, prostowanie tułowia „martwy ciąg” ze sztangą trzymaną szeroko.	4	14	14	32		Uczeń: - wykonuje ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.
Ćwiczenia na barki i ramiona: wyciskanie sztangielek z barków w pozycji siedzącej na skośnej ławce z oparciem, wyciskanie sztangi zza karku w pozycji siedzącej na skośnej ławce z oparciem, unoszenie sztangielek w górę w pozycji wyjściowej, naprzemienne unoszenie sztangielek przodem w pozycji wyjściowej, prostowanie ramion ze sztangielkami w leżeniu przodem na skośnej ławce treningowej, przenoszenie ramion ze sztangielkami z pozycji „świeczników” do przodu - powrót do pozycji wyjściowej – uniesienie ramion do góry w pozycji siedzącej na skośnej ławce z oparciem, zginanie naprzemienne ramion ze sztangielkami w pozycji podstawowej, zginanie ramion ze sztangielkami bez rotacji w pozycji siedzącej na skośnej ławce z oparciem, zginanie ramion ze sztangą łamaną w pozycji podstawowej, wyciąganie rąk ze sztangielką nad głowę w siedzącej na ławce treningowej, wyciskanie sztangi znad czoła w pozycji leżącej na prostej ławce treningowej ze stopami opartymi na ławce.	4	10	10	24		
Ćwiczenia na klatkę piersiową: wyciskanie sztangielek w leżeniu tyłem na skośnej ławce treningowej, wykonywanie „motyla”, unoszenie	4	10	10	24		

sztangielek nad głową w pozycji leżącej na ławce treningowej, wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem na skośnej ławce treningowej.						
Ćwiczenia na brzuch i talię: z leżenia tyłem na macie unoszenie obręczy barkowej z trzymanym na klatce piersiowej talerzem, z leżenia tyłem na macie z uniesionymi nogami do góry oderwanie miednicy do góry z uniesieniem nóg w stronę sufitu, z leżenia tyłem z trzymaniem sztangelki w powietrzu za karkiem – przenoszenie ugiętych nóg w prawą i lewą stronę.	4	13	13	30		
Ćwiczenia nóg i pośladków: unoszenie kolan z opartą na nich sztangą w pozycji siedzącej na prostej ławce treningowej, przysiady wykroczone w przód i w bok ze sztangą umieszczoną na karku.	4	10	10	24		
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 13/ Zajęcia do wyboru taneczne: tańcz razem z nami: cha – cha, salsa, walc angielski i wiedeński, polonez, cheerleading.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia taneczne						
Rodzaj zajęć taneczne: tańcz razem z nami: cha – cha, salsa, walc angielski i wiedeński, polonez, cheerleading.						
Gry i zabawy muzyczno – ruchowe: reagowanie na zmiany tempa i akcenty muzyczne, reagowanie na charakter muzyki, poruszanie się w różny sposób – w marszu, biegu, podskokach, ćwiczenie w różnych ustawieniach – kolumna, obwód koła.	8	4	4	16	Ucznia ocenia się za: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji w grupach.	Uczeń: - reaguje na zmiany tempa i charakteru muzyki.
Tańce towarzyskie - latynoamerykańskie.						- rozróżnia poznane tańce pod kątem tempa, rytmu i charakteru, - tańczy wybrane kroki i figury poznanych tańców towarzyskich, opracowuje układy choreograficzne do poznanych tańców towarzyskich.
Cha – cha - technika kroków podstawowych partnera i partnerki: krok podstawowy – Basic Step, obrót w prawo - Spot Turn to Right, obrót w lewo Spot Turn to Left, krok New York, krok Split Cuban Break.	-	20	-	20		
Właściwa prezentacja cha – cha w tańcu, estetyki ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, łączenie figur.						
Salsa- technika kroków podstawowych partnera i partnerki: krok podstawowy – Basic Step, zmiana miejsca – Change of Place, obrót w miejscu – Turning Walk.	-	34	-	34		
Właściwa prezentacja salsy w tańcu, estetyki ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, łączenie figur.						
Tańce towarzyskie - standardowe.						
Walc angielski - technika kroków podstawowych partnera i partnerki: krok zmienny – Change do przodu i do tyłu, obrót w prawo – Natural Turn do przodu i do tyłu, obrót w lewo – Reverse Turn do przodu i do tyłu, wirówka.	-	20	-	20		
Właściwa prezentacja walca angielskiego w tańcu, estetyki ruchu						

i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, łączenie figur.						
Walc wiedeński - technika kroków podstawowych partnera i partnerki: krok podstawowy – Basic Step z obrotem w prawo, krok boczny – side step, obrót partnerski - Underarm Turn.	-	20	-	20		
Właściwa prezentacja walca wiedeńskiego w tańcu, estetyki ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, łączenie kroku podstawowego z krokiem bocznym i obrotem partnerskim.						
Tańce narodowe.	32	64	64	180		
Polonez: technika taneczna kroku zasadniczego. Figury w polonezie: para za parą środkiem, z odejściem 1 pary w prawo – 1 pary w lewo, czwórki przez środek sali, ósemki, most, wąż, ślimak, labirynt, koła taneczne w ustawieniu przodem i tyłem do siebie, para za parą dookoła sali. Właściwa prezentacja poloneza w tańcu, estetyki ruchu i poczucia rytmu: ustawienie partnerów, chwyt i układ rąk, łączenie figur w układ taneczny.	-	-	26	26		- tańczy wybrane kroki Poloneza połączone w układ, - samodzielnie opracowuje układy choreograficzne do poznanego tańca narodowego .
Cheerleading.						
Praca z przyborem: techniki taneczne cheerleaders – arm motion, skoki taneczne, skoki cheer.	14	-	-	14		- tańczy z wykorzystaniem technik tanecznych Cheerleadingu,
Budowanie choreografii cheer. Budowanie układów tanecznych w oparciu o regulaminy pom Dance. Prezentacje układów.	10	-	-	10		- samodzielnie opracowuje układy choreograficzne do Cheerleadingu.
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 14/ Zajęcia turystyczne : Nordic Walking.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia turystyczne						
Rodzaj zajęć : Nordic Walking.						
Bezpieczeństwo w czasie zajęć Nordic Walking. Dobór sprzętu i konserwacja.	2	2	2	6	Ucznia ocenia się za: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji w grupach.	Uczeń: - dostrzega zalety zajęć rekreacyjnych na świeżym powietrzu
Wycieczki terenowe Nordic Walking.	13	38	30	81		- bezpiecznie bierze udział w wycieczce i stosuje się do regulaminu.
Nordic Walking: rozgrzewka, stetching, gry i zabawy ruchowe.	7	7	9	23		- wykonuje przed każdymi zajęciami rozgrzewkę ogólnorozwojową, - samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę dla całej grupy,
Technika podstawowa i klasyczna marszu Nordic Walking: postawa i właściwy chód, ustawienie stóp: nogi wykroczonej, fazy przetoczenia stopy, praca rąk: wahadłowy ruchy ramion, fazy odepchnięcia, ustawienie bioder, brzucha, pleców, łopatek, pokonywanie wzniesień.	8	10	16	34		- wykonuje poprawnie marsz techniką klasyczną z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
Trening zdrowotny Nordikc Walking: fizjologia wysiłku fizycznego, zasady prowadzenia treningu, obciążenia w treningu zdrowotnym: VO2max , LT (próg mleczanowy), HR (częstotliwość skurczów serca), metody oceny wysiłku fizycznego na podstawie częstości skurczów serca: metoda Karvonera lub rezerwy maksymalnej HR, rodzaje treningu: wytrzymałościowy, siły, szybkości, energetyczna	7	7	7	21		- dokonuje pomiaru HR, - wykonuje program treningu zdrowotnego opracowany przez nauczyciela, - obserwuje jaki rodzaj prowadzonego treningu

klasyfikacja wysiłku oparta na zmianach metabolicznych: strefa tlenowa, tlenowo – beztlenowa, beztlenowa, fizjologiczne znaczenie zmęczenia.						wpływa na jego organizm, - określa energetyczną klasyfikację wysiłku opartą na zmianach metabolicznych
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 15 / Zajęcia turystyczne: Nordic Walking + narciarstwo biegowe.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia turystyczne						
Rodzaj zajęć: Nordic Wakling + narciarstwo biegowe.						
Bezpieczeństwo w czasie zajęć Nordic Walking i na nartach. Dobór sprzętu i konserwacja.	2	2	2	6	Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywy udział w pracy na lekcji w grupach.	Uczeń: - bezpiecznie zachowuje się w czasie zajęć, - dobiera sprzęt do wysokości swojego ciała, - zabezpiecza sprzęt po zajęciach.
Wycieczki terenowe Nordic Walking i na nartach biegowych.	8	28	20	56		- dostrzega zalety zajęć rekreacyjnych na świeżym powietrzu, - wykorzystuje walory turystyczno - rekreacyjne okolicy na potrzeby Nordic Walking i narciarstwa biegowego, - planuje w grupie trasę wycieczki terenowej,
Rozgrzewka, stetching, gry i zabawy ruchowe w Nordik Walkung i na nartach,	2	2	4	8		- wykonuje przed każdymi zajęciami rozgrzewkę ogólnorozwojową,
Nordic Walking – patrz zajęcia rekreacyjno – zdrowotne Nordic Walking	10	12	18	40		
Narciarstwo biegowe klasyczne						
Technika kroku klasycznego: krok klasyczny naprzemianstronny, przyjmowanie pozycji zjazdowej, sposoby zmiany kierunku jazdy pługiem, przez	10	10	10	30		- wykonuje bieg na nartach metodą klasyczną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

przestępowanie, równoczesne odepchnięcia – „bezkrok”, jednokrok klasyczny.						
Technika kroku łyżwowego: łyżwowanie, dwukrok łyżwowy, jednokrok łyżwowy, podbieganie krokiem łyżwowym.	-	10	10	20		- wykonuje bieg na nartach metodą klasyczną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
Nordic Walking: patrz zajęcia rekreacyjno – zdrowotne Nordic	22	44	44	110		
Jazda na łyżwach	10	20	20	50		
Razem:	32	64	64	160		

Tabela nr 16/ Zajęcia turystyczne : jazda na rowerze + siłownia.

Treści proponowanych zajęć do wyboru	Liczba proponowanych godzin w poszczególnych latach				Propozycja oceny ucznia	Założone osiągnięcia ucznia podstawowe
	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3	Razem		
Zajęcia turystyczne						
Rodzaj zajęć jazda na rowerze + siłownia.						
Jazda na rowerze.						
Atuty turystyki rowerowej - ewolucja rowerów. Historia Warszawskiego Towarzystwa Cyklistów	1	-	-	1	Uczeń: - zdaje egzamin na kartę rowerową po zakończeniu pierwszej klasy, aby móc uczestniczyć w zajęciach w kolejnych latach. Ucznia ocenia się za: Systematyczny udział i stosowanie się do przyjętych reguł na zajęciach. Aktywny udział w pracy na lekcji w grupach.	Uczeń: - zna historię ewolucji rowerów, - zna historię najstarszej organizacji kolarskiej na ziemiach polskich.
Kodeks drogowy: ogólne zasady, prędkość i hamowanie, ruch pojazdów w kolumnie, przepisy dodatkowe o ruchu rowerów, motorowerów oraz pojazdów zaprzęgowych, przepisy porządkowe, zatrzymanie i postój, wykorzystanie dróg w sposób szczególny, warunki techniczne pojazdów.	2	2	1	5		-zna niezbędne wiadomości z kodeksu o ruchu drogowym do uzyskania karty rowerowej.
Karta rowerowa umiejętności: jazda po prostym i pofałdowanym terenie, jazda w kolumnie, zatrzymywania, reagowanie na znaki ostrzegawcze, pokonywanie przeszkód, zatrzymywanie się, włączanie do ruchu drogowego.	10	10	10	30		- bezpiecznie porusza się w kolumnie po ścieżkach rowerowych i drogach zgodnie z Kodeksem drogowym - stosuje się do regulaminu wypraw rowerowych, - udziela pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.
Bezpieczeństwo i higiena: udzielanie pierwszej pomocy, dobór stroju na wycieczki rowerowe).	2	1	1	4		- korzysta z gotowych mapek trasy wycieczki rowerowej. - opracowuje w grupie program wycieczek rowerowych i regulamin

						wycieczki.
Organizacja wycieczek rowerowych: jeszcze raz prawo o ruchu drogowym, jazda w kolumnie, zatrzymywania, reagowanie na znaki ostrzegawcze. Program wycieczki – planowanie: harmonogram wycieczki i regulamin wyprawy, środki finansowe, stan techniczny rowerów i narzędzi do naprawy rowerów, narzędzi do pracy w terenie, wyposażenie apteczki, mapa trasy wycieczki.	1	3	3	7		- zna przebieg tras rowerowych w okolicy, - posługuje się gotowymi opracowaniami tras rowerowych.
Zwiedzanie najbliższej okolicy – poznawanie tras ścieżek rowerowych, poznawanie przyrody najbliższej okolicy, odwiedzanie miejsc związanych z historią Polski i historią sportu, poznawanie obiektów sportowych i rekreacyjnych.	-	10	11	22		- planuje swój wolny czas, łączy go z poznawaniem przyrody, historii najbliższej okolicy oraz wykorzystaniem obiektów związanych z rekreacją i sportem.
Udział w rajdach rowerowych.	-	12	12	24		
Jazda na rowerze	16	16	32	80		
Siłownia – patrz sztanga, hantle i sztangielki.	16	16	32	80		
Razem liczba godzin:	32	64	64	160		

Tabela nr17/ Warunki odbywania się zajęć do wyboru.

Rodzaj zajęć do wyboru	Okres realizacji	Miejsce realizacji	Pomoce dydaktyczne	Uwagi o realizacji/ Zalety zajęć	Kompetencje osób realizujących program
Zajęcia sportowe					
Bieg na orientację.	cały rok szkolny	- zajęcia w terenie: boisko szkolne, park, las, ścieżki rekreacyjne, - zajęcia w klasie z dostępem do Internetu.	- kompas, stoper, lampiony, znaczniki, taśmy do oznaczania trasy, mapy turystyczne i do biegu na orientację, - komputery, - niezbędna literatura do nauki oznaczeń map kolorów, symboli, znaków.	- w początkowym okresie zajęcia powinny odbywać się na boisku szkolnym oraz w znanym terenie, - samodzielne wyjścia na trasy mogą wystąpić w ostatnim etapie szkolenia, - forma ruchu na świeżym powietrzu, kontakt z przyrodą, - zdobycie umiejętności orientacji w terenie z użyciem kompasu i mapy, - uczeń może realizować formę ruchu w czasie wolnym z rodziną poprawiając relacje.	- wskazany ukończony kurs doskonalący biegu na orientację.
Tenis stołowy.	cały rok szkolny	- sala gimnastyczna, - sala zastępcza, - korytarz szkolny,	- stoły do tenisa stołowego, siatki do stołów, rakiетки tenisowe, piłeczki pingpongowe.	- zajęcia mogą wybrać osoby o mniejszej sprawności fizycznej, - uczeń może wykorzystać swoje umiejętności w czasie wolnym na poznanych obiektach rekreacyjnych (np. ogólnie dostępne stoły w parkach), - sukcesy mniej sprawnej młodzieży mogą podnieść ich poczucie wartości i zwiększyć uznanie w grupie rówieśniczej.	- nauczyciel powinien wykazać się umiejętnościami technicznymi z tenisa stołowego,
Zajęcia rekreacyjno– zdrowotne					

Gimnastyka korekcyjna	cały rok szkolny	- sala gimnastyczna, - sala zastępcza, - korytarz szkolny, - ścieżki zdrowia.	- przyrządy: drabinki, drążki, ławeczki i skrzynia gimnastyczna, materace, - przybory: woreczki i handelki o różnym ciężarze, - różnego rodzaju piłki: (gumowe, lekarskie, typu „jeż”), laski gimnastyczne, taśmy gumowe, koce, maty, dywaniki typu „jeż”, szarfy,	- zajęcia przeznaczone dla osób z wadami postawy, otyłością, niedowagą, częściowo zwolnionych z wychowania fizycznego, - poprawa sylwetki u ucznia, - świadome zapobieganie pogłębianiu się wady postawy.	- nauczyciel powinien posiadać uprawnienia do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej,
Siłownia – sztanga, hantle i sztangielki.	cały rok szkolny	- siłownia, - korytarz, - sala gimnastyczna, - otwarty teren.	- przybory: sztangielki, hantle, gryf z obciążnikami „talerzami”, maty gimnastyczne, - przyrządy: ławki do ćwiczeń z regulacją oparcia.	- zajęcia praktyczne należy poprzedzić częścią dotyczącą bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń i częścią dotyczącą planowania treningu, - na małej powierzchni zalecana jest forma obwodu stacyjnego prowadzenia zajęć - w przypadku braku siłowni zajęcia mogą być prowadzone w pomieszczeniach zastępczych, - w przypadku braku ławeczek ćwiczenia można wykonywać na podłożu, - ćwiczenia mogą być wykonywane przez ucznia w domu.	- nauczyciel powinien posiadać wiedzę na temat planowania treningu siłowego.
Łyżwy z elementami hokeja na lodzie + siłownia: sztanga,	łyżwy: zima	- lodowisko szkolne, - lodowisko miejskie.	- sprzęt łyżwiarski: łyżwy, kask, odpowiednie rękawiczki, kije do hokeja,	- forma ruchu na świeżym powietrzu lubiana przez uczniów,	- nauczyciel powinien wykazać się umiejętnością jazdy na łyżwach.

hantle i sztangelki.			krążki do gry, - sprzęt: bramki do gry w hokeja, stojaki :pachołki”.	- hartowanie organizmu, - udział w formie ruchu w czasie wolnym może ułatwić kontakty rówieśnicze.	
	siłownia: jesień, wiosna	- siłownia, - korytarz, - sala gimnastyczna, - otwarty teren.	- j.w. (siłownia)	- siłowe wzmocnienie organizmu do jazdy na łyżwach	- j.w. (siłownia).
Zajęcia taneczne					
Tańcz razem z nami: cha – cha, salsa, walc angielski i wiedeński, polonez, cheerleading.	cały rok szkolny	- sala gimnastyczna, - sala zastępcza, - korytarz szkolny.	- przybory: chusty, baloniki, pompony, wstążki, skakanki, obręcze, piłki gimnastyczne), - sprzęt: odtwarzacz, nagłośnienie, płyty z muzyką.	- umiejętność tańca pomaga w nawiązaniu kontaktów z innymi ludźmi, - dzięki muzyce zajęcia mają pozytywny wpływ na samopoczucie.	- nauczyciel powinien wykazać się umiejętnością wykonania kroków i figur nauczanych tańców.
Zajęcia turystyczne					
Nordic Walking	cały rok szkolny	- zajęcia w terenie: boisko szkolne, park, las, ścieżki rekreacyjne,	- kije do Nordic Walking.	- w początkowym okresie zajęć należy zwrócić uwagę na poprawną technikę z podziałem na fazy ruchu, - forma ruchu na świeżym powietrzu możliwa do realizacji przez cały rok szkolny i każdym wieku, - kontakt z przyrodą, - wzrost wydolności organizmu, hartowanie,	- wskazany ukończony kurs doskonalącego Nordic Walking.
Nordic Walking+ narciarstwo biegowe	Nordic Walking: jesień, wiosna,	- zajęcia w terenie: boisko szkolne, park, las, ścieżki rekreacyjne,	- kije do Nordic Walking.	- przygotowanie do narciarstwa biegowego, - j.w. (Nordic walking)	- j.w. (Nordic walking)
	narty	- zajęcia w terenie:	- narty biegowe ucznia lub z	- forma ruchu na świeżym	- wskazany ukończony kurs

	biegowe: zima	boisko szkolne, park, las, ścieżki rekreacyjne, góry.	wypożyczalni.	powietrzu możliwa do realizacji przez cały rok szkolny,	doskonalącego z nartarstwa biegowego.
Turystyka rowerowa + siłownia.	rowery: jesień, wiosna	- zajęcia w terenie: boisko szkolne, park, las, ścieżki rekreacyjne, ścieżki rowerowe,	- sprzęt: rowery, narzędzia do naprawy rowerów, zamienniki	- forma ruchu na świeżym powietrzu możliwa do realizacji przez cały rok szkolny i każdym wieku,	- nauczyciel powinien wykazać się umiejętnością jazdy na rowerze, - nauczyciel powinien wykazać się wiedzą z kodeksu ruchu drogowego i planowania wypraw rowerowych.
	siłownia: zima	- j.w. (słownia)	- j.w. (słownia)	- przygotowanie siłowe do jazdy na rowerze.	- j.w. (słownia)

IV. Sposoby osiągnięcia celów.

1. Warunki odbywania się zajęć wychowania fizycznego.

Program będzie realizowany w szkole, która znajduje się w centrum miasta. Dysponuje ona bardzo dobrą bazą do prowadzenia wychowania fizycznego. Na jej terenie znajdują się dwie sale gimnastyczne o wymiarach boiska do gry w koszykówkę, boisko szkolne o wymiarach do piłki ręcznej z dodatkowym terenem do ćwiczeń i siłownią. Sporadycznie zajęcia prowadzone będą na szerokim widnym korytarzu np. gimnastyka korekcyjna, zajęcia taneczne, czy zajęcia siłowe. W okolicy szkoły znajdują się ścieżki rowerowe, parki, trasy spacerowe nad Wisłą, z których będziemy korzystać do prowadzenia zajęć z turystyki rowerowej, Nordic Walking, narciarstwa biegowego, czy biegu na orientację. W okresie zimowym w okolicy szkoły znajdują się sztuczne lodowiska, z których można korzystać bezpłatnie. Wykorzystamy je do zajęć z jazdy na łyżwach. Dużą zaletą jest możliwość dostępu do pływalni w Ośrodku Sportu i Rekreacji. Szkoła wyposażona jest w szafki dla każdego ucznia, w których może zostawić potrzebny mu stój do zajęć ruchowych. Bezpośrednio przy szatniach znajdują się natryski i WC. Ważnym miejscem jest magazyn sprzętu i pokój dla nauczycieli wf z natryskiem i WC, wyposażony w komputer z dostępem do Internetu, podstawowe meble (szafa, biurko, krzesła) bezpośrednio przylegający do sali gimnastycznej.

2. Wybór środków dydaktycznych.

Wybór środków dydaktycznych niezbędnych do realizacji wychowania fizycznego ma olbrzymi wpływ na organizację i efektywność procesu wychowania i nauczania. Ze względu na dość rozległą wiedzę jaką powinien posiadać nauczyciel wychowania fizycznego zaleca się, aby korzystał z podręczników ułatwiających interpretację działów programowych i poradników zawierających wskazania metodyczne do pracy z młodzieżą. Zalecana literatura dla nauczycieli do realizacji mniejszego programu została zawarta w rozdziale VIII.

Chcąc, aby uczniowie świadomie i aktywnie brali udział w procesie wychowania fizycznego zgromadzono w bibliotece szkolnej odpowiednie podręczniki z różnych dziedzin nauki: edukacji zdrowotnej, metodyki nauczania poszczególnych dyscyplin sportowych, encyklopedie sportu, zdrowia, albumy sportowe różnych dyscyplin, literaturę popularną na temat zachowań w środowisku młodzieżowym, miesięcznik „Poradnik trenera”. Poprzez stworzenie osobnego działu książek w bibliotece szkolnej uczniowie chętnie korzystają z jego zasobów w celu poszerzenia wiedzy.

Drugim niezbędnym środkiem dydaktycznym w procesie edukacyjnym są środki techniczne ułatwiające proces nauczania i uczenia się, które są traktowane jako narzędzia do pracy.

We współczesnej edukacji niezbędne są środki dźwiękowe, zwłaszcza sprzęt nagłaśniający i odtwarzający muzykę, filmy. Umożliwiają one prowadzenie zajęć w różnych warunkach. Stosowanie muzyki na wychowaniu fizycznym jest wskazane ze względu na jej oddziaływanie emocjonalne na ucznia. Stosuje się ją jako element towarzyszący ćwiczeniom, lub integralnie

związanym z ruchem, np. w tańcu, czy gimnastyce artystycznej. Szkoła niestety posiada tylko przenośne środki dźwiękowe, które nie zawsze są dostępne. Dobrze jest jeżeli szkoła ma zainstalowany taki sprzęt na stałe w miejscach, gdzie będą się odbywały lekcje z udziałem muzyki.

Kolejnym niezbędnym środkiem dydaktycznym są projektory i rzutniki, tablice multimedialne, komputery i dostęp do Internetu, które umożliwiają pokaz ilustracji, prezentacji, filmów, poszukiwanie niezbędnych informacji. Szkoła posiada je w wystarczającej ilości. Wykorzystywane będą do prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej, dotyczących fair play, kibicowania, sędziowania, poznawania sylwetek sportowców.

Szkoła doskonale wyposażona jest w przyrządy i przybory. Do realizacji niniejszego programu placówka dysponuje:

Tabela nr 18/ Wyposażenie sali gimnastycznej w sprzęt.

Rodzaj wyposażenia	Ilość sztuk lub kompletów
Kosz podwieszany do konstrukcji nośnej stropu	2 szt.
Tablice profesjonalne do koszykówki 180x105 o gr. 10 mm szkło akrylowe, obręcz do koszykówki uchylna z siłownikami gazowymi lub sprężynowymi	
Słupki uniwersalne, stalowe, wózkowe z przeciwwagą, z napinaczem śrubowym, regulacja wysokości zawieszenia siatki	2 szt.
Siatka do piłki siatkowej	1 szt.
Drabinka gimnastyczna podwójna 180x300 cm	20 szt.
Drążek gimnastyczny zawieszany na drabinkach	4 szt.
Ławka gimnastyczna 2 m	10 szt.
Skrzynia gimnastyczna 5-cio częściowa	1 szt.
Kozioł gimnastyczny z regulacją wysokości	1 szt.
Materace 200 x 120 x 10 cm	20 szt.
Materace gimnastyczne 200 x 120 x 20 cm	6 szt.
Bramki do unihokeja	2 szt.
Odskoknia gimnastyczna	1 szt.
Zestaw do skoku wzwyż	1 szt.
Zeskok do skoku wzwyż	1 szt.

Tabela nr 19 /Wypożyczenie sali gimnastycznej w przybory.

Rodzaj wyposażenia	Ilość sztuk lub kompletów
Piłki lekarskie 2 kg	10 szt.
Piłki lekarskie 3 kg	5 szt.
Piłki lekarskie 4 kg	5 szt.
Piłki lekarskie 5 kg	2 szt.
Piłki gumowe do koszykówki	25 szt.
Piłki turniejowe skórzane do koszykówki	10 szt.
Piłki nożne	20 szt.
Piłki nożne - halowe	5 szt.
Piłki do ręcznej treningowe i meczowe	10 + 5 szt.
Piłki do siatki treningowe i meczowe	15 + 10 szt.
Laski do ćwiczeń korekcyjnych	25 szt.
Skakanki	25 szt.
Płotki lekkoatletyczne	10 szt.
Pałeczki sztafetowe	10 szt.
Taśma miernicza – 20 m	2 szt.
Stopery	1 szt./naucz
Pachołki	3 różne kpl.
Stojaki	20 szt.
Stół do tenisa stołowego (siatki, rakiety, piłeczki-10 op.)	5 szt.
Wózki na piłki	2 szt.
Worki na piłki	4 szt.
Kije do unihokeja	2 kpl.
Szarfy w 4 kolorach	2 kpl.

Tabela nr 20/ Wyposażenie boiska szkolnego.

Rodzaj wyposażenia	Ilość sztuk lub kompletów
Bramka do piłki ręcznej z siatkami, 3x2 m z aluminium, mocowana w podłożu z możliwością demontażu	2 szt.
Tablice z koszami , wzmocnione , uchylnie	2 szt.
Stupki uniwersalne, stalowe, wózkowe z przeciwwagą , z napinaczem śrubowym, regulacja wysokości zawieszenia siatki	2 szt.
Siatka do piłki siatkowej	1 szt.
Bieżnia 60 m	

Tabela nr 21/ Wyposażenie sali zastępczej.

Rodzaj wyposażenia	Ilość sztuk lub kompletów
Ściana lustrzana	
Drabinki gimnastyczne	8 szt.
Telewizor	1 szt.
Odtwarzacz CD, DVD, Mp3	1 szt.
Nagłośnienie bezprzewodowe	1 szt.
Ławeczki gimnastyczne (ilość zależy od wielkości sali)	min. 4 szt.
Maty fitness (małe materace lub karimaty)	25 szt.
Gumy Tera band	25 szt.
Piłki do gimnastyki artystycznej	25 szt.
Wstążki do gimnastyki artystycznej	25 szt.
Obręcze do gimnastyki artystycznej	25 szt.
Ciężarki fitness	25 kpl.
Skakanki	25 szt.
Piłki Fitball	25 szt.

Tabela nr 22/ Wyposażenie siłowni.

Rodzaj wyposażenia	Ilość sztuk lub kompletów
Ergometry rowerowe	6 szt.
Bieżnia ruchoma	1 szt.
Wiosła	1 szt.
Urządzenia wzmacniające mm grzbiet	6 szt.
Urządzenia wzmacniające mm brzucha	2 szt.
Urządzenia wzmacniające mm nóg	3 szt.
Ławki treningowe wielofunkcyjne do ćwiczeń mięśni brzucha i rozpiętek	2 szt.
Zestaw hantelek	10 szt.
Zestaw ciężarków	1 kpl.

Tabela nr 23/ Dodatkowe wyposażenie w sprzęt sportowy.

Rodzaj wyposażenia	Ilość sztuk lub kompletów
Rowery górskie	15 szt.
Kije do Nordic Walking	20 pl.

3. Kwalifikacje osób realizujących program.

Niniejszy program został stworzony przez nauczycielkę wychowania fizycznego z 30 letnim stażem pracy. Program ten może być realizowany przez wszystkich nauczycieli posiadających wykształcenie pedagogiczne zgodnie z obowiązującymi przepisami uprawnienia, a więc

powinni mieć uprawnienia do prowadzenia wychowania fizycznego. Dodatkowo powinni posiadać uprawnienia do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej, a więc ukończone studia podyplomowe z tej dziedziny. Wskazane jest ukończenie kursów doskonalących z tenisa stołowego, Nordic Walkin, narciarstwa biegowego, biegu na orientację. Nauczyciel realizujący ten program powinien dodatkowo wykazać się wiedzą z zakresu edukacji zdrowotnej i kodeksu drogowego.

4. Zastosowanie metod , form i technik kształcenia i wychowania.

Coraz trudniej jest przy użyciu tradycyjnych metod nauczania wzbudzić zainteresowanie uczniów, które zostało wychowane w dobie gier komputerowych. Istotny jest więc ich taki dobór, aby pokonać tę przeszkodę i sprawić, aby uczeń z zainteresowaniem brał udział w procesie edukacyjnym. Ważny jest świadomy wybór metod i form stosownie do treści jakie będziemy realizować , konsekwencja i systematyczność postępowania dla osiągnięcia celu.

Proponowane poniżej metody i formy prowadzenia lekcji są typowe dla prowadzenia zajęć ruchowych wychowania fizycznego. Pewną nowością dla nauczycieli wychowania fizycznego są aktywizujące metody pracy z uczniem stosowane na lekcjach edukacji zdrowotnej.

a. Metody stosowane w nauce i doskonaleniu umiejętności ruchowych.

Zalecana metoda stosowana przy nauce i doskonaleniu umiejętności ruchowych to **metoda analityczna, syntetyczna i kompleksowa**. Metody te mają na celu ułatwienie nauki i doskonalenie prostych ruchów i czynności naturalnych (biegi, skoki, rzuty, gry i zabawy) nauczanych w całości i ruchów złożonych (podział ruchu na prostsze elementy) nauczanych etapami. Ważne są również metody podające, stosowane przy realizacji zadań ruchowych: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, programowego uczenia się. Metody te polegają na posługiwaniu się pokazem lub odwołaniem się do pamięci dziecka w celu naśladowanie ruchu.

Metoda naśladowcza polega na ścisłym odwzorowaniu demonstrowanego, objaśnianego, korygowanego , ubezpieczonego i ocenianego ruchu przez nauczyciela. Zaletą tej metody jest przynoszenie dobrych efektów, w krótkim czasie, nie rozwija ona jednak osobowości ucznia, obniżając jego zdolności kierowania sobą z powodu ograniczenia czynności motywujących do nagradzania i karania i dlatego należy ją stosować w ograniczony sposób.

W metodzie zadaniowej uczeń w wyniku odpowiednich czynności informujących i motywujących nauczyciela, znajduje się w sytuacji zadaniowej. Nauczyciel uświadamia uczniowi cel i przekonuje go do potrzeby osiągnięcia go, stawia ucznia w sytuacji zadaniowej, która staje się przez niego w pełni akceptowana.

Metoda bezpośredniej celowości ruchu jest formą przejściową od ćwiczeń stosowanych w formie ruchów zabawowo – naśladowczych i do zadań wykonywanych według

określonych prawideł. Polega ona na przemyślanym zestawieniu odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej z konkretnym przebiegiem ruchu wykonywanym często z użyciem przyborów: piłką, krążkiem, szarfą, czy obręczą. Obejmuje ruchy proste, łatwo zrozumiałe, niewymagające długich wyjaśnień, zadanie zawarte jest w samym poleceniu: rzuć, złap, przeskocz, usiądź, potocz, ustaw się. Zadane zadania wykonuje się wielokrotnie dla osiągnięcia doskonałości.

Metoda programowego uczenia się polega na uczeniu się lub usprawnianiu według przygotowanego programu w postaci broszury lub tablic poglądowych z odpowiednimi instrukcjami. Zostawia się uczniowi swobodę w uczeniu się, samokontroli i samooceny.

Bardzo cenną grupą metod są metody poszukujące, stosowane w realizacji zadań ruchowych: problemowa, ekspresyjne: zabawowa, Metoda Karla Orffa, Metoda gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów. Polegają na informowaniu i motywowaniu uczniów do realizacji samodzielnych zadań i rozwiązywaniu otwartych problemów, stworzeniu uczniom możliwości wyrażania swoich stanów psychicznych, nastrojów i uczuć za pomocą ruchu, gestu i mimiki. Metody poszukujące wychodzą naprzeciw współczesnej pedagogiki, pozwalają dziecku na eksperymentowanie, odkrywanie, którego efektem jest tworzenie czego nowego.

Metoda problemowa polega na stawianiu w procesie lekcyjnym sytuacji problemowych. Uczeń opracowuje projekt działania wobec postawionego zadania otwartego lub zamkniętego, rozwiązuje je proponując różne opcje. Wykonane zadanie może być powtarzane w innych warunkach.

Metody ekspresyjne umożliwiają zabawę i zaspakajanie indywidualnych potrzeb i zainteresowań ucznia, ułatwiają wchodzenie w życie społeczne, poznawanie otaczającej rzeczywistości i dostosowanie jej do własnych potrzeb. Poprzez odgrywanie różnych ról ułatwiamy uczniowi spełnienie fikcyjnych funkcji społecznych, wykonywanych później w życiu społecznym. Pozwalają na swobodę ruchu, która nie musi być ścisłym odwzorowaniem czynności.

Metoda Karla Orffa charakteryzuje się przenikaniem muzyki, słowa i ruchu, przy dominacji jednego z tych elementów w konkretnych ćwiczeniach. Metoda Orffa wyzwala u uczniów tendencję do samo ekspresji, a szeroko rozbudowany repertuar ćwiczeń i zabaw ruchowych, tanecznych i inscenizowanych, daje możliwość rozwijania inwencji twórczej zarówno uczniom uzdolnionym, jak i zaniedbanym.

Metoda gimnastyczno - rytmiczna A. i M. Kniessów bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym. Zasadniczymi elementami tej metody są: ruch, muzyka, rytm i oryginalne przybory takie jak podwójny bijak, szarfa, grzechotka, dzwoneczki, bębenek.

b. Metody wychowawcze wpływu osobistego, sytuacyjnego, społecznego.

Metody wychowawcze wpływu osobistego, sytuacyjnego, społecznego, kierowania samowychowaniem, stosowane są przy kształtowaniu postaw uczniów. Metody te polegają na oddziaływaniu osobistym, instruowaniu, wyrażaniu aprobaty i dezaprobaty wychowawcy, uświadamianiu następstw społecznych na podstawie doświadczeń ucznia, konstruowaniu wzorów postępowania działającego w zespole, przekształcaniu jego wewnętrznej struktury, poznawaniu różnych sposobów wpływania na własny rozwój, przyswajaniu różnych technik pracy nad sobą oraz technik samokontroli i samooceny.

c. Metody i techniki przekazywania wiedzy

Metody i techniki przekazywania wiedzy: metoda dyskusji (techniki: debata „Za i przeciw”, debata panelowa, dyskusja punktowana, meta plan, sześć kapeluszy), metoda wchodzenia w rolę (techniki: gry i zabawy dydaktyczne, odgrywanie scenek, symulacja, techniki dramy), metoda analizowania i rozwiązywanie problemów (techniki: burza mózgów, drzewo decyzyjne, ranking diamentowy, studium przypadku), metoda uczenia się w małych zespołach (techniki: puzzle, kula śnieżna, plakaty podsumowujące treści zajęć), metoda projektu, portfolio, metoda wizualizacji (techniki: mapy myśli, mapy skojarzeń, rysowanie ilustracji, komiksów).

Wymienione powyżej metody przekazywania wiedzy zalecane są w szczególności sposób w realizacji edukacji zdrowotnej. Dzięki ich zastosowaniu na lekcjach edukacji zdrowotnej nauczyciel będzie mógł reprezentować demokratyczny model do edukacji, gdzie uczeń nie będzie postrzegany jako „biała karta”, ułatwi mu to podejmowanie samodzielnego uczenia się i dokonywania samodzielnych wyborów.

Metoda dyskusji.

Metoda dyskusji stosowana jest w rozwiązywaniu problemów i konfliktów. Służy przedstawieniu poglądów. Kształtuje u ucznia umiejętność wzajemnego słuchania, formułowania argumentów, stawiania tezy, prezentowania swojego stanowiska, wyciągania wniosków. Dzięki zdobytym umiejętnościom uczeń odnosi się z szacunkiem dla innych przekonań, potrafi w głębszy sposób zrozumieć problem i nabrać do niego dystansu.

Techniki dyskusji.

Debata „Za i przeciw”. Technika pomocna jest w prowadzeniu w dyskusji o spornych kwestiach. Uczy spojrzenia na problem z dwóch stron, może pomóc w podjęciu decyzji i służyć rozwiązaniu określonej decyzji bez dokonywania wyboru. Dzięki tej technice uczniowie uczą się przedstawiania argumentów w mądry i przyjazny sposób bez prowokowania i atakowania, próbując przekonać stroną przeciwną do własnych argumentów. Istotną rzeczą w prowadzeniu debaty jest wcześniejsze ustalenie zasady jej

prowadzenia uwzględniając podział na grupy, temat debaty, czas przygotowania argumentów, zasady zabierania głosu i udzielania głosu, czas wypowiedzi i podsumowanie debaty.

Debata panelowa.

Technika pomocna jest w prezentowaniu wiedzy i swojego stanowiska na dany temat, wyciąganiu i formułowaniu wniosków, stawianiu tezy, wyrabianiu opinii. Uczy kulturalnej dyskusji, wzajemnego słuchania, moderowania debaty. Technika ta polega na przedstawieniu tematu przez uczniów podzielonych na grupy z określonymi zadaniami jakie mają wykonać. Uczestnicy dzieleni są na grupę ekspertów, moderatorów i uczestników. Grupa ekspertów prezentuje temat debaty, uczestnicy podejmują dyskusję, zadają pytania ekspertom. Debata panelowa prowadzona jest przez wyznaczonego moderatora w określonym czasie.

Dyskusja punktowana.

Technika pomocna w podejmowaniu aktywnej dyskusji na konkretny temat. Uczniowie podejmują dyskusję na konkretny temat w określonym czasie. Wypowiedzi poszczególnych uczestników są punktowane. Na koniec zajęć dokonujemy podsumowania dyskusji i oceny aktywności poszczególnych osób.

Metaplan.

Technika metaplanu stosowana jest przy omawianiu kontrowersyjnych spraw. Jej celem jest poszukiwanie wspólnego rozwiązania konfliktu bez wykazania, kto ma rację pamiętając, że „prawda leży po środku”. Uczy uczniów jak graficznie przedstawić zapis prowadzonej dyskusji na określony temat. Dyskusja prowadzona jest w grupach. Uczniowie dyskutując odpowiadają na pytania: jak jest?, jak powinno być?, dlaczego nie jest tak jak powinno być? W wyniku tych działań powstaje plakat, na którym uczniowie zapisują wnioski w formie równoważnika zdań.

Technika „Sześciu kapeluszy”.

Technika „Sześciu kapeluszy” uczy porządkowania myślenia i prowadzenia dyskusji w grupie na dany temat. Uczniowie podzieleni na grupy otrzymują „myślowe kapelusze” w różnych kolorach. Kolory kapeluszy określają sposób postrzegania problemu, argumentowania i znajdowania rozwiązania. Zaproponowana symbolika została opracowana według Klimowicz. Grupa białych kapeluszy zajmuje się zbieraniem faktów, liczb i danych na temat, grupa czerwonych kapeluszy określa emocje i uczucia jakie mu towarzyszą przy danym temacie, grupa kapeluszy żółtych podchodzi do tematu optymistycznie, przedstawia swoje refleksje nad zaletami, zyskami, grupa kapeluszy czarnych przedstawia swoje refleksje nad wadami, słabymi stronami i słabościami, grupa kapeluszy zielonych zajmuje się przedstawieniem możliwości i alternatywnych rozwiązań, grupa kapeluszy niebieskich porządkuje myśli o problemie spoglądając na niego z dystansu.

Metoda wchodzenia w rolę.

Metoda ta uczy empatii, wyrażania myśli i uczuć, rozumienia różnych postaw i zachowań, przyswajania wiedzy przez przeżywanie. Dzięki wchodzeniu w rolę uczeń doskonali umiejętności komunikowania się i prezentacji swojego stanowiska.

Gry i zabawy dydaktyczne.

Technika ta stosowana jest przy wprowadzeniu tematu lekcji lub jej podsumowaniu. Uczeń zdobywa wiedzę na dany temat uczestnicząc w rywalizacji uczniów według ustalonych wcześniej reguł. Stosowane gry to układanki, gry planszowe, poker kryterialny, konkursy na wzór konkursów telewizyjnych.

Technika odgrywania ról.

Technika ta służy przedstawieniu zagadnienia, odczytywaniu i zgadywaniu tematu przez innych uczestników. Uczniowie wcielają się w zadane przez nauczyciela role.

Symulacje.

Technika symulacji umożliwia uczniowi uczenie się na błędach innych. Uczniowie przedstawiają inscenizację wydarzeń, które miały miejsce, mogą się dzieć w teraźniejszości i mieć miejsce w przyszłości.

Drama.

Technika stosowana jest w próbach rozwiązywania konfliktów, przyswajania treści nauczania. Uczniowie przedstawiają symulowane wydarzenie problemowe z jak największym zaangażowaniem swojego intelektu, wyobraźni i ekspresji.

Metoda analizy i rozwiązywania problemów.

Metoda ta polega na kształtowaniu u uczniów umiejętności wnikliwej analizy sytuacji problemowej, ustalania priorytetów i poszukiwania rozwiązań.

Burza mózgów.

Technika burzy mózgów uczy uczniów nieskrępowanej wypowiedzi, twórczego myślenia, prezentacji własnych pomysłów w celu rozwiązania problemu. Stosowana jest w poszukiwaniu nowych rozwiązań problemów. Polega na zebraniu jak największej liczby pomysłów przez wszystkich uczestników burzy. Uczniowie mają możliwość nieskrępowanej wypowiedzi. Wspólnie dokonują analizy i selekcji pomysłów, dokonują najlepszego wyboru rozwiązania problemu.

Drzewo decyzyjne.

Technika ta uczy ucznia twórczego myślenia, dokonywania wyboru i podejmowania decyzji w rozwiązaniu problemu z uwzględnieniem skutków jakie im mogą towarzyszyć. Uczniowie w graficzny sposób zapisują jak najwięcej możliwych rozwiązań, proces podejmowania decyzji, cele i wartości, które są istotne w podejmowaniu decyzji, określa pozytywne i negatywne skutki podjęcia decyzji.

Ranking diamentowy.

Technika ta ułatwia uczniowi budowanie hierarchii ważności różnych informacji, problemów i stanowisk. Uczniowie indywidualnie lub w grupach dokonują uszeregowania i przedstawienia 9 stwierdzeń dotyczących omawianego zagadnienia od najważniejszej do najmniej ważnych.

Studium przypadku.

Technika ta uczy ucznia analizy zdarzenia, wielowarstwowego rozumienia problemu, umożliwia uczenie się na błędach i sukcesach innych osób. Uczniowie dokonują analizy i interpretacji zdarzeń autentycznych lub fikcyjnych poruszających jakiś problem na podstawie materiału wyjściowego jakim jest krótka relacja w formie pisemnej. Analizując materiał uczniowie odpowiadają na pytania: co się stało?, kto jest odpowiedzialny za zdarzenie i jakie to miało skutki?, co mógł i co należało zrobić?, oraz jak postąpiłby na jego miejscu.

Metoda uczenia się w małych grupach.

Metoda ta polega na uczeniu się współpracy i respektowaniu obowiązujących zasad, ułatwia komunikowanie się w zespole. Zwiększa aktywność uczniów na lekcji, tempo pracy i rozkład odpowiedzialności. Jest korzystna szczególnie dla osób nieśmiałych, które w tej metodzie mają możliwość zwiększenia swojego zaangażowania wspierając się na potencjale innych członków zespołu.

Technika puzzli.

Technika puzzli uczy uczniów wyboru najważniejszych treści, koncentracji, może być wykorzystywana do pracy nad tekstem. Uczniowie podzieleni na grupy omawiają treść swojego tekstu, dokonują zamiany grupy tak, aby w każdym zespole znalazł się reprezentant poszczególnych części tekstu i przekazuje nowym członkom, to czego się nauczył. Po powrocie do grup wyjściowych uczniowie rozmawiają na temat całości zagadnienia.

Kula śnieżna.

Technika ta uczy ucznia precyzowania i definiowania pojęć, tworzenia list wspólnych pomysłów w krótkim czasie, rozwija umiejętność komunikowanie się i dyskusji. Uczniowie pracują nad zagadnieniem w początkowej fazie indywidualnie, tworząc w kolejnych fazach pary, czwórki, ósemki. Uczniowie odpowiadają na zadany temat dokonując porównań i wyboru wspólnych odpowiedzi.

Metoda projektu.

Metoda ta uczy ucznia twórczego myślenia, które ma na celu rozwiązanie problemu. Wykorzystując swoją wiedzę i umiejętności w praktyce uczeń uczy się planowania pracy, podejmowania samodzielnych lub grupowych decyzji, odpowiedzialności i prezentacji wyników swojej pracy. Metoda projektu łączy wiele metod i technik, które aktywizują ucznia do pracy i pozwalają zdobyć konkretną wiedzę

Metoda stacji zadaniowych.

Metoda ta uczy ucznia analizy wyszukiwanych informacji i planowania pracy, zwiększa aktywność ucznia. Uczniowie pracują indywidualnie rozwiązując zadanie ze stacji według określonych kryteriów oceny wykonania i sposobu rozliczenia.

Metoda portfolio.

Metoda portfolio uczy ucznia selekcji wyszukiwanych informacji na określony temat i systematyczności w ich gromadzeniu w różnej formie. Jej głównym celem jest nauka planowania procesu uczenia się przez samego ucznia. Metoda portfolio zalecana jest w realizacji Edukacji zdrowotnej.

Metoda wizualizacji.

Metoda ta uczy ucznia zapamiętywania, kojarzenia. Polega na ćwiczeniu wyobraźni. Za pomocą rysunków, symboli, haseł uczeń porządkuje swoje myśli, definiuje pojęcia, lepiej sporządza notatki do powtórek materiału i wystąpień.

Technika rysowania ilustracji, komiksów.

Technika rysowania pozwala uczniowi wypowiedzieć się na trudne i drażliwe tematy, wyrażając spontanicznie swoje uczucia, spostrzeżenia, wyobrażenia i stosunek do świata.

Mapa skojarzeń.

Technika ta pomaga uczniowi uporządkować myśli i zrozumieć znaczenie wprowadzanego terminu w pracy indywidualnej lub grupowej. Uczeń na środku kartki zapisuje termin, do którego szuka skojarzeń. Od zapisanych skojarzeń tworzy promienie i dopisuje kolejne skojarzenia.

Mapy myśli.

Technika ta służy do sporządzania notatek, przygotowanie się do powtórek, sprawdzianów, wystąpień lub do definiowania nowych pojęć. Uczniowie czytają tekst wybierając z niego kluczowe słowa, które będą przypominać o treści tekstu, a które zapisuje na kartce dodając do nich rysunki, obrazki i hasła.

d. Formy organizacyjne pracy z uczniem w procesie dydaktyczno – wychowawczym.

Wprowadzenie różnych form organizacyjnych pracy z uczniem na lekcjach znacząco podnosi ich atrakcyjność, uczniowie ćwiczą z większym zaangażowaniem. Łączenie uczniów w grupy, zespoły wyzwała w nich motywację i siłę do działania, chęć rywalizacji. Tworzenie zespołów o zróżnicowanej sprawności fizycznej jest ważnym środkiem oddziaływania wychowawczego. Praca w takiej grupie podciąga dzieci słabsze, budzi w nich ambicję dorównania rówieśnikom, uczniów silniejszych mobilizuje do pomocy słabszym i zachowania się zgodnie z zasadami fair play.

Forma frontalna, polega na tym, że wszyscy uczniowie wykonują zadanie w tym samym czasie, to samo ćwiczenie demonstrowane przez nauczyciela. Metoda ta pozwala na łatwą naukę dużych grup uczniów, ułatwia kontrolowanie intensywności lekcji, jednak w dużym stopniu ogranicza indywidualizację i samodzielne działania ucznia. Dużo lepszą formą jest forma indywidualna, w której każdy uczeń sam realizuje zadanie ruchowe inspirowany przez nauczyciela we wcześniej przygotowanych warunkach oraz forma zajęć w zespołach polegająca na wykonywaniu zadań kierowanych przez wybranych uczniów.

Inną odmianą wyżej wymienionych form jest **forma zajęć w zespołach** w połączeniu z zadaniami dodatkowymi. Polega ona na tym, że wszędzie, gdzie występuje oczekiwanie na swoją kolej ćwiczeń, czekający uczniowie otrzymują zadania dodatkowe w celu zwiększenia intensywności lekcji i doskonalenia nabytych umiejętności ruchowych. Zastosowane ćwiczenia dodatkowe powinny być proste, znane, bezpieczne, nie powinny wymagać dużej powierzchni i nie obciążać nadmiernie grup mięśniowych, które były zaangażowane w zadaniu głównym.

Tor przeszkód, obwód ćwiczeń, ścieżka zdrowia są formami lubianymi przez uczniów. Prowadzenie zajęć w tych formach rozwija sprawność motoryczną, zwłaszcza takie cechy jak: zwinność, szybkość, siłę, skoczność i wytrzymałość, wzmacnia i rozwija zespoły mięśni i wdraża ucznia do dyscypliny, zwiększa intensyfikację lekcji.

Tor przeszkód to forma zajęć, w której ćwiczący musi pokonać pewną przestrzeń oraz ustawioną na niej określoną liczbę dowolnie wybranych przeszkód wykonanych z przyrządów, urządzeń lub przyborów, które są znane uczniom i bez problemów potrafią je pokonać bez przerwy w określonej kolejności. Można go ustawić w sali gimnastycznej, na boisku, w terenie otwartym. Długość toru jest uzależniona od wielkości pomieszczenia

i przestrzeni, natomiast liczba przeszkód od trudności w ich pokonywaniu, tempa ćwiczeń i czasu ich trwania. Zwykle stosuje się od 4 do 10 przeszkód.

Ścieżka zdrowia polecana jest o każdej porze roku. Pokonywanie jej korzystnie wpływa na hartowanie organizmu. Długość trasy biegowej, dobór urządzeń do ćwiczeń tzw. punktów sprawnościowych, uzależnione są od warunków ukształtowania terenu. Punkty sprawnościowe rozmieszczone w odstępach kilku lub kilkunastu metrów. Główną zaletą jest możliwość indywidualnego pokonywania trasy stosownie do wydolności fizycznej ucznia i okazja do samokontroli swojego organizmu.

Zaletą formy obwodu ćwiczebnego jest uzyskanie dużej intensywności lekcji na niewielkiej przestrzeni, na której ustawia się na obwodzie koła kilka (6 – 12) stanowisk z przyborami i przyrządami. Grupa uczniów podzielonych na taką liczbę zespołów, ile jest stacji przechodzi przez wszystkie stanowiska wykonując proste i znane ćwiczenia w określonym czasie.

Podział uczniów na stałe zastępy najczęściej 6-7 osobowe korzystnie wpływa na funkcjonowanie grupy. Grupy te mogą być tworzone losowo lub uwzględniając poziom umiejętności. Uczniom w zastępach sprawnościowych łatwiej będzie stawiać indywidualne zadania. Zastosowanie form porządkowych na lekcji, ustawienia w szeregu, dwuszeregu, rzędzie, luźnej gromadce, kole, trójkącie, czworoboku, kolumnie ćwiczebnej przyczyni się do zachowania ładu i bezpieczeństwa na lekcji.

1. Indywidualizacja pracy na lekcji.

Całkowite zwolnienia z wychowania fizycznego są narastającym problemem we współczesnej szkole. Od 1976 roku uczniowie polskich szkół przechodzą badania bilansowe na podstawie których są zakwalifikowani do odpowiedniej grupy. Dwa razy w roku pielęgniarka szkolna dostarcza nauczycielom listy uczniów z poszczególnych klas z zakwalifikowaniem ich do określonej grupy i w przypadku ograniczeń z wypisanymi zaleceniami na wychowanie fizyczne.

a. Praca z uczniem zdolnym.

W przypadku dzieci zdolnych do uczestnictwa w wychowaniu fizycznym bez żadnych ograniczeń zostanie zastosowana indywidualizacja w postaci doboru odpowiednich bodźców powodujących zwiększenie jego zdolności ruchowych. Uczniowieolni zachęcani będą do udziału w zajęciach pozalekcyjnych, startu w zawodach sportowych, kierowani do klubów sportowych.

W przypadku dzieci zdolnych do uczestnictwa w wychowaniu fizycznym z pewnymi ograniczeniami zostanie zastosowana indywidualizacja w postaci doboru odpowiednich treści i sposob oceniania.

b. Praca z uczniem z orzeczeniem medycznym.

W stosunku do dzieci wymagających zajęć z gimnastyki korekcyjnej zastosowane będą na lekcji wychowania fizycznego dodatkowe ćwiczenie zapobiegające dalszemu pogłębianiu się tej wady i ograniczenie ćwiczeń niedozwolonych. W ramach zajęć rekreacyjno – zdrowotnych będą mogli uczestniczyć w gimnastyce korekcyjnej.

Dla uczniów z **bocznym skrzywieniem kręgosłupa** zostaną zastosowane ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy i ćwiczenia oddechowe. Należy ograniczyć biegi, długie marsze, długotrwałe gry sportowe, wyeliminować skoki, ćwiczenia asymetryczne, przewroty, uczeń nie powinien dźwigać.

Dla uczniów z **nadmierną kifozą piersiową** wskazane są ćwiczenia likwidujące dystonię mięśniową, wzmacniające gorset mięśniowy, wyrabiające nawyk dobrej postawy.

Przy koślawości kolan i podudzi z odległością większą niż 6 cm między kostkami przyśrodkowymi należy ograniczyć zajęcia w pozycji stojącej, wyeliminować z zajęć ćwiczenia w pozycji rozkroczonej, siadzie płaskim, siadzie na piętach ze stopami i podudziami skierowanymi na zewnątrz.

Przy stopach płasko – koślawych i przy współistnieniu otyłości, należy ograniczyć ćwiczenia przeciążające stopy z dodatkowym obciążeniem na twardym nieelastycznym podłożu, z długotrwałym obciążeniem stóp w pozycji przeciążających łuk przyśrodkowy stopy.

Zbyt mała aktywność fizyczna jest jedną z głównych przyczyn otyłości. W związku z tym u **uczniów z nadwagą** – przekraczającą wskaźnik BMI powyżej 85 centyla odpowiedniego dla pici i wieku wskazane jest zwiększenie aktywności fizycznej jako podstawowego elementu terapii. Zalecany jest długotrwały wysiłek o umiarkowanej intensywności, który jest jednocześnie możliwy do wykonania przez ucznia z nadwagą, należy wyeliminować ćwiczenia, których wykonanie może być powodem kpin rówieśników.

Dziewczęta **prawidłowo miesiączkujące** powinny uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego z ograniczeniem dużych wysiłków, skoków i ćwiczeń potocznych ze wstrząsami ciała.

U uczniów o **obniżonej sprawności fizycznej** poniżej przeciętnej dla wieku, wskazana jest indywidualizacja zajęć z uwzględnieniem ćwiczeń rozwijających cechy motoryczne o najniższym poziomie rozwoju.

Przy zespole nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (**ADHD**) należy ustalić z uczniem reguły jego zachowania i konsekwentnie ich przestrzegać. Wskazane jest rozbudzanie zainteresowania różnymi formami ruchu, które są dla ucznia źródłem satysfakcji.

U uczniów z **nerwicą lękową** wskazane jest ograniczenie ćwiczeń, które mogą być źródłem lęku, ćwiczenia te należy wprowadzać stopniowo i zastąpić ćwiczeniami rozluźniającymi.

Przy krótkowzroczności od -4,0 do -6,0 dioptrii u uczniów na zaawansowanym etapie dojrzewania płciowego należy ograniczyć ćwiczenia charakteryzujące się dużym wysiłkiem fizycznym, należy wyeliminować skoki, przewroty, zwisy, podpory, ćwiczenia siłowe, na przyrządach, skoki do wody. Konieczna jest ochrona przed urazami.

Przy nadwzroczności powyżej +4,0 dioptrii uczeń powinien brać udział w szkłach korekcyjnych. Wymaga szczególnej uwagi nauczyciela ze względu na możliwość urazu, zwłaszcza w grach zespołowych, gimnastyce na przyrządach.

U uczniów z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa i przewlekłym zapaleniu górnych dróg oddechowych należy ograniczać udział w zajęciach poza budynkiem, zwłaszcza w słoneczne i wietrzne dni. Uczeń powinien ćwiczyć w czystych pomieszczeniach.

Większość **dzieci z astmą** oskrzelową bierze aktywny udział w zajęciach ruchowych. Zalecane jest jednak stosowanie odpoczynku ucznia przed wystąpieniem objawów astmy ocenianych przez ucznia, należy sprawdzić, czy uczeń posiada przy sobie i czy zażył lek zapobiegający napadom duszności na 15-30 minut przed wysiłkiem fizycznym. Należy ograniczyć wysiłek fizyczny ucznia przy dużym zapyleniu powietrza, dużym stężeniu dwutlenku azotu, przy znacznym ochłodzeniu, w czasie mgły, wiatru, w stanach zmęczenia.

U uczniów z nadciśnieniem tętniczym należy zastosować ćwiczenia wytrzymałościowe, które korzystnie wpływają na obniżenie ciśnienia tętniczego i częstości rytmu serca. Należy ograniczyć ćwiczenia statyczne - podnoszenie ciężarów, ćwiczenia z mocowaniem.

U uczniów z cukrzycą wysiłek fizyczny sprzyja obniżeniu stężenia glukozy we krwi i zwiększeniu sprawności fizycznej. Jeżeli uczeń zażywa insulinę powinien dokonywać kontroli glikemii przed zajęciami, nie powinien wykonywać wysiłku fizycznego, gdy stężenie cukru we krwi jest niższe niż 70 mg/dl i większe niż 300 mg/dl.

a. Współpraca z rodzicami.

Współpraca nauczycieli z rodzicami odbywać się będzie w dni otwarte i w dni planowanych zebrań klasowych. Polegać one będą na zapoznaniu rodziców z PSO, informowaniem ich o postępach osiągnięć edukacyjnych ich dzieci. Między spotkaniami nauczyciel dodatkowo będzie się kontaktować z rodzicami w miarę indywidualnych potrzeb. W ciągu etapu edukacyjnego planowane są trzy spotkania zespołowe rodziców w ramach tzw. „Akademii Rodzica”. Spotkania te mają na celu przybliżenie rodzicom problemów z jakimi mogą borykać się ich dzieci, oraz jak wspólnie mogą sobie z nimi poradzić. Spotkania będą dotyczyć uzależnień od komputera, uzależnień od środków psychoaktywnych i relacji między dzieckiem i rodzicami.

7. Budżet godzin dla poszczególnych grup/klas

W programie zastosowano model organizacyjny wychowania fizycznego według strategii mieszanej, a więc dwie godziny zajęć obowiązkowych wychowania fizycznego w systemie

klasowo – lekcyjnym (strategia wymuszania) i dwie godziny zajęć do wyboru przez ucznia w systemie międzyklasowym lub międzyoddziałowym (strategia oferowana). Zajęcia z edukacji zdrowotnej będą odbywać się w pierwszym semestrze z zastosowaniem wariantu optymalnego w wymiarze 30 godzin. Stosując ten rodzaj organizacyjny wychowania fizycznego dajemy możliwość uczniowi do współorganizowania procesu uczenia się, świadomego wyboru form aktywności ruchowej stosownie do jego potrzeb i możliwości.

Tabela nr 24/Propozycja rozłożenia godzin treści nauczania wychowania fizycznego i zajęć do wyboru w poszczególnych latach.

Rok nauki	Wychowanie fizyczne	Zajęcia do wyboru	Razem:
I	65 + 30 (95) (edukacja zdrowotna – godziny z zajęć do wyboru)	32	127
II	65	64	129
III	65	64	128
Razem:	225	160	385

Tabela nr25/ Proponowany budżet godzin treści nauczania wychowania fizycznego w poszczególnych latach.

Numer modułu/nazwa	Klasa I	Klasa II	Klasa III	Razem:
Moduł 1: Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	10	9	9	28
Moduł 2: Trening zdrowotny	14	13	13	40
Moduł 3: Sporty całego życia i wypoczynek.	22	24	24	70
Moduł 4: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	5	5	5	15
Moduł 5: Sport	10	9	9	28
Moduł 6: Taniec	4	5	5	14
Moduł 7: Edukacja zdrowotna (godziny z puli godzin zajęć do wyboru).	30	-	-	30
Razem:	95	65	65	225

Tabela nr26/ Propozycja budżetu godzin zajęć do wyboru w systemie międzyklasowym i międzyoddziałowym.

Propozycje zajęć do wyboru	Rodzaj zajęć	Liczba godzin w poszczególnych latach			
		Klasa I	Klasa II	Klasa II	Razem
Zajęcia sportowe					
Bieg na orientację (cały rok szkolny).		32	64	64	160
Tenis stołowy (cały rok szkolny).		32	64	64	160
Zajęcia rekreacyjno– zdrowotne					
Gimnastyka korekcyjna (cały rok szkolny).		32	64	64	160
Łyżwy z elementami hokeja na lodzie(zima)+ Nordic Walking (jesień i wiosna).					
	Nordic Walking	16	16	32	80
	Łyżwy z elementami hokeja na lodzie	16	16	32	80
Siłownia – sztanga, hantle i sztangelki. (cały rok szkolny)		32	32	32	160
Zajęcia taneczne					
Tańcz razem z nami: cha – cha, salsa, walc angielski i wiedeński, polonez, cheerleading (cały rok szkolny).		32	64	64	160
Zajęcia turystyczne					
Nordic Walking (cały rok szkolny).		32	64	64	160
Nordic Walking (jesień)+ narciarstwo biegowe (zima).					
	Nordic Walking	22	44	44	110
	Narciarstwo biegowe klasyczne	10	20	20	50
Turystyka rowerowa (wiosna, jesień)+ siłownia (zima).					
	Turystyka rowerowa	16	32	32	80
	Siłownia – sztanga, hantle i sztangelki.	16	32	32	80

V. Opis założonych osiągnięć ucznia.

1. Założenia teoretyczne Przedmiotowego Systemu Oceniania.

Aby uniknąć nadmiernych emocji podczas oceniania i klasyfikowania należy wprowadzić jednolity przedmiotowy system oceniania, który zmotywuje uczniów do pracy, wyzwoli w nim aktywność, chęć poszerzenia własnych zainteresowań, wzmocni jego dążenie w pokonywaniu trudności. Ideą oceny wychowania fizycznego jest wsparcie rozwoju ucznia, a nie niezdrowa rywalizacja, czy jakże często jeszcze stosowana ocena sprawności fizycznej.

Przed przystąpieniem do sprawdzenia osiągnięć ucznia i nauczania należy zbudować wymagania programowe. Sprawdzanie i ocenianie powinno stanowić jeden proces dostarczający informacji zwrotnej o postępach w kształtowaniu postaw i nauce. Wyniki te staną się podstawą ewaluacji, a co za tym idzie, lepsze osiąganie szeroko rozumianych celów kształcenia.

Przedmiotowy system oceniania powinien odpowiadać potrzebom i oczekiwaniom nauczycieli, uczniów i rodziców. W związku z tym stworzenie PSO wcale nie jest łatwe, musi

spełnić oczekiwania zainteresowanych grup. Dla nauczyciela ocena powinna posiadać dużą informacyjność, być zgodna ze standardami, ocenianie powinno być łatwe i bezpieczne. Dla ucznia najważniejsze oczekiwania związane z oceną to bezpieczeństwo, jasne i proste reguły, możliwość oceny własnych postępów, znajomość swoich osiągnięć w każdej chwili, możliwość porównywania z innymi, dostrzeganie wszelkich postępów, które stają się ich motywacją, oraz duża informacyjność. Rodzice oczekują, że dzięki ocenie ich dziecko osiągnie sukces, który będą mogli porównywać z osiągnięciami innych uczniów. Chcieliby, aby ocena przekazywała im dużo informacji o postępach dziecka, aby była prostota i łatwa do zrozumienia.

Podstawami prawnymi do opracowania Przedmiotowego Systemu Oceniania są: rozporządzenie MEN w sprawie warunków i sposobu oceniania klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych³, podstawa programowa wychowania fizycznego⁴, Statut Szkoły, Wewnątrzszkolny System Oceniania, oraz programy nauczania wychowania fizycznego przyjęte na dany rok szkolny.

Tworząc PSO należy ustalić co ma być przedmiotem oceny ucznia. Ważna jest ocena postępu osiągnięć edukacyjnych ucznia (wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej), ocena zachowania ucznia (stopień respektowania przez ucznia zasad współżycia społecznego i norm etycznych oraz obowiązków ucznia określonych w statucie szkoły), ale najważniejszy wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego.

Przedmiotowy System Oceniania powinien zawierać wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych, informacje na temat oceniania bieżącego i ustalenia śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych, według skali i formie przyjętej w danej szkole, uszczegółowione zasady wystawiania rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych, ustalenie warunków i trybu uzyskiwania wyższych niż przewidywane rocznych ocen klasyfikacyjnych, informację na temat sposobu i terminu poinformowania uczniów oraz ich rodziców na temat wymagań edukacyjnych do uzyskania poszczególnych, śródrocznych i rocznych ocen, sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych ucznia.

W niniejszym PSO zastosowano punktową metodę oceny za sprawdzanie wiadomości, umiejętności i aktywności ucznia. Metodę tę wybrano ze względu na rzetelność, obiektywność i sprawiedliwość oceniania ucznia. Ocena śródroczna i końcowa jest sumą

³ Rozporządzenie MEN zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych. (Dz. U. Nr 59/2009 poz. 475).

⁴ Rozporządzenie MEN sprawie podstawy programowej, DZ.U. Nr 4/2009 poz. 17 z komentarzami – zeszyt TOM 8, podstawa programowa z komentarzami – „Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa”.

punktów zdobytych przez ucznia do maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia. Wynik jest zamieniony na oceny semestralne i końcowe zgodnie z ustaleniami. Zaproponowane kryteria oceny punktowej dają nauczycielowi możliwość indywidualizacji oceny ucznia stosownie do jego możliwości, co całkowicie eliminuje poczucie niesprawiedliwości w odczuciach ucznia, a ocena staje się motywująca do dalszej pracy.

2. Przedmiotowy System Oceniania.

a. Regulamin oceniania.

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciele biorą pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
2. Oceny miesięczne, semestralne i końcowe będą wystawiane według skali: celujący, bardzo dobry, dobry, dostateczny, dopuszczający, niedostateczny, oceny cząstkowe według skal punktowych
3. Uczniowie zostaną zapoznani z procedurami związanymi z PSO z wychowania fizycznego na pierwszych lekcjach do 15 września, przez nauczyciela uczącego w danej klasie.
4. POS będzie umieszczony do wglądu w bibliotece szkolnej o czym zostaną powiadomieni uczniowie i ich rodzice/prawni opiekunowie poprzez „dziennik elektroniczny” lub na pierwszym spotkaniu klasowym rodziców.
5. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego przez dyrektora szkoły (semestr, rok szkolny) na podstawie zwolnienia lekarskiego załączonego do karty zdrowia i podania rodziców/prawnych opiekunów. Decyzja dyrektora szkoły o zwolnieniu ucznia na okres dłuższy niż jeden miesiąc będzie przekazana rodzicom/prawnym opiekunom, nauczycielom wychowania fizycznego, pielęgniarsce szkolnej.
6. Uczeń korzystający z semestralnego lub całorocznego zwolnienia lekarskiego nie może być zwolniony z obecności na lekcji.
7. Uczeń może być zwolniony z wybranej grupy ćwiczeń na wychowaniu fizycznym określonych przez zaświadczenie lekarskie. Z zaświadczeniem zapoznaje się nauczyciel wychowania fizycznego, i dołącza je do karty zdrowia ucznia u pielęgniarki szkolnej.
8. Uczeń może być zwolniony z aktywności ruchowej na zajęciach przez nauczyciela w przypadku: krótkoterminowego zwolnienia lekarskiego, chwilowej niedyspozycji, złego samopoczucia, zwolnienia od pielęgniarki szkolnej, pisemnego zwolnienia rodziców.
9. Zwolnienie ucznia z uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego dokonane przez rodziców/prawnych opiekunów musi być poświadczone wpisem w dzienniczku ucznia w dniu zwolnienia.
10. Nieobecność na lekcji musi być usprawiedliwiona do 10 dni od daty ponownego przyścia do szkoły. Usprawiedliwienie rodziców powinno być dokonane wpisem do dzienniczka ucznia. Po upływie ustalonego terminu nieobecność będzie traktowana jako nieusprawiedliwiona.
11. W przypadku opuszczenia 50% zajęć lekcyjnych, braku aktywności ruchowej (semestralnej, całorocznej) uczeń będzie nieklasyfikowany.

12. Uczeń ma prawo w porozumieniu i po uzgodnieniu z nauczycielem poprawiać oceny ze sprawdzianów z zadań kontrolno-oceniających, jeżeli w obszarze systematycznego udziału w zajęciach osiąga ocenę poniżej dobrej.
13. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z uzyskaniem oceny celującej na semestr lub koniec roku. Uczeń musi spełniać wszystkie kryteria na tę ocenę.
14. Ocenę semestralną, końcową wystawia nauczyciel wychowania fizycznego w porozumieniu z trenerem z nauczycielem prowadzącym zajęcia do wyboru, nauczycielem prowadzącym edukację zdrowotną.

b. Obszary i kryteria oceny wychowanie fizycznego, obowiązkowych zajęć w systemie klasowo – lekcyjnym jednakowe dla wszystkich uczniów i obowiązkowych zajęć do indywidualnego wyboru przez ucznia i edukacji zdrowotnej

Tabela nr 27/ PSO

Wychowanie fizyczne, obowiązkowe zajęcia w systemie klasowo – lekcyjnym jednakowe dla wszystkich uczniów	Wychowanie fizyczne – obowiązkowe zajęcia do indywidualnego wyboru przez ucznia i edukacji zdrowotnej
Obszary oceny wysiłku wkładanego przez ucznia	
1. Systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych, do wyboru i edukacji zdrowotnej.	
<i>Kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia zgodnie z obowiązującymi zasadami w zeszycie nauczyciela wychowania fizycznego i wpisem oceny miesięcznej w dzienniku lekcyjnym.</i>	
Ocena bieżąca w skali punktowej, ważonej: 3 pkt. – przygotowanie do lekcji, podjęcie ćwiczeń zgodnie z obowiązującymi zasadami, 2 pkt. – przygotowanie do lekcji, podjęcie ćwiczeń zgodnie z obowiązującymi zasadami, 1 pkt. – usprawiedliwione nieprzygotowanie do zajęć, potwierdzone zwolnieniem lekarskim, rodziców lub pielęgniarki szkolnej potwierdzone wpisem w dzienniczku ucznia, podjęcie czynności organizacyjnych, 0 pkt. – nieuzasadniona odmowa podjęcia ćwiczeń i czynności organizacyjnych, - 1 pkt. – nieusprawiedliwiona nieobecność na lekcji.	Ocena miesięczna, semestralna z obszaru oceniania „systematyczny udział w zajęciach” w skali szkolnej (6-1): celująca (6) – powyżej 95% możliwych punktów do zdobycia, bardzo dobra (5 – od 90% do 95% możliwych punktów do zdobycia, dobra (4) – od 80% do 89% możliwych punktów do zdobycia, dostateczna (3) – od 70% do 79% możliwych punktów do zdobycia, dopuszczająca (2) – od 60% do 69% możliwych punktów do zdobycia, niedostateczna (1) – poniżej 60% możliwych punktów do zdobycia, zagrożenie klasyfikacyjne - poniżej 50 % uczestnictwa w zajęciach.

2. Aktywność na zajęciach lekcyjnych, edukacji zdrowotnej, zajęciach do wyboru i zajęciach sportowych.	
Systematyczna ocena punktowa na każdej lekcji z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia zgodnie z obowiązującymi zasadami w zeszycie nauczyciela i wpisem oceny miesięcznej w dzienniku lekcyjnym.	
Ocena bieżąca w skali punktowej, ważonej: 2 pkt. – otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, przestrzega obowiązujących norm, ustaleń, regulaminów, zasad bezpieczeństwa 1 pkt. – otrzymuje uczeń, który ćwiczy poniżej swoich maksymalnych możliwości, przestrzega obowiązujących norm, ustaleń, regulaminów, zasad bezpieczeństwa - 1 pkt. – otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń, nie przestrzega obowiązujących norm, ustaleń, regulaminów, zasad bezpieczeństwa	Ocena miesięczna, semestralna z obszaru oceniania „aktywność na zajęciach” w skali szkolnej(6-1): celująca (6) – powyżej 95% możliwych punktów do zdobycia, bardzo dobra (5 – od 90% do 95% możliwych punktów do zdobycia, dobra (4) – od 80% do 89% możliwych punktów do zdobycia, dostateczna (3) – od 70% do 79% możliwych punktów do zdobycia, dopuszczająca (2) – od 60% do 69% możliwych punktów do zdobycia, niedostateczna (1) – poniżej 60% możliwych punktów do zdobycia, zagrożenie klasyfikacyjne - poniżej 50 % uczestnictwa w zajęciach.
3. Działalność na rzecz sportu i rekreacji	Nie oceniamy
Bieżąca ocena punktowa z odnotowaniem podjęcia działalności na rzecz sportu i rekreacji w zeszycie nauczyciela i wpisem oceny końcowej w dzienniku lekcyjnym raz w semestrze.	
Ocena bieżąca w skali punktowej, ważonej: 1 pkt. - reprezentowanie szkoły w rozgrywkach sportowych na szczelbu klasy, 5 pkt. - reprezentowanie szkoły w rozgrywkach sportowych na szczelbu dzielnicy, 10 pkt. - reprezentowanie szkoły w rozgrywkach sportowych na szczelbu miejskim i wojewódzkim, 1 pkt. - sędziowanie zawodów międzyklasowych, 1 pkt. - sędziowanie zawodów międzyszkolnych, 1 pkt. - pomaganie przy organizacji międzyklasowych zawodów sportowych, 1 pkt. - pomaganie przy organizacji międzyszkolnych rozgrywek klasowych, 5 pkt. - udział w projekcie edukacyjnym o tematyce sportowej 2 pkt. - współdziałanie w przygotowaniu szkolnej strony www na temat szkolnych i międzyszkolnych	Ocena semestralna z obszaru oceniania „działalność na rzecz sportu i rekreacji” w skali szkolnej (6-1): celująca (6) – powyżej 30 punktów bardzo dobra (5) – 15 - 29 punktów dobra (4) – 8 - 14 punktów dostateczna (3) – 3 - 7 punktów dopuszczająca (2) – 2 punkty niedostateczna (1) – 0 punktów.

zawodów sportowych, 1 pkt. - przygotowanie szkolnej gazetki o tematyce sportowej, 1 pkt. - przygotowaniu szkolnego konkursu wiadomości o sporcie.	
4. Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji	Nie oceniamy
<i>Bieżąca ocena punktowa z odnotowaniem wypełnienia przez ucznia funkcji organizacyjnych w czasie lekcji w zeszyte nauczyciela i wpisem oceny końcowej w dzienniku lekcyjnym raz w semestrze.</i>	
Ocena bieżąca skali punktowej, ważonej: 2 pkt. – prowadzenie rozgrzewki, 2 pkt. – znajomość i stosowanie odpowiedniej terminologii, 2 pkt. – sędziowanie, 2 pkt. – pełnienie roli klasowego organizatora rozgrywek, 2pkt. – pełnienie roli dyżurnego w szatni.	Ocena semestralna z obszaru oceniania „wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji” w skali szkolnej (6-1): celująca (6) – powyżej 16 punktów bardzo dobra (5) – 12 - 14 punktów dobra (4) – 8 - 10 punktów dostateczna (3) – 4 - 6 punktów dopuszczająca (2) – 2 punkty niedostateczna (1) – 0 punktów
Obszary osiągnięć edukacyjnych ucznia	
5. Poziom i postęp umiejętności wynikających z programu.	
<i>Ocena osiągnięć edukacyjnych ucznia na podstawie rozpoznawania przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej z bieżącym odnotowaniem punktów częściowych zeszyte nauczyciela, oraz wpisem do dziennika lekcyjnego 1 oceny semestralnej za wszystkie sprawdziany.</i>	
Ocena bieżąca skali punktowej, ważonej: 2 pkt. – wykonanie poprawnie zadania 1 pkt. – wykonanie zadania częściowo poprawnie - 2 pkt. – odmowa uczestnictwa w sprawdzianie	Ocena semestralna, roczna z obszaru „poziomu i postępu umiejętności” ruchowych w skali szkolnej (6 – 1): celująca (6 - zaliczone wszystkie sprawdziany proponowane przez nauczyciela z oceną na 2 pkt. bardzo dobra (5) - zaliczone wszystkie sprawdziany proponowane przez nauczyciela z przewagą ocen za 2 pkt. dobra (4) - zaliczone wszystkie sprawdziany proponowane przez nauczyciela z równowagą ocen za 1 i 2 pkt., dostateczna (3)- nie zaliczone wszystkie sprawdziany proponowane przez nauczyciela z przewagą ocen za 1 pkt. dopuszczająca (2)- wykonywanie sprawdzianów bez zaangażowania z pojedynczymi ocenami za 2

	pkt. niedostateczna (1) - odmowa uczestniczenia w sprawdzianach.
Poziom i postęp wiadomości wynikający z programu.	
<i>Ocena osiągnięć edukacyjnych ucznia na podstawie rozpoznawania przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej z bieżącym odnotowaniem punktów cząstkowych w zeszycie nauczyciela, oraz wpisem do dziennika lekcyjnego 1 oceny semestralnej za wszystkie sprawdziany.</i>	
Ocena bieżąca skali punktowej, ważonej: 3 pkt. –wykazanie się wiedzą wykraczającą poza materiał programowy 2 pkt. – wykazanie się poznaną wiedzą z małymi lukami i umiejętne wykorzystanie jej 1 pkt. – wykazanie się wiedzą z małymi lukami na poziomie realizowanego materiału - 2 pkt. – brak opanowania poznanych wiadomości w stopniu podstawowym	Ocena miesięczna, semestralna, roczna z obszaru „poziom i postęp wiadomości” w skali szkolnej (6 – 1): celująca (6) – powyżej 95% możliwych punktów do zdobycia, bardzo dobra (5 – od 90% do 95% możliwych punktów do zdobycia, dobra (4) – od 80% do 89% możliwych punktów do zdobycia, dostateczna (3) – od 70% do 79% możliwych punktów do zdobycia, dopuszczająca (2) – od 60% do 69% możliwych punktów do zdobycia, niedostateczna (1) – poniżej 60% możliwych punktów do zdobycia, zagrożenie klasyfikacyjne - poniżej 50 % uczestnictwa w zajęciach.

Sposób ustalenia oceny klasyfikacyjnej semestralnej i końcowej:

udział wysiłku ucznia – 75%, udział osiągnięć edukacyjnych ucznia– 25% .

Obszary oceniania z wychowania fizycznego:

Systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych (SUL),

Aktywność na zajęciach lekcyjnych i postęp sprawności (AKL),

Systematyczny udział w zajęciach do wyboru (SUW),

Aktywność w czasie zajęć do wyboru (AKW),

Działania na rzecz sportu i rekreacji (DSiR),

Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji (FO),

Poziom i postęp umiejętności wynikających z programu (PU),

Poziom i postęp wiadomości wynikających z programu (PW),

Wyliczenie oceny semestralnej i końcowej z wychowania fizycznego:

$(SUL + AKL + SUW + AKW + DSiR + FO + PU + PW) : 8 =$ ocena semestralna, roczna.

VI. Monitorowanie i ewaluacja programu.

1. Sposoby monitorowania programu.

Celem ewaluacji jest podniesienie jakości pracy nauczycieli szkoły. Proces zbierania danych będzie trwał trzy lata. Pomiar zadowolenia ucznia, postępy z zdobywaniu umiejętności i wiedzy ucznia planowany został jako działania bieżące lub cykliczne po zakończeniu realizacji zaplanowanych działów, bloków tematycznych. Polegał będzie na badaniu jakościowym z zastosowaniem dwóch technik: ankiety w postaci „tarczy” i arkusza obserwacji ucznia w zeszycie nauczyciela wychowania fizycznego dla poszczególnych klas. Tarcza jest doskonałym narzędziem badawczym, gdzie w szybkim czasie możemy uzyskać informację zwrotną od grupy na temat zaangażowania na lekcji, jej atrakcyjności, akceptacji nauczyciela, zdobytych umiejętności, czy wiedzy.

2. Arkusz oceny realizacji procesu edukacyjnego ucznia.

Każdy nauczyciel prowadzi zeszyt danej klasy, w którym odnotowuje istotne informacje na temat ucznia, a które nie mogą być zapisane w dzienniku lekcyjnym. Dobrze zaplanowany zeszyt nauczyciela może stać się arkuszem obserwacji ucznia na przestrzeni trzech lat. Jeżeli dochodzi do zmian nauczyciela uczącego w kolejnej klasie ze względów organizacyjnych zaletą prowadzenia takiego zeszytu jest możliwość przekazania go innemu nauczycielowi, nie musi od nowa zbierać informacji o uczniu. Zeszyt ten podzielony jest na działy. W zeszycie tym zawarte są informacje o grupie zdrowotnej ucznia i ewentualnych przeciwwskazaniach określonych przez lekarza, informacje o zwolnieniu całkowitym i okresowym z zajęć ruchowych. W przypadku zwolnień okresowych informacja przez kogo uczeń jest zwolniony (lekarz, rodzice, pielęgniarka szkolna, nauczyciel wychowania fizycznego, inny nauczyciel). Dodatkowe informacje o uczniu oceniające jego rozwój fizyczny: wzrost, waga, obliczony wskaźnik otyłości BMI, informacje oceniające sprawność fizyczną: wyniki przeprowadzonych testów sprawności fizycznej, informacje na temat wydolności organizmu oceniane na podstawie pomiaru tętna po wykonaniu 30 przysiadów, wyniki przeprowadzonych testów sprawności fizycznej. Kolejny dział to obszary oceniania ucznia z wychowania fizycznego systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych, aktywność na zajęciach lekcyjnych i postęp sprawności systematyczny udział w zajęciach do wyboru, aktywność w czasie zajęć do wyboru, działania na rzecz sportu i rekreacji, wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji, poziom i postęp umiejętności wynikających z programu, poziom i postęp wiadomości wynikających z programu, ocena semestralna i końcowa. Uwagi o zachowaniu ucznia w stosunku do rówieśników i nauczyciela, inne uwagi o uczniu.

Czy znasz kryteria PSO w wf zaznacz kropką właściwe pole

TAK ☐ ☐ **NIE**

Jeżeli znasz kryteria oceniania wf przystąp do dalszej oceny twojej wiedzy.

Oceń kryteria oceniania wf i zajęć do wyboru w skali od 1 – 10, zaznacz kropką właściwe pole.

Oceń kryteria obszaru umiejętności na zajęciach wf do wyboru

Oceń kryteria obszaru wiadomości na zajęciach wf do wyboru

Oceń kryteria obszaru umiejętności na lekcji wf

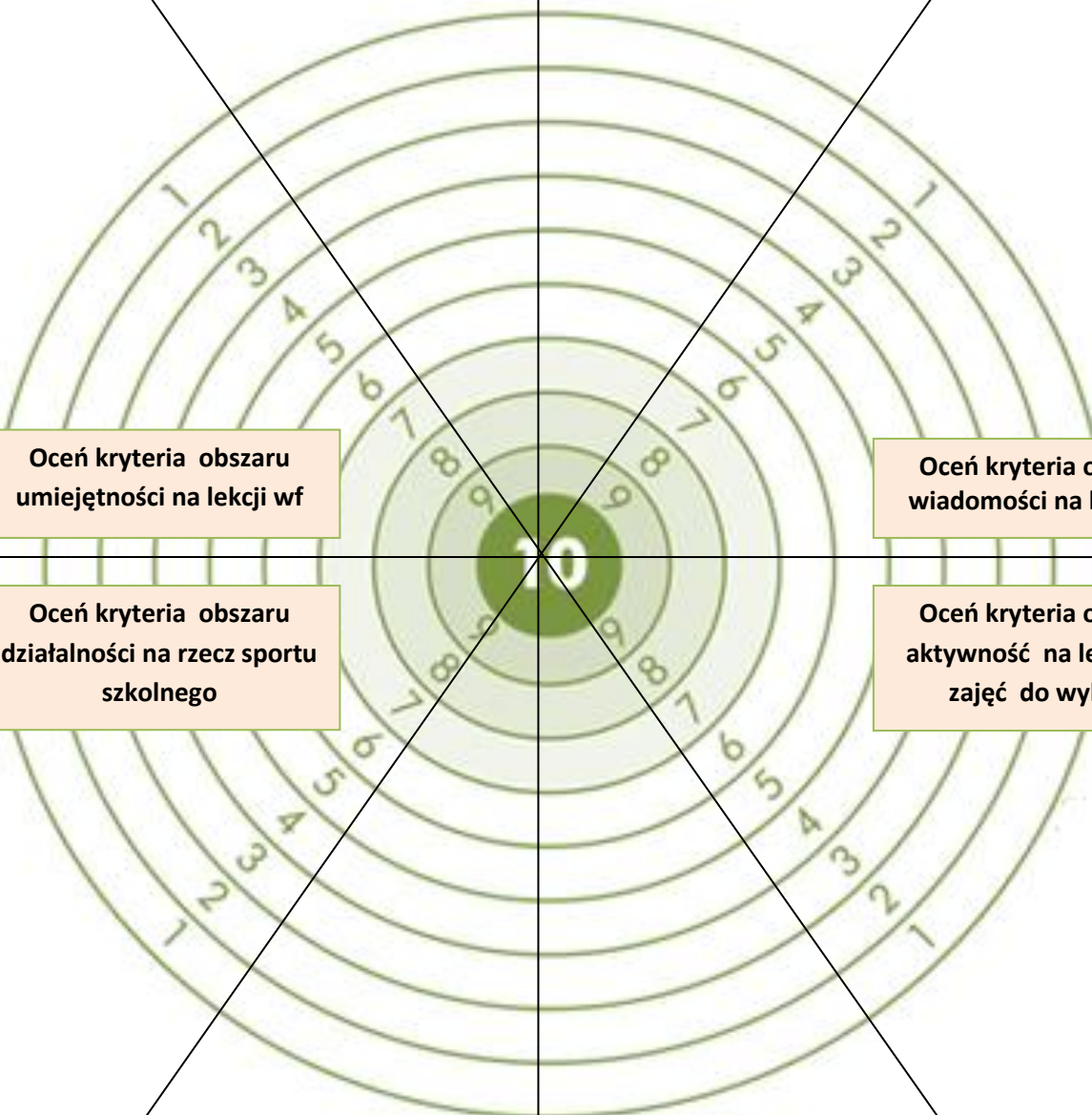
Oceń kryteria obszaru wiadomości na lekcji wf

Oceń kryteria obszaru działalności na rzecz sportu szkolnego

Oceń kryteria obszaru aktywność na lekcji wf i zajęć do wyboru

Oceń kryteria obszaru systematycznego udziału na lekcji wf i zajęciach do zajęciach do wyboru

Oceń kryteria obszaru pełnienia funkcji organizatorskich w czasie wf



VII. Literatura polecana dla nauczycieli:

Literatura polecana dla nauczycieli do treści nauczania wychowania fizycznego, obowiązkowych zajęć w systemie klasowo – lekcyjnym .

Moduł 1: Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

1. Doleżał – Ołtarzewska K., Rybakowa M. „Otyłość prosta młodocianych” (w) Rybakowa M. „Medycyna wieku młodzieńczego” Wyd. Medyczne Kraków 2004
2. Ignasiuk Z., Sławińska T., Januszewski A. „Otyłość i niedowaga, a sprawność motoryczna młodzieży w okresie pokwitania”, Nowa Medycyna 2000
3. Keller J.S. „Podstawy żywienia człowieka”, Wydawnictwo SGGW Warszawa 2000
4. Malwin H. „Granice wspomaganie”, Medicina Sportiva, Kraków 1999
5. Mazur A., Szymanik I., Matusik P. „Rola reklam i mediów w powstawaniu otyłości u dzieci i młodzieży”, Eddorkrynologia. Otyłość. Zaburzenia przemiany materii. 2006
6. Owczarek S. „Sprawność fizyczna dzieci z otyłością prostą”, Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1981
7. Palczewska I. „Ocena nadmiaru masy ciała i rozmieszczenia tkanki tłuszczowej (w): Oblacińska A. Woynarowska B. „Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież”, Instytut Matki i Dziecka Warszawa 1995
8. Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J. Nowacka – Dobosz S. „Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Kryteria wydolności organizmu Testem Coopera”, (w) „Studia i monografie” AWF w Warszawie 2003
9. Radoszewska J. „Problem otyłości w psychologii klinicznej”, Nowiny Psychologiczne 2003 Jabłowski M. „Anoreksja, bulimia, otyłość”, GWP Gdańsk 2000
10. Radoszewska J. „Problem otyłości w teoriach i badaniach otyłości”, Nowiny psychologiczne 1993
11. Radoszewska J. „Psychiczne i społeczne konsekwencje otyłości”, (w) Oblacińska A. Woynarowska B. „Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież”, Instytut Matki i Dziecka Warszawa 1995
12. Socha J. Stolarczyk A. Socha P. „Zachowania żywieniowe – od genetyki do środowiska społeczno – kulturowego”, Nowa Pediatria 2003
13. Stupnicki R., Przewęda R., Milde K. „Centylowe siatki sprawności fizycznej polskiej młodzieży wg testu Eurofit, (w) „Studia i monografie” AWF w Warszawie 2002
14. Tatoń J., Czech A. Bernas M. „Otyłość. Zespół metaboliczny.” Wyd. Lek. PZWL Warszawa 2007
15. Weker H., Rudzka – Kańtoch Z. „Żywienie niemowląt, dzieci i młodzieży” (w) Bożkowska K., Sito A. „Opieka zdrowotną nad rodziną”, PZWL Warszawa 2003
16. Woynarowska B. „Sprawność fizyczna dzieci i młodzieży” (w) Oblacińska A. Woynarowska B. „Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież”, Instytut Matki i Dziecka Warszawa 1995
17. Zahorska – Markiewicz B. „Nauka i praktyka w leczeniu otyłości”, Archi – Plus Kraków 2005
18. Ziemiański Ś. „Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy”, PZWL 2001
19. Żekanowski C. „W poszukiwaniu genetycznych przyczyn otyłości”, Med. Wieku Rozwoju 2001

20. Modułu 2: Trening zdrowotny.

1. Barański K., Mazur A. Winnicka K. „Gimnastyka. Poradnik programowo – metodyczny”, AWF Warszawa 1969
2. Bondarowicz M., Staniszewski T. „Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych”, Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego Warszawa 2006.
3. Gallagher – Mundy C. „Ćwiczenia z piłką” Świat Książki Warszawa 2007
4. Herman E. „Piłki dla bystrzaków”, Wydawnictwo HELION 2007

5. Iskra J. „Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów”, Wydawnictwo AWF w Katowicach 2006
6. Janikowska – Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E. „Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo – rekreacyjnych”, WSiP 1999.
7. Jezierski R., Rybicka A. „Gimnastyka. Teoria i metodyka” AWF Wrocław 1995
8. Kasperczyk T. „Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie” Firma Handlowo – Usługowa „KASPER” s.c. 2004
9. Kocur P. Wilk M. „Nordic Walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji”, Rehabilitacja medyczna 2006 Tom10, Nr2.9-14
10. Korpak L. „Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy”, Wychowanie fizyczne. Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2008
11. Korpak L. „Wykorzystanie ławeczek gimnastycznych na lekcjach wychowania fizycznego”, Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2010
12. Korpak L. „Zapobieganie wadom stóp, Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2009
13. Loreau D. „Sztuka planowania”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011
14. Maszczak T. red. „Metodyka wychowania fizycznego”, Wydawnictwo AWF w Warszawie 2004
15. Mebner W. „Sztanga, hantle i sztangielki” Oficyna Wydawnicza „Alma – Perss” 2005
16. Owczarek S. „Atlas Ćwiczeń korekcyjnych” WSiP 1998
17. Polak E. „Akrobatyka sportowa w Polsce”, Uniwersytet Rzeszowski 2003
18. Pramann U. Schaufle B. „Nordic Walking”, IntersparTomaszów Mazowiecki 2007
19. Tatarczuk J. „Metodyka wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane”, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego 2004
20. Trześniowski R. : Gry i zabawy ruchowe”, Sport i Turystyka 1987

Modułu 4: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

1. Tatarczuk J. „Metodyka wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane”, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego 2004
2. Woynarowska B. red. „Edukacja zdrowotna”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008
3. Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K. „ Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

Modułu 5: Sport.

1. Cendrowski Z. „ Poradnik młodzieżowego organizatora sportu”, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza 1977.
2. Czechowski M., Dąbrowska A., „Fair play w sporcie i życiu młodzieży. Warsztaty dydaktyczne dla nauczycieli i młodzieży szkolnej”, zeszyt 1, Klub Fair Play PKOL , Druk ESTERELLA Sp. z o.o. Warszawa 2011
3. Czechowski M., Żukowska Z., Żukowski R. „Edukacja olimpijska. Dokumenty normatywne i Kodeksy Fair Play”, zeszyt 2, PKOL Klub Fair Play, Druk ESTERELLA Sp. z o.o. Warszawa 2011
4. Kowalska J., Kaźmierczak A. „Zasady fair play jako wartość wychowawcza w edukacji szkolnej i w przeciwdziałaniu chuligaństwa na stadionach”, MSWiA, Uniwersytet Łódzki, Wydawnictwo Centrum Szkolenia Policji w Legionowie 2010
5. MSiT, MSWiA, MEN, MS, MZ „Program przeciwdziałania poprzez sport agresji i patologii dzieci i młodzieży. Raport z badań w ramach projektu pilotażowego *Jestem fair* realizowanego w łódzkich szkołach” Warszawa 2011

6. Rotkiewicz M. „Symbole i Maskotki Olimpijskie”, PKOL, Agencja Reklamowo – Wydawnicza A. Grzegorzczak, Warszawa 2012
7. Rotkiewicz M. „Światło Olimpij” Fundacja Centrum Edukacji Olimpijskiej Heloodor
8. Stowarzyszenie „NIGDY WIĘCEJ” Football Against Racism in Europe, www.nigdywiecej.org
Program „Wykopmy rasizm ze stadionów”
9. Żukowska Z., Żukowski R. „Fair play w sporcie i Olimpizmie. Szansa, czy utopia”, PKOL Klub Fair Play, Druk ESTERELLA Sp. z o.o. Warszawa 2010

Moduł 6: Edukacja zdrowotna.

1. Blaxter M. „Zdrowie”, Warszawa, Wydawnictwo Sic! s.c. 2009
2. Brudnik E., (2002), *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących 2*,
3. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B., (2000) *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po*
4. CODN.
5. Dzierżgowska I., (2004), *Jak uczyć metodami aktywnymi*, Warszawa, Fraszka Edukacyjna.
6. Klimowicz A., (2005), *Metody nauczania w pracy z dorosłymi*, [w:] *Poradnik edukatora*, M. Owczar *metodach aktywizujących*, Kielce. Zakład Wydawniczy SFS. Naukowe PWN.
7. Potocka B., Nowak L., (2002), *Projekty edukacyjne. Poradnik dla nauczycieli*, Kielce, Zakład Wydawniczy SFS.
8. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., *Edukacja zdrowotna*, WAIp arszawa 2009
9. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., (2009), *Edukacja zdrowotna*, Warszawa, WAIp.
10. Taraszkiewicz M., (1996), *Jak uczyć lepiej?, czyli refleksyjny praktyk w działaniu*, Warszawa,
11. Taraszkiewicz M., Rose C., (2006), *Atlas efektywnego uczenia (się)*, cz. 1, Warszawa, Transfer Learning,
12. Woynarowska B., (2010), *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa, Wydawnictwo PWN
13. Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K. „ Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
14. Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K., (2010), *Biomedyczne podstawy wychowania i kształcenia. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN.
15. Wydawnictwa CODN.
16. Wydawnictwo Naukowe PWN.
17. Knychalska E., Tkaczyk U. „Sposoby ewaluowania procesów edukacyjnych”, DODN we Wrocławiu – Filia w Legnicy 2001 r
18. Korporowicz L. „Ewaluacja w edukacji”, Oficyna Nowa, Warszawa 1997 r.

Literatura polecana dla nauczycieli do treści nauczania wychowania fizycznego – obowiązkowych zajęcia do indywidualnego wyboru przez ucznia w grupach międzyoddziałowych lub międzyklasowych.

Zajęcia sportowe: bieg na orientację.

1. Cych P., Sierżputowska R., Sierżputowski P. „Moja przygoda w lesie” Polski Związek Biegu na Orientację
2. Hasselstrand G. „Nauczanie biegu na orientację krok po kroku”, Polski Związek Orientacji Sportowej 200
3. Iskra J. „Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów”, Wydawnictwo AWF w Katowicach 2006

4. Jarosiński S. „Stawiamy pierwsze kroki z mapą do biegu na orientację. Testy kartograficzne”, Polski Związek Orientacji Sportowej
5. Kozłowski J. „Projektowanie tras do biegu na orientację. Od prac kameralnych do zawodów”, Polski Związek Orientacji Sportowej 2007
6. Morawski P. „Mapy do biegu na orientację. Normy kreślarskie”, Międzynarodowa Federacja Biegu na Orientację IOF 1982
7. Persson B., Dresen A., Nielsen S., Shaw C., Zentai L. „Międzynarodowe normy dla map do orienteeringu”, Polski Związek Biegu na Orientację 2000

Zajęcia sportowe: tenis stołowy.

1. Grubba A. – „Nauka tenisa stołowego w weekend” Gdańsk 1996
2. Hudetz A. – „Tenis stołowy – technika” Warszawa 2006
3. Kulczycki Z. – „Historia tenisa stołowego w Polsce w latach 1920-1989” Kraków 2000
4. Kulczycki Z. – „Tenis stołowy – teoria i metodyka” Kraków 2003

Zajęcia rekreacyjno – zdrowotne: gimnastyka korekcyjna – kompensacyjna.

1. Gallagher – Mundy C. „Ćwiczenia z piłką” Świat Książki Warszawa 2007
2. Kasperczyk T. „Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie” Firma Handlowo – Usługowa „KASPER” s.c. 2004
3. Kołodziej J., Kołodziej K., Momola I. „Postawa ciała jej wady i korekcja” Wydawnictwo Oświatowe FOSZE 2004
4. Korpak L. „Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy”, Wychowanie fizyczne. Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2008
5. Korpak L. „Wykorzystanie ławeczek gimnastycznych na lekcjach wychowania fizycznego”, Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2010
6. Korpak L. „Wykorzystanie lasek gimnastycznych na lekcjach wychowania fizycznego”, Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2009
7. Korpak L. „Zapobieganie wadom stóp, Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2009
8. Kotecka-Noczeń M., Płukarz H. „Stopy płaskie u dzieci, gimnastyka lecznicza” Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. Warszawa 1980.
9. Mebner W. „Sztanga, hantle i sztangelki” Oficyna Wydawnicza „Alma – Perss” 2005
10. Owczarek S, Bondarowicz M. „Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej WSiP 2001
11. Owczarek S. „Atlas Ćwiczeń korekcyjnych” WSiP 1998.

Zajęcia rekreacyjno – zdrowotne: siłownia – sztanga, hantle i sztangelki.

1. Aaberg E. „Trening siłowy, mechanika mięśni”, Wydawca JK Łódź 2009
2. Klein V., Cziurlok R. „Koncept body”, Wydawnictwo Hi Tec Nutrition 1997
3. Malwin H. „Granice wspomagania”, Medicina Sportiva, Kraków 1999
4. Miebnier W. „Sztanga, hantle i sztangelki”, Oficyna Wydawnicza „Alma – Perss” 2005
5. Roberts O. „Trening siłowy, przewodnik dla początkujących”, Wydawnictwo „Bellona” 2008
6. Zakrzewski S. „ABC małego siłacza”, Wydawnictwo Sport i Turystyka 1973

Zajęcia do wyboru rekreacyjno – zdrowotne: łyżwy z elementami hokeja na lodzie.

1. „Program nauczania gry”. IIHF i Polski Związek Hokeja na lodzie. Wydawnictwo sfinansowane ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej i Sportu.

2. Komisja Trenerska, Komisja Medyczna, Komisja Prawna, Instruktorzy, Grupa robocza ds. opracowania podręcznika IIHS i Polski Związek Hokeja na Lodzie „Program rozwoju trenera. Poziom 1. Podręcznik trenera”. D. Fourny, B. Fradette, J. Gumelle, F. Magnenot, A.M. Villeneuve, Przekład M. Czekański, C. Murawski, G. Siwek MUZA SA Warszawa 2001 r.
3. Korpak L. „Łyżwiarz pasja” Wychowanie fizyczne. Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe
4. Osiński Z., Starosta W. „Łyżwiarstwo szybkie i figurowe” Wydawnictwo sport i turystyka Warszawa 1977.

Zajęcia do wyboru taneczne: cha – cha, salsa, walc angielski i wiedeński, polonez, cheerleading.

1. Bednarzowa, M. Młodzikowska „Tańce, rytm, ruch, muzyka”, PZWS Warszawa 1976.
2. M. Grabowska, T. Pietrow, J. Pietrzyk: „Ćwiczenia muzyczno-ruchowe i tańce ludowe”, AWF Wrocław 1976.
3. Moll K. „Wszystkie pary tańczą”, Wydawnictwo Związkowe CRZZ, Warszawa 1966
4. red. Ostrowska: „Różne formy tańców polskich”, WCOMUK Warszawa 1980.
5. Sułowska „Tańcz z nami”, Wydawnictwo Pomorze Bydgoszcz 1989
6. Walter L. „Zaproszenie do tańca”, Warszawa 1994
7. Wieczysty M. „Taniec towarzyski”, Wydawnictwo Iskry, Warszawa 1958
8. Wieczysty M. „Tańczyć każdy może”, Polskie Wydawnictwo Muzyczne 1979

Zajęcia do wyboru rekreacyjno – zdrowotne: Nordic Walking, narciarstwo biegowe.

1. Ambroży D., Ambroży T. „Aktywność ruchowa o charakterze tlenowym jako sposób na zapewnienie zdrowia”, Biuletyn Krajowej Federacji „Sport dla wszystkich” 2/2002 UKiF 2002
2. Ambroży D., Ambroży T. „Analiza metod, zasad i sposobów treningu siłowego stosowanych u osób uprawiających rekreacyjne ćwiczenia siłowe” Biuletyn Krajowej Federacji „Sport dla wszystkich” 3/2002 UKiF 2002
3. Ambroży D., Ambroży T. „Fitnes sposobem na życie”, TKKF Warszawa 2003
4. Cendrowski Z. „Ruch to zdrowie”, AWF Varsowia 1987
5. Demel M., Humen W. „ Wprowadzenie do rekreacji fizycznej”, Sit Warszawa 1970
6. Demel. M. „Pedagogika zdrowia”, WSIP Warszawa 1980
7. Kocur P. Wilk M. „Nordic Walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji”, Rehabilitacja medyczna 2006 Tom10, Nr2.9-14
8. Lesiewski J., „Poradnik Narty”, Pascal
9. Polecana literatura dla nauczycieli do zajęć z narciarstwa biegowego: Bydliński M, Szafranski M., „Narciarstwo Od Amatorów Do zawodowców”, bosz
10. Pramann U. Schaufle B. „Nordic Walking”, Interspar Tomaszów Mazowiecki 2007
11. Sadowski T., „Na nartach biegowych”, Sklep podróżnika
12. Szczesny K., „Jazda na nartach. Kurs współczesnej techniki”, 2005, Alma-press
13. Szymon T., „Ćwiczenia narciarskie dla początkujących i średnio zaawansowanych”, Landine
14. Żemojtel M., „Narciarstwo tourowe, śladowe i biegowe Poradnik”, 2006, Bezdroża

Zajęcia do wyboru turystyka: wycieczki rowerowe.

1. Dąbrowski M. „Turystyka kolarska”, PTTK „Kraj” Warszawa 1983

2. Gzyło A. „Kodeks drogowy w pytaniach i odpowiedziach 2012”, Agencja wydawnicza MZ Warszawa 2012
3. Korpak L. „Wycieczki rowerowe – organizacja, bezpieczeństwo, praktyczne porady”, Wychowanie fizyczne. Praktyczny poradnik dla nauczycieli Spółka Wydawnicza dr Josef Raabe 2010
4. Kulczyk S., Echeński W. „Mazowsze. Turystyka rowerowa”, Urząd Marszałkowski 2010
5. Łącz E. „Karta rowerowa i motorowerowa w szkole”, TGW Gdański 2002
6. Łobożewicz T. „Turystyka kwalifikowana”, PTTK „Kraj” Warszawa 1983
7. Łobożewicz T. „Propedeutyka turystyki”, AWF Warszawa 1997
8. Nowotka W. „Najlepsze wycieczki na rowerze górkim. Okolice Warszawy”, Polskie Przedsiębiorstwo Wydawnictw Kartograficznych im. E. Romera. Z tej serii: „Beskidy – część zachodnia”, „Beskid Sądecki”, Wyżyna Krakowsko – Częstochowska”, „Bieszczady i Pogórze Przemyskie”, „Roztocze”, „Okolice Karpacza i Szklarskiej Poręby”.



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

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

www.ore.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

