



Stanisław Żołyński

**PROGRAM NAUCZANIA
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV–VIII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
WRAZ Z PLANAMI PRACY
I KRYTERIAMI OCENIANIA**

STANISŁAW ŻOŁYŃSKI

**PROGRAM NAUCZANIA
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV-VIII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
WRAZ Z PLANAMI PRACY
I KRYTERIAMI OCENIANIA**

Ruch – zdrowie dla każdego 2

Recenzja programu nauczania: dr **Krzysztof Warchoł**,
Uniwersytet Rzeszowski

Korekta językowa i opracowanie redakcyjne: **Agnieszka Gwizdak**

Skład: **Krzysztof Mordarski**

Projekt okładki: **Krzysztof Mordarski**

Zdjęcie Autora na okładce (arch. prywatne S. Żołyńskiego)

© Copyright by Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

Rzeszów 2018

Wydanie drugie rozszerzone

ISBN 978-83-7586-133-4

Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

35-021 Rzeszów, ul. W. Pola 6

tel. 17 863 34 35; 501 045 944

e-mail: fosze@fosze.com.pl

www.fosze.com.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1. Charakterystyka programu	11
1.1. Podstawy teoretyczne	11
1.2. Adresat programu	12
1.3. Opis warunków szkolnych	13
1.4. Struktura programu	13
2. Cele i treści kształcenia	15
2.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne	15
2.2. Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego	16
2.3. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe	18
2.3.1. Klasa IV	18
2.3.2. Klasy V–VI	21
2.3.3. Klasy VII–VIII	24
2.3.4. Kompetencje społeczne ucznia klas IV–VIII	28
3. Warunki i sposoby realizacji	29
3.1. Wskazania metodyczne	30
3.2. Zajęcia do wyboru przez uczniów	33
4. Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego	35
4.1. Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego	36
4.2. Obszar i przedmiot oceny	36
4.3. Zasady oceniania	38
4.4. Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy IV	38

4.5. Szczegółowe kryteria oceniania dla klas V–VI	48
4.6. Szczegółowe kryteria oceniania dla klas VII–VIII	59
4.7. Narzędzia pomiaru i skala oceniania	70
5. Pomiar sprawności fizycznej – wybrane testy	73
5.1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)	73
5.2. Czwórbój/trójbój lekkoatletyczny	81
6. Ewaluacja programu	83
7. Roczne plany pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym	85
7.1. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy IV	85
7.2. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy V	102
7.3. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy VI	118
7.4. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy VII	135
7.5. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy VIII	147
8. Propozycje planów pracy zajęć do wyboru przez uczniów dla klas V–VIII	159
8.1. Minipiłka nożna/piłka nożna	159
8.2. Minipiłka ręczna/piłka ręczna	162
8.3. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne	167
9. Załączniki	173
10. Literatura przydatna w realizacji programu	195
11. Literatura przydatna w prowadzeniu gimnastyki korekcyjnej ..	198
12. Kasety magnetofonowe i płyty CD	199

PREAMBUŁA PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Kształcenie w szkole podstawowej stanowi fundament wykształcenia. Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem.
Szkoła podstawowa.
Wychowanie fizyczne (MEN, ORE)

Dr Krzysztof Warchoń, honorowy profesor oświaty
Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego
Zespół Przedmiotowo-Dydaktyczny Metodyki Wychowania Fizycznego
i Praktyk Pedagogicznych

Recenzja wydawnicza
Programu nauczania wychowania fizycznego dla klas IV–VIII
wraz z planami pracy i kryteriami oceniania
pt. „Ruch – zdrowie dla każdego 2”

opracowanego przez magistra Stanisława Żołyńskiego,
dyplomowanego nauczyciela wychowania fizycznego zatrudnionego w Szkole
Podstawowej im. ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Starym Lubielu

Na wstępie należy podkreślić, że mgr Stanisław Żołyński jest nauczycielem wychowania fizycznego z 30-letnim stażem pracy pedagogicznej i od wielu lat przygotowuje autorskie programy nauczania wychowania fizycznego, z których korzystają nauczyciele tego przedmiotu w wielu polskich szkołach. W 2002 roku opracował i wdrożył program dla klas IV–VI szkoły podstawowej pt. *Przez zabawę do zdrowia*, natomiast w roku 2011 – program pt. *Ruch – zdrowie dla każdego*. Zatem z dużą atencją należy podejść do kolejnej propozycji tegoż Autora.

Przedłożony do recenzji *Program nauczania wychowania fizycznego dla klas IV–VIII wraz z planami pracy i kryteriami oceniania pt. Ruch – zdrowie dla każdego 2* adresowany jest do nauczycieli i uczniów drugiego etapu edukacyjnego ośmioletniej szkoły podstawowej i jest modyfikacją programu nauczania wychowania fizycznego dla II i III etapu edukacji pod tym samym tytułem. Trzeba podkreślić, że to opracowanie bardzo merytoryczne, rzeczowe i uwzględniające dotychczasowy dorobek zarówno w zakresie teorii, jak i nade wszystko metodyki wychowania fizycznego w aspekcie programowania i planowania procesu szkolnego wychowania fizycznego.

Struktura programu obejmuje: wstęp, charakterystykę programu (podstawy teoretyczne, adresat programu, autor programu, opis warunków szkolnych, graficzna struktura programu), cele i treści kształcenia (cele kształcenia – wymagania ogólne), zadania szkoły i nauczyciela z zakresu wychowania fizycznego, treści kształcenia – wymagania szczegółowe (klasa IV, klasy V–VI i VII–VIII), kompetencje społeczne uczniów klas IV–VIII, warunki i sposoby realizacji, wskazania metodyczne, zajęcia do wyboru przez ucznia, ocenianie ucznia z wychowania fizycznego, kryteria oceniania dla klas IV, V–VI i VII–VIII, narzędzia pomiaru, skalę oceniania, ewaluację programu oraz literaturę przydatną w realizacji programu.

Przedstawiona struktura programu w pełni odpowiada wymogom formalno-prawnym wynikającym z *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 roku w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wycho-*

wania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników. W tym miejscu można dodać, że struktura programu znacznie wykracza poza szczegółowe zapisy wymienionego aktu prawnego, co jest oczywiście edukacyjną wartością dodaną opracowania. Pogłębiona analiza zawartych w recenzowanym programie treści kształcenia i wychowania fizycznego pozwala stwierdzić, że są one zgodne z nową podstawą programową wychowania fizycznego ujętą w *Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły przygotowującej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej*. Wszystkie treści nauczania wychowania fizycznego odnoszące się do wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych są w recenzowanym programie wyrażone, a propozycje niektórych form aktywności fizycznej zespołowej i indywidualnej znacznie wykraczają poza podstawę programową.

Roczne plany pracy zostały przygotowane w ujęciu wynikowym z uwzględnieniem podziału liczby godzin w klasach V–VI i VII–VIII na zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym i zajęcia do wyboru. Każdy taki plan zawiera obszary wynikające z nowej podstawy programowej wychowania fizycznego (rozwój fizyczny i sprawność fizyczna, aktywność fizyczna, bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, edukacja zdrowotna); treści uwzględniają przykłady form aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej oraz innych zadań zapisanych w podstawie programowej, tematy lekcji, efekty kształcenia z zakresu wiadomości, umiejętności i postaw – w tym miejscu proponuję zmianę w układzie planu: zamiast „postaw” należałoby wpisać „kompetencje społeczne” i dodać jeszcze rubrykę „uwagi”.

Po wnikliwej analizie treści zawartych w rocznych planach pracy, które są tą najważniejszą częścią programu, mając na uwadze szkolną praktykę, proponuję autorowi zwiększenie we wszystkich klasach liczby godzin przeznaczonych na gimnastykę podstawową oraz wydłużenie dystansu biegu krótkiego do 100 m w klasach VII–VIII.

Reasumując, należy podkreślić, że recenzowany program zasługuje na bardzo wysoką ocenę merytoryczną, dydaktyczno-wychowawczą i metodyczną. Należy go zatem wydać koniecznie.

Rzeszów, 07.07.2017 r.

Krzysztof Warchoń

*Od redakcji:
Uwagi zgłoszone przez Recenzenta do programu zostały
przez Autora zaakceptowane i uwzględnione w pracy.*

Najważniejszy obowiązek wobec dzieci, to dać im szczęście.

Alen Baxton

WSTĘP

Współczesne wychowanie fizyczne nakierowane jest na zdrowie. Ewolucja poglądów co do istoty wychowania fizycznego przebiegała od kształtowania ciała i jego sprawności do kształtowania osobowości w trosce o ciało. Osobowości, która będzie świadoma potrzeby ciągłej aktywności fizycznej. Tak długo, jak to możliwe.

Współczesna cywilizacja, niosąca ze sobą stagnację ruchową, złe nawyki żywieniowe, nagminne stosowanie używek, alkoholu i środków psychotropowych, spowodowała, że powstały i rozwinęły się powszechnie takie zagrożenia, jak: choroby układu krążenia, otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby nowotworowe, wady postawy oraz wiele innych groźnych chorób cywilizacyjnych. Rolą współczesnego wychowania fizycznego jest przeciwdziałanie tym niekorzystnym zjawiskom poprzez kształtowanie osobowości wrażliwej i pełnej troski o swoje ciało. Osobowości, która będzie dbała o to ciało aż do późnej starości. A podmiotem, u którego mamy „obrać” i formować tę osobowość, jest uczeń – ***najważniejszy „element” całego procesu dydaktyczno-wychowawczego.*** Istotą zaś szkolnego wychowania fizycznego nie jest uprawianie sportu w wąskim tego słowa znaczeniu, ale przede wszystkim wyrobienie u młodego człowieka potrzeby i nawyku systematycznej i całościowej aktywności fizycznej w sensie dbałości o własne zdrowie.

Reforma edukacji wchodząca w życie z dniem 1 września 2017 r. i nowa podstawa programowa przywraca ośmioletnią szkołę podstawową. Dużym pozytywem tej zmiany jest fakt przebywania dziecka w swoim środowisku szkolnym przez wiele lat. Dziecko, znając lepiej swoje środowisko, swoją szkołę i swoich nauczycieli, przebywając bliżej swojego domu i rodziców, będzie po prostu czuło się lepiej, swobodniej, a przede wszystkim bezpieczniej. Szkolne wychowanie fizyczne ma rozwijać u uczniów zaciekawienie różnorodną aktywnością fizyczną nakierowaną na zdrowie. Ma wyrobić u uczniów trwałe nawyki tejże aktywności oraz świadomość jej potrzeby.

Aktywności fizycznej na wiele lat. By tak było, trzeba rozwijać zainteresowania i potrzeby uczniów w tym zakresie. Przede wszystkim uczeń i jego zainteresowania. Jest to najlepsza droga do wyćwiczenia u uczniów trwałych i zdrowych nawyków ruchowych. Niech robią to, co przynosi im radość i zadowolenie.

Pamiętajmy! Wiele a nawet bardzo wiele zależy od nas – nauczycieli wychowania fizycznego. To my mamy największy wpływ na to, czy wychowanie fizyczne będzie lubianym i oczekiwanym przedmiotem, czy tylko przykrym obowiązkiem. Nasi uczniowie powinni mieć możliwość współdecydowania o lekcji, a wtedy problem chociażby zwolnień lekarskich z wychowania fizycznego będzie zjawiskiem marginalnym.

Zróbmy wszystko, by uczniowie byli twórcami, współtwórcami lekcji wychowania fizycznego. W większym stopniu uwzględniamy w swojej pracy ich potrzeby i zainteresowania. To są ich lekcje, a celem tych lekcji jest radość ucznia, zadowolenie z włożonego wysiłku i doskonała zabawa połączona z nauką na przyszłość w wędrówce ku zdrowiu.

1. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Personalizm oznacza ujmowanie i rozwiązywanie różnorodnych zagadnień i spraw ludzkich zgodnie z tym założeniem: człowiek jest osobą-wartością niepowtarzalną i nieprzemijającą.

Karol Wojtyła

1.1. Podstawy teoretyczne

Nowoczesne wychowanie fizyczne, najogólniej rzecz ujmując, nakierowane jest na zdrowie i troskę o nie. Program wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego (klasy IV – VIII szkoły podstawowej) **„Ruch – zdrowie dla każdego 2”** jest zgodny ze współczesnymi tendencjami edukacji fizycznej, opierając swoje założenia na:

- personalistycznej koncepcji wychowania, w myśl której należy postrzegać ucznia jako osobę ludzką z jej indywidualnością, godnością i prawem decydowania o sobie;
- koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. *health-related fitness*), czyli prowadzenie stylu życia warunkującego prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu z poszczególnymi jego układami, a także unikanie zachowań niewłaściwych i zapobieganie skutkom chorób cywilizacyjnych. Sprawność fizyczna obejmuje: funkcje krążeniowo-oddechowe, względną szczupłość ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość i gibkość.

Założenia te także będą realizowane poprzez:

- propagowanie zdrowego stylu życia oraz ukazanie uczniom związku pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem (*edukacja zdrowotna*);
- motywowanie i ukierunkowywanie uczniów do ciągłego zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, służących do pomnażania zdrowia (*edukacja permanentna*);

- wytworzenie u uczniów potrzeby systematycznej aktywności ruchowej aż do trwałego nawyku oraz uprawianie „sportów całego życia” (*wychowanie dla przyszłości*);
- przekazywanie uczniom wiedzy teoretycznej mającej na celu zrozumienie przez nich związku pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem (*intelektualizacja*);
- większe upodmiotowienie uczniów polegające na: współdecydowaniu o treści i organizacji zajęć, powierzaniu im różnych ról i funkcji, dostrzeganiu ich potrzeb i zainteresowań, nawiązaniu z uczniami odpowiednich relacji (partnerstwa), tworzeniu przyjaznego klimatu, obdarzanie szacunkiem każdej jednostki ludzkiej (*humanizacja i indywidualizacja*);
- postawienie uczniów w roli współtwórców własnego rozwoju, zachęcanie ich do współprowadzenia lekcji, uczynienie ich współodpowiedzialnymi za przebieg lekcji, zastąpienie kontroli przez nauczyciela samokontrolą, oceny – samooceną itp. (*autoedukacja*);
- zaoferowanie uczniom ciekawych zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych oraz organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych w środowisku lokalnym (*szkoła przedłużona i środowiskowa*);
- tworzenie atmosfery zabawy i radości na każdej lekcji (*hedonizm*).

Program ten jest zgodny z podstawą programową (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, opublikowane 24 lutego 2017 r. w Dzienniku Ustaw poz. 356, załącznik nr 2) oraz opiera się na potrzebach i zainteresowaniach uczniów, warunkach lokalowych, terenowych i tradycji szkoły oraz warunkach naturalnych środowiska lokalnego.

1.2. Adresat programu

Program wychowania fizycznego **„Ruch – zdrowie dla każdego 2”** adresowany jest dla uczniów II etapu edukacyjnego – ośmioletniej szkoły podstawowej i jest modyfikacją programu nauczania wychowania fizycznego dla II i III etapu edukacji pod tym samym tytułem.

Program może być realizowany praktycznie w każdych warunkach szkolnych, po ewentualnych korektach. Do jego realizacji wystarczą standardowe warunki szkolne (sala gimnastyczna lub pomieszczenie zastępcze, korytarze oraz boisko na zewnątrz). Bardzo przydatne będą tereny naturalne położone niedaleko szkoły.

1.3. Opis warunków szkolnych

Szkoła, w której program ten będzie realizowany, posiada zastępczą salę gimnastyczną o wymiarach 11,5 m x 5,5 m, boisko do piłki nożnej o wymiarach 45 m x 25 m, boisko tzw. małe, służące do gry w piłkę ręczną, boisko do piłki siatkowej, boisko do kometki (używane również do gry w ringo), zieloną salę wykonaną z różnej wielkości opon, skocznię w dal. Szkoła ma również pięć stołów do tenisa stołowego, trzy zestawy do unihokeja, podstawowe przyrządy gimnastyczne (skrzynię, koziół, materace, ławeczki, drabinki), dość dużą liczbę sanek i nart biegowych oraz dość dobrze zaopatrzony magazynek sportowy.

Warunki naturalne wokół szkoły (łąki, lasy, rzeka) sprzyjają uprawianiu atletyki terenowej, marszobiegów, podchodów, turystyki rowerowej i pieszej, wędkarstwa rekreacyjnego, a w okresie zimowym saneczkarstwa i narciarstwa biegowego.

1.4. Struktura programu



2. CELE I TREŚCI KSZTAŁCENIA

2.1. Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

Cele te będą realizowane poprzez:

1. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej oraz potrzeb ruchowych organizmu.
2. Ukształtowanie u uczniów postawy odpowiedzialności za swój rozwój fizyczny, zdrowie, sprawność i odporność organizmu.
3. Wdrażanie do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.
4. Wdrażanie uczniów do aktywności fizycznej nakierowanej na zdrowie, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z przyrodą.
5. Ścisłe przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas różnorodnych form aktywności fizycznej.
6. Hartowanie organizmu poprzez aktywny wypoczynek, rekreację i sport na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą.
7. Zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej nakierowanymi na zdrowie (czynny wypoczynek, rekreacja i turystyka, sporty całego życia).

8. Wdrażanie uczniów do zachowań prozdrowotnych.
9. Wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie.
10. Wyrabianie u uczniów umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.
11. Zachęcanie uczniów do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz do ich organizacji.
12. Wdrażanie do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
13. Uświadomienie roli aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie człowieka.
14. Nabycie wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym.
15. Zapoznanie z zagrożeniami cywilizacyjnymi wynikającymi z niewłaściwych zachowań, a mającymi bezpośredni związek ze zdrowiem człowieka.
16. WYROBIENIE takich cech osobowościowych, jak: odpowiedzialność, ambicja, dążenie do celu, troska o drugiego, tolerancja, szacunek wobec innych, troska o mienie społeczne, troska o środowisko.

2.2. Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego*

Aby założone cele zostały osiągnięte, szkoła powinna:

1. Umożliwić wszystkim uczniom korzystanie z różnorodnych form aktywności fizycznej zarówno na zajęciach szkolnych, pozalekcyjnych, jak i pozaszkolnych.
2. Zapewnić bezpieczne i odpowiednie warunki lokalowe i terenowe oraz odpowiednią bazę sportową do realizacji celów wychowania fizycznego.
3. Zaspokoić zainteresowania i potrzeby uczniów w zakresie aktywności fizycznej.
4. Pomagać w dokonywaniu wyboru całonocnych form aktywności fizycznej.
5. Wyposażyć swoich uczniów w wiedzę niezbędną do prowadzenia świadomego i zdrowego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

6. Współpracować z rodzicami, służbą zdrowia, samorządem lokalnym i innymi podmiotami w trosce o prawidłowy i wszechstronny rozwój swoich wychowanków.
7. Organizować dodatkowe zajęcia pozalekcyjne dla uczniów o szczególnych potrzebach: zajęcia sportowo-rekreacyjne, gimnastykę korekcyjną i inne.
8. Stworzyć warunki do rozwijania pozytywnych cech osobowościowych uczniów.
9. Rozwijać własną ofertę programową, uwzględniając potrzeby i zainteresowania uczniów, lokalne tradycje sportowe oraz naturalne warunki środowiska.
10. Wyposażyć swoich uczniów w wiedzę niezbędną do prowadzenia świadomego i zdrowego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.
11. Stworzyć warunki do rozwijania pozytywnych cech osobowościowych uczniów.
12. Udostępniać uczniom boiska szkolne w czasie wolnym.

**Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego powinny być indywidualnie sformułowane przez użytkownika programu.*

Celem edukacji zdrowotnej w szkole jest:

1. Poznawanie siebie, śledzenie przebiegu własnego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie problemów zdrowotnych.
2. Zrozumienie przez uczniów, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.
5. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia.
6. Przygotowanie ucznia do uczestnictwa w tworzeniu zdrowego środowiska w swoim otoczeniu.

2.3. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

(dotyczą zajęć realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym)

Pogrubioną czcionką zaznaczono treści podstawy programowej.

Wolne miejsca służą indywidualnemu doborowi treści wg potrzeb uczniów i nauczyciela.

2.3.1. Klasa IV

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka; - opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka; - rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; - wymienia przykłady prób sprawnościowych; - wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym; - opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą; - wymienia podstawowe wady postawy; - wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.	- właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; - demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy; - posługuje się stoperem i taśmą mierniczą; - dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły.
.....	
.....	
.....	

Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych; - wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja. 	- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki; - wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - ćwiczy marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; - opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; - wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.	- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samooprony przy upadku, zeskoku.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne; - zna zasady zdrowego odżywiania; - umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. 	- przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; - demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej; - dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.

2.3.2. Klasy V–VI

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość; - wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); - wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej; (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); - omawia technikę biegu, skoku i rzutu; - wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój fizyczny.	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; - prawidłowo wykonuje start niski i wysoki; - prawidłowo rozkłada siłę podczas biegów długich; - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wyjaśnia rolę współpracy w zespołowych grach sportowych; - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;	- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

- wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - umie wyjaśnić pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady;
 - rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;
 - wymienia przykłady znanych klubów sportowych w Polsce;
 - omawia technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych;
 - omawia rekreacyjne walory wybranych zespołowych gier sportowych;
 - zna podstawową terminologię gimnastyczną;
 - wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych;
 - wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył;
 - wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową;
 - opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny.
 - stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem, zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendorowe i bekhendowe w tenisie stołowym, grę deblową w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku, strzały na bramkę z różnych pozycji w unihokeju, zagrywkę kółkiem do ringo, zagrywkę i odbicia lotki przez siatkę;
 - wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;
 - uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 - wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przybozem lub bez;
 - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
 - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
 - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
 - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
 - prowadzi fragment rozgrzewki.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wyjaśnia, jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny; - wyjaśnia rolę asekuracji w czasie wykonywania różnych ćwiczeń; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki; - omawia sposoby ochrony przed kleszczami podczas aktywności fizycznej w parku i w lesie.	- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie; - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); - bezpiecznie gra w unihokeja. - bezpiecznie korzysta z dróg publicznych jako pieszy i rowerzysta.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wyjaśnia zależność pomiędzy wagą ciała a zdrowiem; - wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia fizycznego i psychicznego; - wyjaśnia pojęcie zdrowia; - opisuje pozytywne mierniki zdrowia; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	- wykonuje ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; - podejmuje aktywność fizyczną niezależnie od panujących warunków atmosferycznych;

- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi aktywnościami fizycznymi dla swojej grupy wiekowej (np. WHO lub UE); - wymienia zagrożenia występujące podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drodze publicznej.	- stosuje odpowiednią technikę relaksacyjną po całodzinnej nauce w szkole; - ubiera się odpowiednio do pory roku; - wykonuje ćwiczenia korekcyjne w czasie wolnym.
--	--

2.3.3. Klasy VII–VIII

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej; - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	- dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; - dokonuje samooceny sprawności fizycznej; - wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie; - ocenia postawę ciała kolegi.

Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych; - opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych; - wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej; - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking); - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; - wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale; - wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich; - omawia atak pozycyjny i atak szybki; - omawia obronę strefową i „każdy swego”;	- stosuje techniczne i taktyczne elementy gier – w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - stosuje w grach zespołowych: stałe fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową); - stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia; - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;

- omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.	- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną; - diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
---	---

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności 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; - omawia poszczególne etapy „Łańcucha przeżycia”; - wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa.	- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych; - potrafi sprawdzić i w razie potrzeby – udrożnić drogi oddechowe, ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielania pomocy; - potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą; - wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetyzujących; - omawia profilaktykę przeciw grypową; - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; - oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny; - potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich; - potrafi zabezpieczyć się przed grypą.

2.3.4. Kompetencje społeczne ucznia klas IV–VIII

Uczeń klas IV–VIII szkoły podstawowej:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Wyjaśnia, jak należy zachowywać się podczas zabaw tanecznych.
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych.
8. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań problemów.
9. Współpracuje z grupą, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując się asertywnością i empatią.
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osób niepełnosprawnych, osób starszych).

3. WARUNKI I SPOSOBY REALIZACJI

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych (obszarach):

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar tej sprawności nie powinien stanowić kryterium oceny z wychowania fizycznego, a jedynie służyć do uwzględnienia różnic, wskazania mocnych lub słabych stron i zaplanowania dalszego odpowiedniego rozwoju fizycznego uczniów. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień ze względu na zdrowie dzieci, a nie ocenę z przedmiotu. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć „diagnozowanie” i „ocenianie”.

Aktywność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Uwzględniono zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Zakres bloku wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, rodzaje aktywności fizycznych z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, działań związanych z bezpieczeństwem własnej osoby oraz wspólnych form aktywności, uwzględniających świadomą odpowiedzialność za zdrowie innych.

Edukacja zdrowotna

Omówiono tutaj zagadnienie zdrowia i sposoby jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za kondycję własną i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Tematy tego działu podkreślają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w zachowaniu jak najdłużej sprawności i dobrostanu fizycznego i psychicznego.

Kompetencje społeczne

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

3.1. Wskazania metodyczne

W realizacji zajęć z wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej budowy i fizjologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskiwanych przez uczniów w toku nauki innych przedmiotów.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów nowych umiejętności, a także wyposażyć ich w wiadomości oraz kompetencje społeczne określone w podstawie programowej.

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do obligatoryjnych zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach obligatoryjnych zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową w zależności od możliwości organizacyjnych szkoły.

Realizacja podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna” jest integrowanie przekazywanych wiadomości z treściami innych przedmiotów, w tym np.: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli

różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści wychowania fizycznego należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku „Edukacja zdrowotna”.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u uczniów wad postawy. Powinny one mieć miejsce w ramach odrębnych zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

Nauczyciel musi wspierać ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dotyczy to zarówno wspomagania dzieci z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i dzieci uzdolnionych.

Kształcenie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych wymaga od nauczyciela dopasowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględnić różne formy pracy. W przypadku uczniów uzdolnionych ruchowo mogą to być sportowe zajęcia pozalekcyjne, które dają dodatkową szansę ukierunkowania i rozwoju talentu. W przypadków uczniów z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami rozwojowymi – mogą to być terapeutyczne (ruchowe) zajęcia pozalekcyjne, które stymulują rozwój psychofizyczny.

Aby osiągnąć zamierzone cele, należy stosować następujące procedury:

1. Wychowanie fizyczne należy realizować w systemie klasowo-lekcyjnym i zajęć do wyboru przez ucznia.
2. Prowadzić zajęcia na sali sportowej, sali zastępczej oraz w razie konieczności w innych pomieszczeniach szkolnych.
3. Starać się jak najwięcej lekcji prowadzić na świeżym powietrzu oraz w miarę możliwości w środowisku naturalnym.
4. Rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć z wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
5. Realizację treści programowych opierać w dużym stopniu na potrzebach i zainteresowaniach uczniów, co spowoduje większe ich upodmiotowienie.
6. W realizacji programu uwzględniać szczególnie edukację zdrowotną.

7. W realizacji zajęć należy się odwoływać do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w nauce innych przedmiotów.
8. Stosować treści ze wszystkich modułów programowych, gdyż tylko takie działanie spowoduje osiągnięcie zamierzonych celów.
9. Stosować metody usamodzielniające i kreatywne, które będą wyzwalać u ucznia pomysłowość i inwencję twórczą.
10. Stosować różnorodne środki dydaktyczne, które będą wpływać na atrakcyjność zajęć. W żadnym przypadku nie należy zapominać o przyborach nietypowych.
11. Zajęcia prowadzić w atmosferze bezpieczeństwa, zabawy, radości i swobody.
12. Eksponować mocne strony ucznia.
13. Odpowiednio motywować do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej.
14. Stosować na zajęciach zasadę indywidualności, gdyż jest to warunkiem dotarcia do każdego wychowanka.
15. W szerokim zakresie stosować gimnastykę jako środek kształtujący prawidłową postawę ciała.
16. Prowadzić gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną korygującą istniejące wady postawy ciała.
17. Stworzyć możliwość uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności ruchowej: sportowej, rekreacyjnej, turystycznej.
18. Na zajęciach (szczególnie z dziewczętami) często wykorzystywać muzykę, która zwiększa zainteresowanie, kształtuje koordynację ruchową, estetykę ruchu oraz daje możliwość ruchowego „wyżycia się”.
19. Otoczyć opieką dzieci o niskiej sprawności fizycznej, otyłe, nieśmiałe, z różnymi deficytami fizycznymi i psychicznymi.
20. Stosować nowatorstwo pedagogiczne jako przeciwdziałanie schematyzmowi zawodowemu.
21. Stawiać ucznia w sytuacji problemowej wyzwalającej rozumowanie i myślenie twórcze.
22. Nauczyć ucznia samooceny i kontroli własnej sprawności, umiejętności, wiedzy, zachowań i postaw.
23. Stwarzać warunki do samorealizacji ucznia, powierzając mu odpowiedzialne funkcje: zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora ćwiczeń i zabaw, organizatora, prowadzącego część lekcji (rozgrzewkę).
24. Unikać ocen niskich, ponieważ działają zniechęcająco.
25. Wspierać uczniów w działaniu, a nie dyrygować, być doradcą, a nie nadzorcą ucznia.

26. Współdziałać z rodzicami, z samorządem lokalnym, z Powiatowym Szkolnym Związkiem Sportowym, ze szkolną służbą zdrowia.
27. Być nauczycielem twórczym, otwartym, życzliwym, refleksyjnym.
28. Należy zawsze pamiętać, że nasi uczniowie oceniają także nas!

*Gdy się chce trafić do umysłu kogoś,
trzeba przemawiać językiem jego zainteresowań.*

Zbigniew Trzaskowski

3.2. Zajęcia do wyboru przez uczniów

Sportowe	Rekreacyjno- zdrowotne	Taneczne	Aktywnej turystyki
• piłka nożna • piłka siatkowa • piłka koszykowa • piłka ręczna • lekkoatletyka • •	• kometka • tenis stołowy • piłka plażowa • pływanie • jazda na rowerze • sporty zimowe • nordic walking • pilates • zajęcia terenowe • wędkarstwo rekreacyjne • •	• aerobik • tańce narodowe • tańce regionalne • tańce towarzyskie • tańce dyskotekowe • zespół taneczny • zumba • •	• rajdy piesze • rajdy rowerowe • wędrowki bliższe i dalsze • wycieczki • •

Zajęcia do wyboru powinny uwzględniać:

- zainteresowania i potrzeby uczniów,
- zdolności ruchowe i talenty sportowe uczniów,
- warunki lokalowe, sprzętowe, terenowe i kadrowe do prowadzenia zajęć,
- tradycje szkoły i środowiska lokalnego.

Najważniejsze przy ocenianiu jest widzenie w każdym uczniu osoby.
Kazimierz Denek

4. OCENIANIE UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ministerstwo Edukacji Narodowej, opiniując funkcjonujący system oceniania ucznia z wychowania fizycznego, uznało za niewłaściwą i niebezpieczną tendencję dowartościowywania i faworyzowania uczniów najbardziej sprawnych fizycznie. Wprowadziło następujące zalecenie: **„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”** (*Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła podstawowa. Wychowanie fizyczne*).

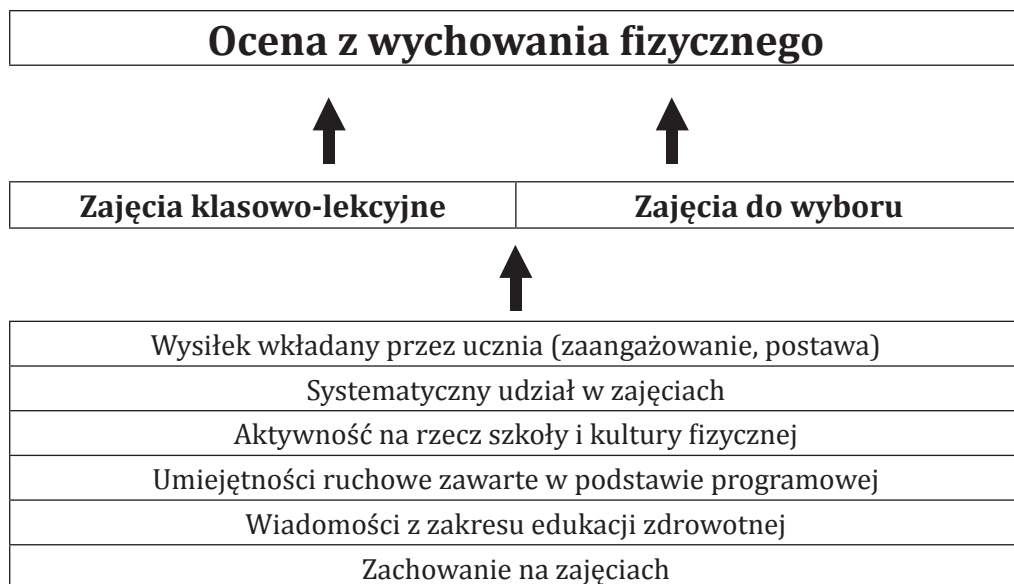
Wystawiając stopnie, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz także podkreślać jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby ocena śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej, w klasyfikowaniu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;

- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

4.1. Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego



4.2. Obszar i przedmiot oceny

Obszar oceny	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
Postawa ucznia, zaangażowanie	- aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek), - przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój), - systematyczny udział w zajęciach, - postawa wobec przedmiotu, - wywiązywanie się z postawionych zadań, - udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych, - praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego	nie należy karać ucznia oceną niedostateczną za brak stroju sportowego, jednak należy to odnotować w „<i>Karcie obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego</i>”

Umiejętności ruchowe	• postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej	• doceniać każdy postęp, • motywować ocenami wysokimi
Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	• znajomość zasad zdrowego stylu życia, • podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych, • podstawowe przepisy drogowe, • wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności, • podstawowe wiadomości z olimpizmu, • znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców, • choroby cywilizacyjne	• doceniać każdą gotowość do działania, • zachęcać do samooceny, • brać pod uwagę ocenę rówieśników, w przypadku prac zbiorowych
Zachowanie, kompetencje społeczne	• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”, • przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, właściwe kibicowanie, • szacunek do przeciwnika, • właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki, • kultura słowa, • właściwe relacje z innymi, • znajomość mocnych i słabych stron, • współpraca w grupie, • troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych	• stosować pochwały za każde właściwe zachowanie, • nie karać ocenami niskimi! • tłumaczyć, na czym polegało zachowanie niewłaściwe, • podkreślać mocne strony ucznia
Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny	• wysokość i ciężar ciała, • postawa ciała, • marszowo-biegowy test Coopera, • sprawność fizyczna mierzona prostym testem, np. Indeks Zuchory, Eurofit, MTSE, • wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera	Obszary te nie stanowią kryterium oceny!

4.3. Zasady oceniania:

- ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria będące podstawą ocen;
- oceny uwzględniają wysiłek ucznia oraz zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona stopień wyżej za znaczne osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- uczeń jest na bieżąco informowany o uzyskaniu danej oceny;
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

4.4. Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy IV

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności). 6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym. 3. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 4. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy. 5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych. 6. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny. 7. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu. 8. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach. 3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową. 4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji. 5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny. 6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu. 7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techniczne w minigrach. 3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę ruchową. 4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej. 5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny. 6. Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu. 7. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym. 2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w minigrach. 3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej. 4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej. 5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego. 6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. 7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.
---	--

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.

	5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 7. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Popelnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej. 3. Myli zasady zdrowego odżywiania. 4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie. 6. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała. 7. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka. 11. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zna żadnych regulaminów.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach.

Kompetencje społeczne

(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą. 2. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek

	do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię. 9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.

	10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 13. Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy. 14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Często stosuje przemoc wobec innych. 4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować. 8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów. 10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen. 3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia. 5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 6. Nie chce dokonać ogólnej samoceny możliwości psychoruchowych. 7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. 8. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współzycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

4.5. Szczegółowe kryteria oceniania dla klas V–VI

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).

	6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo. 2. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną. 4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu. 5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu. 6. Prawdłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem. 7. Prawdłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego. 9. Prawdłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją. 10. Prawdłowo wykonuje technikę startu niskiego. 11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki

	oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo. 2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne. 3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną. 4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w przód z marszu. 5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu. 6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem. 7. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego. 9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją. 10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego. 11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Przeprowadza fragment rozgrzewki.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo. 2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach. 3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną. 4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu. 5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu. 6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.

	7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego. 9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją. 10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego. 11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo. 2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach. 3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej. 4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu. 5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu. 6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem. 7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca. 9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją. 10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami. 11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Nie przeprowadza rozgrzewki.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku. 4. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne. 5. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki. 6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 8. Wyjaśnia pojęcie zdrowia. 9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 10. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 11. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 12. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku. 4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki. 5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia. 8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 10. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 11. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku. 4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki. 5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 6. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia. 7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 9. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych. 3. Nie zna zasad taktyki w obronie i w ataku. 4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki. 5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

	6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia. 8. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu. 9. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 10. Myli zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za postawę ciała. 2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole. 3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na zadawane mu pytania. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne (pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą. 2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.

	6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

	11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię. 9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu. 10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Często stosuje przemoc wobec innych. 4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować. 8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów. 10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia. 5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.

	6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. 8. Nie zależy mu na innych.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

4.6. Szczegółowe kryteria oceniania dla klas VII–VIII

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności). 6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.

	3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy. 5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową). 6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny. 7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy. 5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).

	6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy. 7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację. 9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym. 10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych). 5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy. 6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym. 8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.

	9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbitcia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych). 5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego. 6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym. 8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie. 9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań. 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.
---	---

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. 4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania. 5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. 6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej. 7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. 8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. 10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 11. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. 12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.

	14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. 15. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania. 4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. 5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej. 6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. 7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. 9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 10. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu. 11. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej. 13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. 14. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.

	3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania. 4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. 5. Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. 7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 8. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania. 4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie. 5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. 7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania. 2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu. 3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
--	---

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne <i>(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)</i>	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą. 2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi

	ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię. 9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu. 10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Często stosuje przemoc wobec innych. 4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować. 8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.

	10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia. 5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. 8. Nie zależy mu na innych.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarного języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

4.7. Narzędzia pomiaru i skala oceniania

Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (**wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Może jej natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób**).

Skala oceniania

- ocena celująca (6),
- ocena bardzo dobra (5),
- ocena dobra (4),
- ocena dostateczna (3),
- ocena dopuszczająca (2),
- ocena niedostateczna (1).

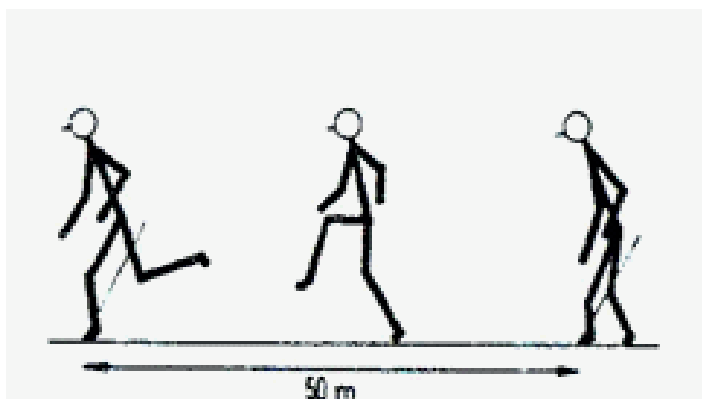
Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać, ponieważ zniechęcają do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o programie i jego realizacji.

5. POMIAR SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – WYBRANE TESTY

5.1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

A. Bieg na dystansie 50 m – próba szybkości biegowej

Wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał urządzenia startowego lub na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety.



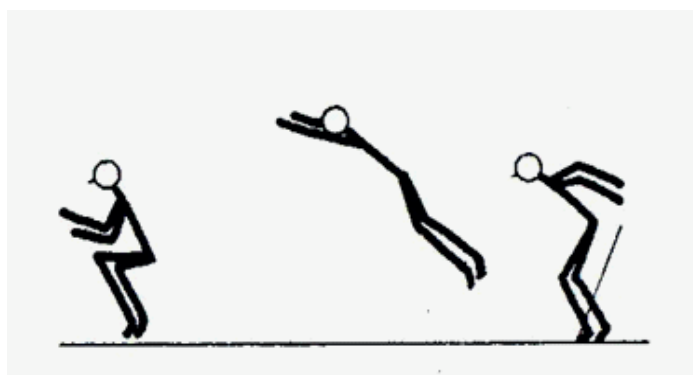
Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się lepszy wynik z dwóch prób.

Uwagi: na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być równa, dobrze przygotowana i oznaczona. W miarę możliwości powinna posiadać tory. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Sprzęt i pomoce: stoper, urządzenie startowe (w miarę możliwości) oraz lista badanych.

B. Skok w dal z miejsca – próba mocy

Wykonanie: testowany staje przed linią w małym rozkroku, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość z jednoczesnym zamachem obu rąk do tyłu i do przodu, z jednoczesnym odbiciem obunóż do przodu.



Pomiar: skok mierzony w cm, wykonuje się 2-3 razy. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku mierzy się od linii do najbliższego śladu pięt.

Uwagi: skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Sprzęt i pomoce: piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista uczniów.

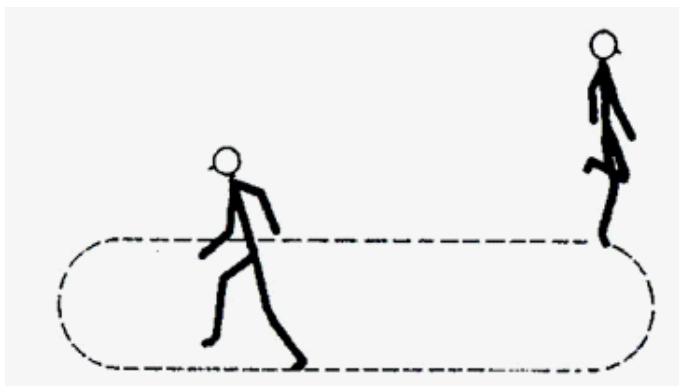
C. Bieg na dystansie 600/800/1000 m – próba wytrzymałości

600 m – dla dzieci do 12 lat,

800 m – dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat,

1000 m – dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat.

Wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje przed linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.



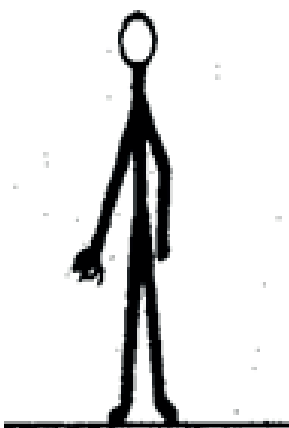
Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Uwagi: bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Sprzęt i pomoce: stoper, chorągiewki, lista uczniów.

D. Pomiar siły dłoni – wyciskanie dynamometru

Wykonanie: badany, stojąc w małym rozkroku, ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.



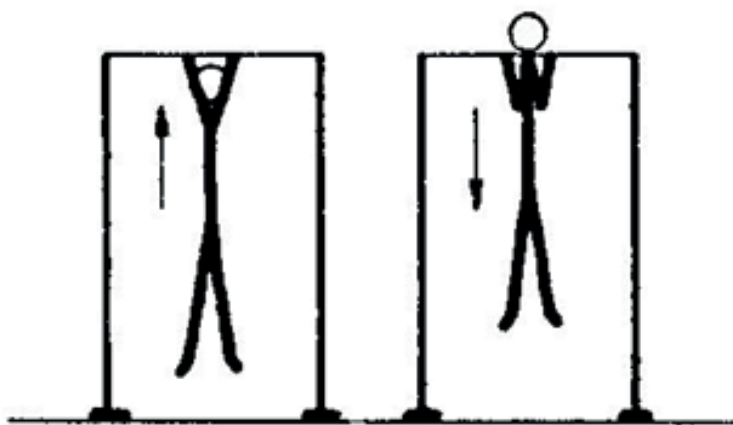
Pomiar: siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się lepszy pomiar z dwóch prób. Wynik odczytujemy z dokładnością do 1 kg.

Uwagi: badany uczeń wykonuje 1-2 próby ręką silniejszą. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

Sprzęt i pomoce: dynamometr (do 30 kg dla dzieci i do 90 kg dla młodzieży), lista uczniów.

E.1. Podciąganie na drążku – próba siły ramion

Wykonanie: z przystawionego taboretu lub z podskoku testowany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał „start” testowany ugina ręce, podciągając się tak, aby podbródek znajdował się nad drążkiem, po czym przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.



Pomiar: próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem).

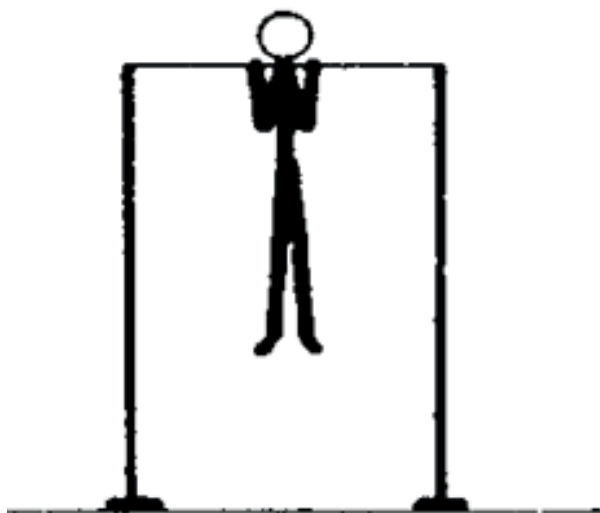
Uwagi: test należy wstrzymać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wy-

konywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Sprzęt i pomoce: drążek, magnezja, taboret lub krzesło, lista uczniów.

E.2. Zwis na ugiętych ramionach – próba siły ramion

Wykonanie: testowany staje na taborecie i chwyta drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a podbródek znajdował się nad drążkiem. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start”, nauczyciel lub wyznaczony uczeń usuwa taboret spod nóg i zaczyna się próba zwisu, która trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.



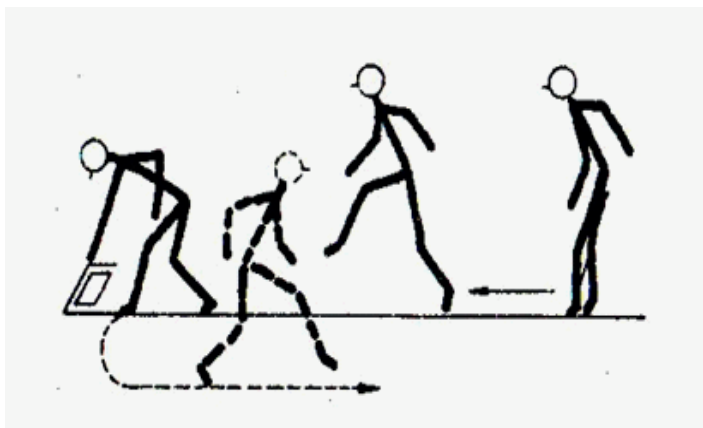
Pomiar: próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się liczba wytrzymałych sekund w opisanej wyżej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

Uwagi: drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Sprzęt i pomoce: drążek, taboret lub krzesło, magnezja, lista uczniów.

F. Bieg wahadłowy 4 x 10 m – próba zwinności

Wykonanie: na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu w pozycji wykroczonej. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając, kładzie go ponownie w półkolu.



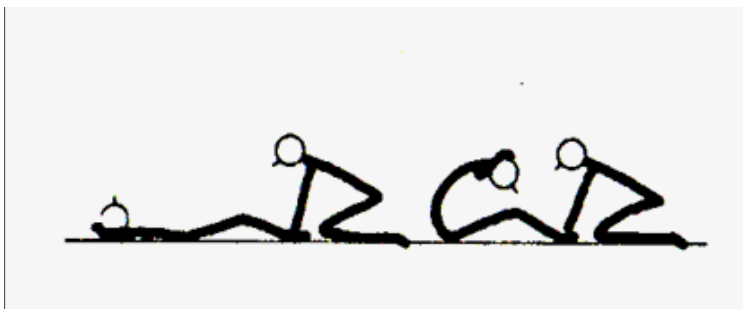
Pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Uwagi: próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Sprzęt i pomoce: stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

G. Siady w czasie 30 s – próba siły mięśni brzucha

Wykonanie: badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Czynność tę powtarza się tak szybko, jak to możliwe, w czasie 30 sekund.



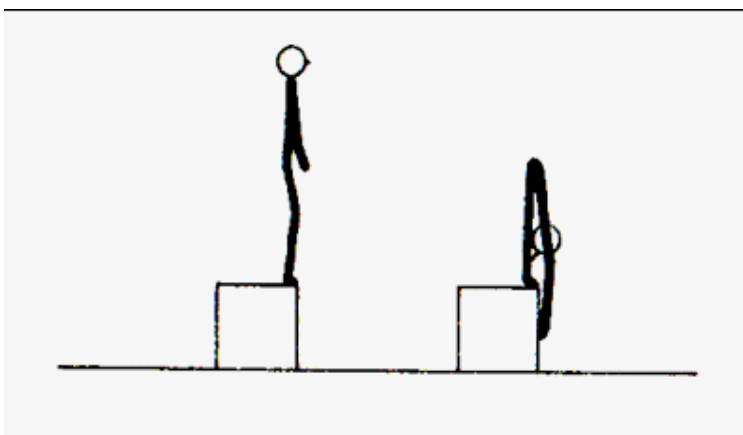
Pomiar: notowana jest liczba skłonów wykonanych w ciągu 30 sekund.

Uwagi: badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. Badani wykonują próbę dwójkami ze zmianą ról.

Sprzęt i pomoce: stoper, mata, lista uczniów.

H. Skłon tułowia w dół – próba gibkości

Wykonanie: badany staje na taborecie, ławeczce tak, by palce stóp znalazły się równo z krawędzią taboretu. Stopy złączone, nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.



Pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie, lepszy wynik zapisujemy w cm.

Uwagi: linię z podziałką umieszczamy prostopadle do powierzchni taboretu (ławeczki) tak, aby podstawa, na której stoi testowany, oznaczona była jako 50 cm (środek linii). Zero powinno znajdować się powyżej taboretu. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. **W trosce o bezpieczeństwo ucznia, próbę tę należy wykonać na krótkiej (bocznej) krawędzi ławeczki.**

Sprzęt i pomoce: podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

Źródło: opracowanie prób wraz z rycinami na podstawie: R. Trześniowski, S. Pilicz, *Tabele sprawności fizycznej młodzieży w wieku 7-19 lat*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1989.

5.2. Czwórbój/trójbój lekkoatletyczny*

Lp.	Próba czwórbojowa	Opis próby	Uwagi
1.	Bieg na 60 m** próba szybkości	Na komendy startera uczniowie zajmują miejsca w miarę możliwości w blokach startowych (start niski). Na sygnał wybiegają z bloków startowych i z jak największą prędkością pokonują dystans. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.	Zwracamy uwagę, aby uczniowie biegnący razem nie zabiegali sobie drogi.
2.	Rzut piłką palantową** próba siły RR	Uczeń wykonuje 2-3 rzuty ręką silniejszą (praworęczny – prawą, leworęczny – lewą). Rzut wykonujemy z miejsca lub z rozbiegu sprzed linii wyrzutu. Pomiar rzutu do 0,5 m.	Przed próbą demonstrujemy technikę chwytu i rzutu piłeczki.
3.	Skok w dal**/wzwyż próba mocy	Z rozbiegu wykonujemy 2-3 skoki z odbicia z belki, nie naruszając piasku usypanego przy jej dalszej krawędzi. Mierzymy do 1 cm. Z rozbiegu, z odbicia nogi silniejszej (dominującej), wykonujemy skok ponad poprzeczką dowolną techniką. Mierzymy z dokładnością do 1 cm.	Skok w dal. Dopuszczamy mierzenie odległości od miejsca odbicia ucznia sprzed belki do najbliższego śladu na piasku.
4.	Bieg na 600/1000 m próba wytrzymałości	Na komendę startera uczniowie stają w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią startu. Na sygnał startera zaczynają bieg długi. Dziewczęta biegną 600 m, chłopcy 1000 m. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.	W razie konieczności część trasy można pokonać truchtem lub pieszo.

*Opracowanie autorskie

**Próby trójbój lekkoatletycznego

6. EWALUACJA PROGRAMU

Błędów nie popełnia ten, kto nic nie robi.

Theodore Roosevelt

Ewaluacja jest oceną efektów (rezultatów) działania w stosunku do założonych przez nas celów. Oceny tej będziemy dokonywać na podstawie analizy i interpretacji wcześniej zebranych przez nas informacji, np. z przeprowadzonych ankiet, wywiadów, kart obserwacji uczniów, kart ewaluacyjnych czy zwykłych rozmów z uczniami.

Ewaluacja programu dotyczyć powinna szerokiego aspektu oceny jakości całego procesu dydaktycznego. Ocenie powinno podlegać wiele różnych elementów programu, np. stopień realizacji potrzeb i zainteresowań uczniów, przebieg i organizacja lekcji, trafność stosowanych metod, system oceniania uczniów, atrakcyjność lekcji, nastrój i samopoczucie uczniów, poziom opanowania różnych umiejętności ruchowych, stosunek uczniów do wychowania fizycznego i nauczyciela itp.

Dobrze przeprowadzona ewaluacja dostarczy nam odpowiedzi na wiele pytań, np.:

- czy zakładane przez nas cele edukacyjne zostały zrealizowane lub w jakim stopniu,
- czy stosowany system oceniania jest prawidłowy i akceptowany przez uczniów,
- czy stosowane metody i styl pracy na lekcji przynoszą oczekiwane efekty,
- czy widać postępy w opanowywaniu przez uczniów nowych umiejętności ruchowych,
- czy uczniowie czują się twórcami lekcji, czy tylko jej biernymi odtwórcami,
- czy opanowane umiejętności ruchowe uczniowie potrafią wykorzystać w czasie wolnym od zajęć,
- czy jako nauczyciel wychowania fizycznego spełniam oczekiwania moich uczniów.

Podobnych pytań możemy postawić jeszcze wiele. Uzyskanie na nie odpowiedzi powinno być początkiem zmian na lepsze. Pozytywne elementy procesu edukacyjnego, przynoszące oczekiwane rezultaty oraz spełniające oczekiwania uczniów, powinny być realizowane i wzmacniane. Elementy wątpliwe, nie przynoszące oczekiwanych rezultatów i nie cieszące się zainteresowaniem uczniów, należy korygować lub zamieniać na inne. W załącznikach podaję przykładowe propozycje uzyskiwania informacji zwrotnej (*Załącznik nr 1 i nr 2*).

7. ROCZNE PLANY PRACY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W UJĘCIU WYNIKOWYM

7.1. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy IV (dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 140 godzin)

*Pogrubiczną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej.
Wolne miejsca w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb ucznia i nauczyciela.*

Liczba godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb ucznia i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Atletyka terenowa i lekkoatletyka (analiza sprawności) 15 godzin	1. Dokonujemy pomiarów wysokości i masy ciała. 2. Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 50 m ze startu wysokiego. 3. Sprawdzamy swoją skoczność – skok w dal z miejsca. 4. Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Jest dokładny, robiąc pomiary.	Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. Wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego: na sali gimnastycznej, boisku i w terenie.	Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności
	5. Rzucamy małym przyborem z miejsca.	Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Rozróżnia pojęcie tętna sportowego i pożytkowego.	Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.
	6. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym.	Potrąfi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Wie, jak postawić się stoperem i taśmą mierniczą.	Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.
	7. Rzucamy piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.	Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
	8. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.	Stosuje zasady kulturalnego kibicowania.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
	9. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.	Adekwatnie do sytuacji potrafi ocenić swoje możliwości psychofizyczne.		Trenuje marszobiegi w terenie.
	10. Oceniamy własną postawę ciała.			Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
	11. Kształtujemy nawyk prawidłowej postawy.			
	12. Oceniamy siłę mięśni posturalnych.			
	13. Skaczemy w dal z rozbiegu.			
	14. Oceniamy wytrzymałość – bieg na 600 m.			
	15.			
				Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony w jego osiągnięcie wysiłek. Zawsze należy pozwolić uczniowi na poprawę uzyskanego wyniku.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Minipiłka nożna <i>20 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłkami, kopiąc piłkę w zabawach ruchowych. 2. Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu. 3. Prowadzimy piłkę nogą w biegu. 4. Prowadzimy piłkę w dwójkach w biegu. 5. Prowadzimy piłkę wewnętrzną częścią stopy. 6. Prowadzimy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 7. Podajemy piłkę partnerowi w biegu. 8. Doskonaliśmy prowadzenie piłki w ruchu. 9. Wykonujemy strzał na bramkę z miejsca i z biegu. 10. Wykonujemy strzał na bramkę z różnych pozycji.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Zna zasady zachowania się na zajęciach. Wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody. Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej. Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka.	Stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca i z różnych pozycji. Prowadzi piłkę w dwójkach w truchcie i w biegu. Uczestniczy w mini-grach. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy. Prowadzi piłkę nogą ze zmianą tempa i kierunku.	Na pierwszych zajęciach dokonujemy ogólnej diagnozy umiejętności piłkarskich. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony w zajęcia przez ucznia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	11. Doskonaliśmy strzał na bramkę z różnych pozycji. 12. Prowadzimy piłkę w biegu i wykonujemy strzał na bramkę. 13. Doskonaliśmy poznane elementy techniczne podczas minigry. 14. Stosujemy poznaną technikę podczas minipiłki nożnej. 15. Rozgrywamy mecz minipiłki nożnej. 16. Wykonujemy rzuty wolne. 17. Ćwiczenia indywidualne z piłkami. 18. Rozgrywamy miniturniej piłkarski. 19. 20.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Samodzielnie doskonalili swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.	Wymienia miejsca, obiekty i urzędnika w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. Wymienia podstawowe przepisy gier zespołowych. Rozumie znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach. Ćwiczy indywidualnie i z partnerem. Organizuje we własnym gronie miniturniej piłkarski. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Minipiłka ręczna 13 godzin	1. Oswajamy się z piłkami w zabawach.	Współpracuje z zespołem.	Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki jednoręcz, rzut piłki do bramki z miejsca.	Na pierwszych zajęciach dokonujemy ogólnej analizy posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wyrażać odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek ucznia.
	2. Uczymy się podawać i chwycić piłkę w miejscu.	Cieszy się, grając z kolegami.	Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.	Uczestniczy w mini-grach.	
	3. Podajemy i chwytamy piłkę w ruchu.	Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.	
	4. Kozłujemy piłkę lewą i prawą ręką w miejscu i w ruchu.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia miejsca, obiekty i urzędników w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.	Ćwiczy indywidualnie i z partnerem.	
	5. Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.	Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.		Organizuje we własnym gronie miniturniej piłki ręcznej.	
	6. Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu.	Samodzielnie doskonalili swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.		Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	
	7. Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji.				
	8. Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu.				
	9. Doskonalimy podanie piłki jednoręcz w biegu.				

Obszar 2. Aktywność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności
	10. Doskonaliśmy technikę w minigrze. 11. Stosujemy poznaną technikę w grze. 12. Rozgrywamy mecz minipiłki ręcznej. 13.		Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	
Minipiłka siatkowa <i>9 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych. 2. Uczymy się odbijać piłkę sposobem oburącz górnym. 3. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę. 4. Doskonaliśmy odbicia sposobem oburącz górnym. 5. Uczymy się zagrywki sposobem dolnym.	Współpracuje z zespołem i cieszy się, grając z kolegami. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej. Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka.	Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym. Ćwiczy indywidualnie i z partnerem. Organizuje we własnym gronie miniturniej piłkarski. Uczestniczy w mini-grach. Na pierwszych zajęciach dokonujemy ogólnej analizy posiadanych przez uczniów umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich!

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	6. Doskonalimy odbicia oburącz górne w minigrze. 7. Rozgrywamy mecz minipiłki siatkowej. 8. 9.	Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek ucznia.
Minipiłka koszykowa 9 godzin	1. Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych. 2. Uczymy się podawać i chwytac piłkę oburącz. 3. Podajemy piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej. 4. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca.	Współpracuje z zespołem i cieszy się, grając z kolegami. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Potrafi przedstawić zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.	Stosuje w grze: kożłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednoręczny rzut piłki do kosza z miejsca. Uczestniczy w mini-grach.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich!

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	5. Przeprowadzamy kurs rzutów piłki do kosza z miejsca. 6. Kozłujemy piłkę w miejscu i w ruchu. 7. Doskonalamy kozłowanie piłki w ruchu. 8. Rozgrywamy mecz mini-piłki koszykowej. 9.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka. Wymienia miejsca, obiekty i urzędnika w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony w zajęcia przez ucznia.
Gimnastyka podstawowa 12 godzin	1. Wykonujemy skoki zawrotne przez ławeczkę. 2. Wykonujemy przewrót w przód z przysiadu podpartego. 3. Kształtujemy równowagę, chodząc po odwróconej ławeczce.	Wkłada dużo wysiłku w wykonywanie ćwiczeń. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.	Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych. Omawia sposób wykonania skoków zawrotnych przez ławeczkę.	Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	4. Wykorzystujemy do zabawy przybory nietypowe. 5. Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód. 6. Wykonujemy naskok na skrzynię i dowolny ze-skok w głąb. 7. Wykonujemy przewrót w przód z różnych pozycji. 8. Pokonujemy zwinności-wy tor przeszkód. 9. Próbuujemy wykonać przewrót w przód z wybranej pozycji wyjściowej. 10. Wykonujemy prosty układ gimnastyczny. 11. Uczymy się skoku rozkrocznego przez kozła. 12.	Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie. Troszczy się o kolegę, asekurując go podczas ćwiczeń. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.	Omawia technikę wykonania przewrotu w przód i w tył. Wymienia elementy układu gimnastycznego. Wymienia podstawowe cechy motoryczne. Omawia pojęcie zwinności.	Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę. Pokonuje zwinności-wy tor przeszkód. Próbuje wykonać skok rozkroczny przez kozła.	Pamiętamy o asekuracji osoby, wykonującej ćwiczenie. Nie oceniać nisko!

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Gimnastyka korekcyjna 5 godzin	1. Rozciągamy mięśnie klatki piersiowej. 2. Wydłużamy czynnie kręgosłup. 3. Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę. 4. Kształtujemy nawyk prawidłowej postawy. 5.	Wykazuje troskę o własną postawę ciała. Pomaga kolegom wykonać prawidłowo ćwiczenie. Jest aktywny na zajęciach. Starannie i dokładnie wykonuje zlecone ćwiczenia. Wykonuje w domu ćwiczenia zlecone przez nauczyciela.	Wymienia podstawowe wady postawy ciała. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Przyjmuje postawę skorygowaną. Stawia prawidłowo stopy w marszu i w staniu. Wykonuje ćwiczenia elongacyjne. Demonstruje jedno ćwiczenie ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Ocenia własną postawę ciała.	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych. Uświadamiamy uczniom, jak należy dbać o prawidłową postawę ciała.
	Sporty zimowe 10 godzin	1. Bawimy się na śniegu i lodzie. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu.	Wymienia bezpieczne i odpowiednie miejsca do zabawy na lodzie. Wyraża radość ze wspólnej zabawy z rówieśnikami.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.	Wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu i lodzie.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	4. Wozimy się nawzajem na sankach. 5. Wyścigi zaprzęgów saneczkarskich. 6. Wyścigi zaprzęgów saneczkarskich w dwójkach. 7. Bezpiecznie korzystamy ze ślizgawki. 8. Zjeżdżamy na sankach z górki. 9. 10.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i kolegów; jest koleżeński wobec innych i pomocny. Jest twórczy podczas budowania figur ze śniegu. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich.	Omawia sposoby postępowania w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. Zna zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki.	Wykonuje elementy samoochrony podczas upadku na śniegu i lodzie. Potrafi samodzielnie zjeżdżać na sankach. Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo 6 godzin	1. Rzucamy i chwytamy kółko do ringo. 2. Rzucamy kółkiem na pole przeciwnika. 3. Zagrywamy kółkiem. 4. Doskonalamy umiejętności w grze. 5. Rozgrywamy mecz w ringo. 6.	Współpracuje z grupą, chętnie gra z innymi. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Wykonuje w grze rzut i chwyt kółka. Potrafi zorganizować i rozegrać mecz jednerek. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Unihokej <i>6 godzin</i>	1. Prawdłowo trzymamy kij i poruszamy się po boisku. 2. Prowadzimy piłkę kijem w ruchu. 3. Przyjmujemy i uderzamy piłkę kijem. 4. Wykonujemy strzały piłką na bramkę. 5. Prowadzimy piłkę slalomem. 6.	Bezpiecznie obchodzi się z kijami. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”. Troszczy się o zdrowie własne i kolegów.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.	Stosuje w grze przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w miejscu i w ruchu. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>15 godzin</i>	1. Oswajamy się z piłeczką i raketką tenisową. 2. Odbijamy piłeczkę raketką dowolnym sposobem. 3. Uczymy się poruszać przy stole tenisowym. 4. Uczymy się prawidłowej zagrywki. 5. Wykonujemy zagrywkę tenisową.	Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady	Wymienia podstawowe przepisy gry. Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych.	Prawidłowo trzyma raketkę. Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym. Stosuje w grze: zagrywkę/serw, dowolne odbicia piłeczki.	Zajęcia należy prowadzić w czasie trudnych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postępu ucznia, motywować, udzielać pochwał.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	6. Zagrywamy piłeczką tenisową do współpartnera. 7. Doskonalamy zagrywkę w tenisie stołowym. 8. Odbijamy piłeczkę w czasie gry. 9. Stosujemy odbicia, grając w tenisa. 10. Doskonalamy poznane elementy, grając z partnerem. 11. Rozgrywamy pojedynki tenisowe. 12. Organizujemy turniej tenisowy. 13. Poznajemy zasady gry deblowej. 14. 15.	„czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka. Wyjaśnienia, jaki strój sportowy należy dobrać do tenisa stołowego.	Odbija piłeczkę (na miarę swoich możliwości) forhendem i bekhendem. Próbuje wykonać zagrywkę rotacyjną. Przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży.	Nie stawiać ocen niskich!
Kometka 4 godziny	1. Uczymy się zagrywać lotkę.	Dostrzega walory zdrowotne gry.	Wymienia podstawowe przepisy gry.	Stosuje w grze zagrywkę i odbicia lotki.	Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	2. Odbijamy lotkę, grając w kometkę. 3. Organizujemy klasowe rozgrywki w kometkę. 4.	Chętnie gra w kometkę w czasie wolnym z rodziną.	Zna zasady aktywnego wypoczynku. Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.	Prawidłowo trzyma raketkę. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Stosuje poznane elementy w grze.	Podkreślamy re-kreacyjne walory gry.
Zabawy i gry ruchowe <i>5 godzin</i>	1. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne. 2. Kształtujemy zwinność podczas zabaw z przyborem. 3. Kształtujemy skoczność podczas zabaw ze skankami. 4. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych. 5.	Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje z zespołem. Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowanie się decyzjom sędziego.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. Omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu.	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.	Jak najczęściej zajęcia prowadzi na świeżym powietrzu.
Rytm, muzyka, taniec <i>3 godziny</i>	1. Poruszamy się stosownie do rytmu wybranej muzyki. 2. Ćwiczymy aerobik.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą.	Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.	Wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	3. Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki.	Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej, w dyskotecie.	Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki. Bawi się przy muzyce.	Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.
Aktywna turystyka 4 godziny	1. Wędrujemy po najbliższej okolicy.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami.	Organizuje w gronie rówieśników grę, zabawę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy.	W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.
	2. Poznajemy zabawę regionalną „Podchody”. 3. Wykorzystujemy teren do aktywności fizycznej. 4.	Wykazuje szczególną ostrożność podczas pobytu nad rzeką. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.	Zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą. Wymienia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i przegrzaniem.	Organizuje dowolną zabawę rekreacyjną w terenie.	

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
4 godziny	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). Podpisujemy kontrakt. 2. Bezpiecznie pokonujemy przeszkody terenowe. 3. Wędrujemy po najbliższej okolicy. 4. Poznajemy tereny do atletyki terenowej.	Wykazuje ostrożność podczas przebywania nad rzeką, w górach oraz na drodze. Dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń. Przestrzega ustalonych zasad i regułaminów. Jest koleżeński wobec innych uczestników zabawy.	Zna regulamin sali i boiska sportowego. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna zasady zachowania się na drodze jako pieszy i jako rowerzysta. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.	Właściwie dobiera strojów do panującej pogody. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	Podpisanie kontraktu pomiędzy nauczycielem a uczniami spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przestrzegane przez uczniów.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna <i>(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)</i>	
W zakresie wiadomości uczeń: • wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; • zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej; • umie wymienić zasady zdrowego odżywiania; • umie dobrać strój do warunków atmosferycznych panujących w trakcie zajęć ruchowych.	W zakresie umiejętności uczeń: • przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; • przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

7.2. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy V

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 105 godzin)

Pogrubiczną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej. Wolne miejsca w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb ucznia i nauczyciela. Liczba godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb ucznia i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Atletyka terenowa i lekkoatletyka (analiza sprawności) <i>11 godzin</i>	1. Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 50 m ze startu wysokiego.	Jest aktywny i zaangażowany.	Wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość.	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem.	Próby należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy. Nie należy oceniać za wynik, lecz za wysiłek włożony w jego osiągnięcie.
	2. Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową.	Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu.	Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).		
	3. Mierzymy odległość skoku w dal sposobem naturalnym.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do		
	4. Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.	Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do		
	5. Wzmacniamy mięśnie posturalne.				

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	6. Oceniamy wytrzymałość tlenową w biegu na 600/1000 m.	Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).	Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Uczeń ma prawo do poprawy uzyskanego wyniku.
	7. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Potrafi omówić technikę biegu, skoku i rzutu.	Prawidłowo wykonuje start niski i wysoki.	
	8. Dokonujemy pomiaru siły ramion – zwis na ugiętych ramionach na drążku.	Adekwatnie do sytuacji potrafi ocenić swoje możliwości psychofizyczne.	Wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój.	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.	
	9. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego.				
	10. Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji.				
	11. Wykonujemy marszbiegowy test Coopera.				

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Minipiłka nożna <i>16 godzin</i>	- Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu i w ruchu. - Doskonalamy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu. - Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną częścią stopy. - Doskonalamy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy. - Prowadzimy piłkę slalomem. - Doskonalamy prowadzenie piłki slalomem. - Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3, 4x4. - Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klubowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Zna podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w piłce nożnej. Potrafi wymienić rekomendowane aktywności fizyczne dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej). Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady.	Stosuje w grze: prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku, strzał do bramki. Stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem. Przeprowadza fragment rozgrzewki. Stosuje w grze: prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki slalomem, zwody z piłką.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony w zajęcia przez ucznia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	9. Doskonaliśmy prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach. 10. Wykonujemy strzały na bramkę z miejsca. 11. Uczymy się myśleć przeciwnika, stosując zwody. 12. Uczymy się stosować obronę „każdy swego”. 13. Doskonaliśmy obronę „każdy swego”. 14. Wykonujemy stałe fragmenty gry. 15. Organizujemy turniej minipiłki nożnej. 16.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Samodzielnie doskonalili swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.	Rozumie i umie przedstawić ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłkarskich w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gry w piłkę nożną.	Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Prowadzi piłkę nogą z omijaniem przeszkód. Przyjmuje piłkę stopą („gasi piłkę”). Oddaje strzały na bramkę z różnych pozycji. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę nożną.	
Minipiłka ręczna 10 godzin	1. Wykonujemy podania i chwyt półgórne w miejscu i w ruchu.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki obu rąk i jednoręcz	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwaląc i wystawiając odpowiednie stopnie.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	2. Doskonalimy podania i chwyt półgórne w grze. 3. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. 4. Stosujemy kozłowanie piłki w grze. 5. Wykonujemy rzut na bramkę z biegu. 6. Uczymy się rzutu piłką na bramkę z wyskoku. 7. Uczymy się stosować obronę „każdy swego”. 8. Uczymy się stosować obronę strefową. 9. Uczymy się wykonywać atak pozycyjny. 10.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klubowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Zna podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w piłce ręcznej. Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki ręcznej w Polsce. Opowiada o technikach wykonania podstawowych elementów gry.	w ruchu, rzut piłki z biegu do bramki. Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę ręczną. Stosuje w grze: zwody z piłką, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem na bramkę. Stosuje w grze obronę strefową i „każdy swego”. Podaje próbę rzutu piłką na bramkę z wyskoku.	Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Minipiłka siatkowa <i>7 godzin</i>	1. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej. 2. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej. 3. Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym w postawie niskiej. 4. Doskonalimy w grze poznane odbicia piłki. 5. Wykonujemy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości. 6. Stosujemy poznane elementy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. 7.	Jest zadowolony z udziału w zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klubowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywal, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wymienia podstawowe zasady obrony i ataku w siatkówce. Wie, co znaczy pojęcie rozgrywki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki siatkowej w Polsce. Zna technikę wykonywania podstawowych elementów gry.	Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości. Prowadzi fragment rozgrzewki. Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę siatkową. Próbuje wystawić piłkę. Stosuje poznane elementy gry w grze rekreacyjnej.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Minipiłka koszykowa <i>7 godzin</i>	1. Podajemy i chwytamy piłkę oburącz w miejscu i w ruchu. 2. Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 3. Rzucamy piłką do kosza po kozłowaniu. 4. Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką. 5. Uczymy się stosować obronę „każdy swego” w czasie gry. 6. Uczymy się stosować atak pozycyjny. 7.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Potrafi opisać rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową. Zna podstawowe zasady obrony i ataku w koszykówce. Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki koszykowej w Polsce.	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt). Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę koszykową. Prowadzi fragment rozgrzewki.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęciu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
		Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Zna technikę wykonywania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych.		
Gimnastyka podstawowa <i>10 godzin</i>	1. Wykonujemy przewrót w przód z marszu.	Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach.	Zna podstawową terminologię gimnastyczną.	Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętajmy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenie. Nie oceniać nisko!
	2. Doskonaliśmy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.	Wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.	Wykonuje stanie na rękach i przerzut bokiem.	
	3. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.	Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.	Wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył.	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowych -akrobatycznych z przyborem lub bez.	
	4. Ćwiczymy z przyborem nietypowym.	Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.	Wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową.	Wykonuje skok przez kozła z asekuracją.	
	5. Wykonujemy leżenie przewrotne i przerzutne.				
	6. Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej ławeczce.				
	7. Wykonujemy przerzut bokiem.	Asekurowanie kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.			
	8. Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.				

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	9. Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 10.		Opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny.		
Gimnastyka korekcyjna 5 godzin	1. Wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągnięte. 2. Rozciągamy mięśnie napięte i przykurczone. 3. Wydłużamy czynnie kręgosłup. 4. Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę. 5. Prawidłowo i „zdrowo” podnosimy ciężary z podłoża.	Wykazuje zaangażowanie na zajęciach. Wykazuje troskę o własną postawę ciała. Pomaga kolegom prawidłowo wykonać ćwiczenie. Wykonuje w domu ćwiczenia zlecone przez nauczyciela.	Wymienia podstawowe wady postawy ciała. Omawia ogólnie jedną, wybraną przez siebie wadę postawy. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia człowieka. Umie wyjaśnić pojęcie zdrowia. Umie opisać pozytywne mierniki zdrowia. Potrafi wyjaśnić znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia, leżenia oraz w czasie wykonywania codziennych czynności. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. Ocenia własną postawę ciała.	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych. Uświadamiamy uczniom, co to znaczy dbać o prawidłową postawę ciała.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Sporty zimowe <i>7 godzin</i>	1. Zjeżdżamy na saneczkach z góry. 2. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 3. Wozimy się nawzajem na saneczkach. 4. Ślizgamy się po lodzie. 5. Organizujemy wyścigi z wykorzystaniem sanek. 6. Bawimy się na śniegu i lodzie według własnej inwencji. 7.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa. Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie. Jest koleżeński wobec innych i pomocny. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich. Dokarmia ptaki podczas długich i srogich zim.	Potrafi wymienić zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki. Zna podstawowe zasady hartowania organizmu. Zna zasady aktywnego wypoczynku. Umie wymienić sposoby postępowania w czasie zagrożenia zdrowia lub życia.	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Dobiera strój i obuwie w zależności od pogody. Samodzielnie zjeżdża na sankach. Organizuje w gronie rówieśników dowolną zabawę z wykorzystaniem sanek. Wykorzystuje pobliskie tereny do wspólnej zabawy.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo <i>4 godziny</i>	1. Zagrywamy kółkiem do ringo na pole przeciwnika. 2. Doskonalamy umiejętność rzutu i chwytu kółka.	Współpracuje z grupą. Jest chętny do gry z innymi.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	Wykorzystuje kółko w zabawie; prawidłowo je rzuca i chwytą. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”.

Obszar 2. Aktywność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności
	3. Organizujemy turniej w ringo. 4.	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Angażuje do gry w ringo własną rodzinę.
Unihokej <i>4 godziny</i>	1. Doskonaliśmy prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Doskonaliśmy uderzenie piłki kijem na bramkę. 3. Zatrzymujemy piłkę łopatką kija oraz stopą. 4.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Zna podstawową technikę gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja.	Stosuje: uderzenia piłki kijem, zatrzymywanie piłki łopatką kija oraz stopą, strzały na bramkę z różnych pozycji. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.
Tenis stołowy <i>10 godzin</i>	1. Odbijamy piłeczkę bieżącą i forhendem. 2. Uczymy się zagrywk rotacyjnych. 3. Uczymy się atakowania i obrony. 4. Doskonaliśmy technikę gry.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Jest koleżeński wobec innych. Sędziuje innym.	Zna podstawowe przepisy gry. Umie opisać technikę zagrywki. Zna zasady kulturalnego kibicowania.	Zajęcia należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych. Należy doceniać każdy postęp u ucznia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności
	5. Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego. 6. Doskonaliśmy umiejętność poruszania się przy stole. 7. Doskonaliśmy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 8. Doskonaliśmy serwis. 9. Doskonaliśmy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. 10. Uczestniczymy w grze deblowej.			Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując zasady „czystej gry”. Motywować, udzielać pochwał. Nie stawiać ocen niskich!
Kometka <i>3 godziny</i>	1. Uczymy się odbijania lotki forhendem i bekhendem. 2. Doskonaliśmy umiejętność odbicia lotki przez siatkę. 3.	Przeżywa radość i zadowolenie z gry. Dostrzega walory zdrowotne gry. Gra w kometkę w zgodzie z innymi.	Zna podstawowe przepisy gry. Potrafi przedstawić zasady aktywnego wypoczynku .	Prawidłowo odbija lotkę rakiетką. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Organizuje grę w gronie rówieśników. Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Podkreślamy rekreacyjne walory gry.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Zabawy i gry ruchowe <i>4 godziny</i>	1. Poznajemy zasady gry w korfballa. 2. Kształtujemy szybkość podczas zabaw i gier bieżnych. 3. Kształtujemy zwinność w czasie zabaw z przyborem. 4. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.	Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje z zespołem. Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.	Wymienia podstawowe zasady oraz przepisy korfballa – gry pochodzącej z Holandii. Umie opisać zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne. Wykorzystuje teren do wspólnej zabawy. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.	Jak najczęściej zajęcia prowadzi na świeżym powietrzu.
Rytm, muzyka, taniec <i>2 godziny</i>	1. Wykonujemy improvizację ruchową do wybranej muzyki. 2. Tańczymy tańce dyskotekowe.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Potrafi wyjaśnić, jak należy zachować się podczas zabaw tanecznych.	Wykonuje proste kroki i figury tańców nowoczesnych.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Aktywna turystyka <i>3 godziny</i>	1. Nasze pomysły na zabawę w terenie. 2. Bawimy się w terenie według własnych pomysłów. 3. Bawimy się w podchody i poznajemy historię naszego regionu.	Odczuwa radość i zadowolenie z kontaktu z przyrodą. Jest pomysłowy podczas zabaw i gier w terenie. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrówek. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach turystyki.	Potrafi wymienić zasady bezpiecznego zachowania się w terenie. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla jego rocznika.	Organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy. Organizuje dowolną zabawę rekreacyjną, wykorzystując do niej okoliczne tereny. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	W czasie wędrówek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
2 godziny	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). <i>Podpisujemy kontrakt.</i> 2. Wykorzystujemy liczne tereny do wspólnej zabawy.	Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów. Przestrzegają ustalonych zasad i reguł minów. Udziału pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń. Dbają o czystość środowiska naturalnego.	Potrąfi przedstawić sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Umie wymienić zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie. Stosuje zasady asykuracji podczas zajęć ruchowych. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Potrąfi wykonać elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Podpisanie kontraktu pomieży nauczycielem a uczniami spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przestrzegane przez uczniów.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

- umie wyjaśnić pojęcie zdrowia;
- umie opisać pozytywne mierniki zdrowia;
- potrafi wymienić zasady i metody hartowania organizmu;
- potrafi podać sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
- zna zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia, leżenia oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

7.3. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy VI

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 105 godzin)

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej. Wolne miejsca w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb ucznia i nauczyciela. Liczba godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb ucznia i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Atletyka terenowa i lekko-atletyka (analiza sprawności) <i>12 godzin</i>	- Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 50 m ze startu wysokiego. - Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową. - Mierzymy odległość skoku w dal sposobem naturalnym. - Dokonujemy pomiaru rzutu piłką lekarską w tył ponad głową. - Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem.	Próby należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	6. Wzmacniamy mięśnie posturalne. 7. Oceniamy wytrzymałość tlenową w biegu na 600/1000 m. 8. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. 9. Dokonujemy pomiaru siły ramion – zwis na ugiętych ramionach na drążku. 10. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego. 11. Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji. 12. Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Potrafi ocenić adekwatnie do sytuacji swoje możliwości psychofizyczne.	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa). Omawia technikę biegu, skoku i rzutu. Wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój fizyczny.	Demonstruje ćwiczenia wykonywane indywidualnie i z partnerem, rozwijające zdolności koordynacyjne. Prawidłowo wykonuje start niski i wysoki. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.	Nie należy oceniać za wynik, lecz za wysiłek włożony w jego osiągnięcie. Uczeń ma prawo poprawy uzyskanego wyniku.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Minipiłka nożna 18 godzin	1. Doskonaliśmy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu. 1. Prowadzimy piłkę w dwóch kierunkach lewą i prawą nogą. 2. Doskonaliśmy prowadzenie piłki w dwóch kierunkach lewą i prawą nogą. 3. Prowadzimy piłkę slalomem. 4. Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. 5. Doskonaliśmy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. 6. Doskonaliśmy prowadzenie piłki slalomem. 7. Mylimy przeciwnika, stosując zwody z piłką i bez piłki.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w piłce nożnej. Wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej).	Stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki. Stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbi- ciem. Prowadzi fragment rozgrywek. Stosuje w grze: prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki slalomem, zwody.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	8. Doskonalamy zwody. 9. Poznajemy taktykę obrony. 10. Stosujemy atak pozycyjny. 11. Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3 i 4x4. 12. Prowadzimy piłkę z omijaniem przeszkód. 13. Doskonalamy prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. 14. Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. 15. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji. 16. Stosujemy obronę „każdy swego”. 17. Organizujemy sami dla siebie turniej minipiłki.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania. Samodzielnie doskonalili swoje umiejętności w czasie wolnym od nauki.	Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłkarskich w Polsce. Potrafi omówić technikę wykonania podstawowych elementów gry w piłkę nożną.	Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Prowadzi piłkę nogą z omijaniem przeszkód. Przyjmuje piłkę stopą („gasi piłkę”). Wykonuje strzały na bramkę z różnych pozycji. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę nożną.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Minipiłka ręczna 10 godzin	1. Doskonally podania i chwyt pógórne w miejscu i w ruchu zakończone rzutem.	Jest bardzo aktywny na zajęciach.	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole.	Stosuje w grze: kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki z biegu do bramki.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głošno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęciach.
	2. Doskonally kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.	Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.	nie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki z biegu do bramki.	
	3. Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody z piłką.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w piłce ręcznej.	Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych.	
	4. Wprowadzamy zwodzenie do gry.			Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę ręczną.	
	5. Wykonujemy rzut piłką na bramkę z wyskoku.		Wie, co znaczy pojęcie rozgrywki i zna jej zasady.		
	6. Stosujemy w grze obronę „každy swego”.		Rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.		
	7. Stosujemy w grze obronę strefową.				
	8. Uczymy się wykonywać atak pozycyjny.				
	9. Stosujemy poznane elementy techniczne podczas gry.				

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	10.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia przykłady znanych klubów piłki ręcznej w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gry.	Podjeżdżuje próbę rzutu piłki na bramkę z wysokości.	
Minipiłka siatkowa <i>8 godzin</i>	1. Doskonalamy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 1. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w postawie niskiej. 2. Doskonalamy odbicia piłki w postawie niskiej i wysokiej. Gra szkolna. 3. Rozgrywamy piłkę „na trzy”. Gra szkolna.	Jest zadowolony z udziału w zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klubowych w roli	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w siatkówce.	Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości. Prowadzi fragment rozgrywek.	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich!

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	4. Doskonalamy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości. 5. Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia. 6. Uczymy się wystawiać piłkę partnerowi. 7. Stosujemy poznane elementy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. 8.	zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.	Wie, co znaczy pojęcie rozgrywki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę stażowego i nożowego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki siatkowej w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gry w piłkę siatkową.	Uczestniczy w minigrach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę siatkową. Podjejmuję próbę wystawienia piłki. Stosuje poznane elementy w grze rekreacyjnej.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęciu.
Minipiłka koszykowa 8 godzin	1. Podajemy i chwytamy piłkę w biegu. 2. Doskonalamy podania i chwyt piłki w grze. Gra szkolna.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Uczestniczy w sportowych	Wyjaśnia rolę współpracy w zespole. Wymienia podstawowe prze-	Stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jed-	Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	3. Doskonalamy kożłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku. 4. Rzucamy piłką do kosza z biegu i po kożłowaniu. 5. Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką. 6. Stosujemy obronę „każdy swego” w czasie gry. Gra szkolna. 7. Stosujemy atak pozycyjny w czasie gry. 8.	rozgrywek klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	pisy gry w piłkę koszykową. Opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w koszykówce. Wie, co znaczy pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady. Rozumie i umie opisać ideę stałego i nożowego ruchu olimpijskiego. Wymienia przykłady znanych klubów piłki koszykowej w Polsce. Omawia technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych.	noracz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kożłowaniu (dwutakt). Uczestniczy w mini-grach oraz w grach szkolnych i uproszczonych. Organizuje w gronie rówieśniczym grę w piłkę koszykową. Prowadzi fragment rozgrzewki.	odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich! Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęciu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności
Gimnastyka podstawowa <i>10 godzin</i>	1. Wykonujemy przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.	Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach.	Zna podstawową terminologię gimnastyczną.	Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.
	2. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.	Wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.	Wykonuje stanie na rękach i przerzut bokiem.
	3. Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej łańcuchowej.	Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.	Wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył.	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.
	4. Wykonujemy przewrót w tył z przysiadu.	Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.	Potrafi wyjaśnić znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową.	Wykonuje skok przez kozła z asekuracją.
	5. Dostępnymy wykonywanie przerzutu bokiem.	Asekurowanie kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.	Opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny.	
	6. Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją.			
	7. Ćwiczymy z przyborem nietypowym.			
	8. Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.			
	9. Podejmujemy próbę skoku kucznego przez 3 – 4 części skrzyni.			
	10. Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.			
		Uwagi Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń. Pamiętajmy o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenie. Nie oceniać nisko!		

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Gimnastyka korekcyjna 5 godzin	1. Wydłużamy kręgosłup, ćwicząc na kocu. 2. Rozciągamy przykurczone mięśnie piersiowe. 3. Wydłużamy czynnie kręgosłup, stosując ćwiczenia elongacyjne. 4. Wzmacniamy mięśnie posturalne. 5. Prawidłowo i „zdrowo” podnosimy ciężary z podłogi.	Wykazuje zaangażowanie na zajęciach. Wykazuje troskę o własną postawę ciała. Pomaga kolegom prawidłowo wykonać ćwiczenie. Wykonuje w domu ćwiczenia zlecone przez nauczyciela.	Wymienia podstawowe wady postawy ciała. Omawia ogólnie jedną, wybraną przez siebie wadę postawy. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia człowieka. Umie wyjaśnić pojęcie zdrowia. Umie opisać pożyteczne mierniki zdrowia. Wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia i leżenia oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. Ocenia własną postawę ciała.	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych. Uświadamiamy uczniom, co to znaczy dbać o prawidłową postawę ciała.
Sporty zimowe 7 godzin	1. Zjeżdżamy na saneczkach z górki w dwójkach. 2. Organizujemy konkurs na najładniejszego bałwana.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa.	Omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki.	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	3. Organizujemy wyścigi przezęw saneczarskich. 4. Ślizgamy się po lodzie. 5. Organizujemy wyścigi z wykorzystaniem sanek. 6. Bawimy się na śniegu i lodzie według własnej inwencji. 7.	Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie. Jest koleżeński wobec innych i pomocny. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczarskich. Dokarmia ptaki podczas długich i srogich zim.	Zna podstawowe zasady hartowania organizmu. Potrafi opisać zasady aktywnego wypoczynku. Potrafi wymienić sposoby postępowania w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.	Dobiera strój i obuwie do pogody. Organizuje w gronie rówieśników dowolną zabawę z sankami. Potrafi odpowiednio zachować się w razie wypadków i urazów podczas zajęć ruchowych.	i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo <i>4 godziny</i>	1. Doskonaliśmy zagrywkę kółkiem na określone pole na boisku. 2. Doskonaliśmy umiejętność rzutu i chwytu kółka, grając czwórkami. 3. Organizujemy turniej w ringo.	Współpracuje z grupą. Jest chętny do gry z innymi.	Wyjaśnia, dla czego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	Wykorzystuje kółko do ringo w zabawie: prawiłowo je rzuca i chwyta. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka do ringo.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	4.	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”. Angażuje do gry w ringo własną rodzinę.	Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Gra w ringo z rodziną.	Zachęcamy uczniów do aktywności na świeżym powietrzu.
Unihokej <i>4 godziny</i>	1. Doskonally prowadzenie piłki kijem w biegu. 2. Uderzamy piłkę kijem w biegu z podania partnera. 3. Doskonally uderzenie piłki kijem na bramkę. 4.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia podstawową technikę gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z tą grą.	Wykonuje: uderzenia piłki kijem, zatrzymanie piłki łopatką kija oraz stopą, strzały na bramkę z różnych pozycji. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>9 godzin</i>	1. Doskonally odbicia piłeczki bekhendem i forhendem. 2. Uczymy się zagrywki rotacyjnej.	Aktywnie uczestniczy na zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej.	Stosuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe. Uczestniczy w grze deblowej.	Zajęcia należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	3. Doskonaliśmy zagrywkę rotacyjną. 4. Uczymy się atakowania i obrony. 5. Doskonaliśmy technikę gry. 6. Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego. 7. Doskonaliśmy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 8. Doskonaliśmy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. 9.	Jest koleżeński wobec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.	Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Umie opisać technikę odbić bekhendowych i forhendowych. Zna nazwiska najlepszych tenisistów stołowych w historii Polski.	Gra w tenisa w czasie wolnym. Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując zasady „czystej gry”. Uczestniczy w zawodach międzyszkolnych.	Należy doceniać każdy postęp u ucznia, motywować, udzielać pochwał. Nie stawiać ocen niskich!
Kometka 2 godziny	1. Doskonaliśmy odbicia łotki forhendem i bekhendem. 2. Gramy rekreacyjnie w kometkę.	Przeżywa radość i zadowolenie z gry. Dostrzega jej wartości zdrowotne. Gra w kometkę w zgodzie z innymi.	Zna podstawowe przepisy gry. Umie przedstawić zasady aktywnego wypoczynku.	Prawidłowo odbija łotkę rakieta. Wykonuje zagrywkę i odbicie łotki. Organizuje grę w gronie rówieśników.	Jak najczęściej prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu. Podkreślamy rekreacyjne wartości gry.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Zabawy i gry ruchowe <i>2 godziny</i>	1. Kształtujemy szybkość i zwinność podczas zabaw i gier bieżnych. 2. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.	Przeżywa radość i zadowolenie z uczestnictwa w zabawie. Współpracuje z ze- społem. Szanuje rywala, respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziego.	Wymienia podstawowe zasady oraz przepisy korfballa – gry pochodzącej z Holandii. Umie wymienić zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Wykorzystuje teren do wspólnej zabawy. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.	Jak najczęściej prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu.
Rytm, muzyka, taniec <i>2 godziny</i>	1. Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki. 2. Poznajemy podstawowe kroki tańca kurpiowskiego „Fafur”.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Wyjaśnia, jak należy zachować się podczas zajęć tanecznych.	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Aktywna turystyka 3 godziny	1. Wykorzystujemy teren naturalny do wspólnej zabawy. 2. Bawimy się w terenie według własnych pomysłów. 3. Bawimy się w podchody, poznając jednocześnie historię regionu.	Odczuwa radość i zadowolenie z kontaktu z przyrodą. Jest pomysłowy podczas zabaw i gier w terenie. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wędrowek. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach turystyki.	Potrafi wymienić zasady bezpiecznego zachowania się w terenie. Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi dla jego grupy wiekowej.	Organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy. Organizuje dowolną zabawę rekreacyjną w terenie. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	W czasie wędrowek należy przekazywać uczniom wiedzę o regionie, przyrodzie i konieczności ochrony środowiska naturalnego.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
1 godzina	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć) . <i>Podpisujemy kontrakt.</i>	Udziela pomocy koledze podczas różnych zaistniałych zdarzeń. Dbą o czystość środowiska naturalnego. Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów. Przestrzegają ustalonych zasad i reguł minów.	Potrafi wymienić sposoby postępowania w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Umie wymienić zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Wykonuje elementy samoobrony (np. zastrona, unik, pad).	Podpisanie kontraktu pomiedzy nauczycielem a uczniami spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przez uczniów przestrzegane.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

- umie wyjaśnić pojęcie zdrowia;
- umie opisać pozytywne mierniki zdrowia;
- umie wymienić zasady i metody hartowania organizmu;
- potrafi podać sposoby ochrony przed nadmiernym nasto-
necznieniem i niską temperaturą;
- zna zasady aktywnego wypoczynku rekomendowane dla
jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała podczas stania, siedzenia i leżenia oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze re-
laksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

7.4. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy VII

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 70 godzin)

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej. Liczba godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb ucznia i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności
Lekkoatletyka i atletyka terenowa 9 godzin	1. Przebiegamy dystans 100 m.	Jest aktywny i zaangażowany.	Omawia korzyści dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej.	Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.
	2. Rzucamy piłeczką palantową na odległość. 3. Organizujemy zawody klasowe w skoku w dal. 4. Pokonujemy marszobiegi terenowy z przeszkodami. 5. Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji. 6. Mierzymy i ważymy siebie nawzajem.	Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Wykonuje wybrane próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.
				Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy. Nie należy oceniać za wynik, lecz za wysiłek włożony w jego osiągnięcie.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	7. Oceniamy własną wytrzymałość tlenową. 8. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w czasie biegu. 9. Pokonujemy przeszkody, skacząc techniką naturalną.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Potrafi ocenić adekwatnie do sytuacji swoje możliwości psychofizyczne.	Umie wskazać zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. Wymienia korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. Umie wyjaśnić ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. Omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Piłka nożna <i>8 godzin</i>	1. Prowadzimy piłkę z omi- janiem przeszkód. 2. Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. 3. Doskonalamy atak pozy- cyjny w grze. 4. Stosujemy atak szybki (kontratak). 5. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji. 6. Stosujemy zwody. Gra szkolna. 7. Stosujemy obronę „każdy swego”. 8. Organizujemy turniej piłki nożnej.	Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań situa- cji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosu- jąc zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowa- nia przepisów gry, podporząd- kowania się decy- zjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwy- cięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje technikę i taktykę piłki noż- nej. Wymienia miejsca, które wg niego nada- ją się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w or- ganizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie wskazać moż- liwości wykorzysta- nia nowoczesnych technologii do oce- ny dziennej aktyw- ności fizycznej. Wymienia nazwiska polskich olimpijczy- ków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.	Stosuje w grze tech- niczne i taktyczne ele- menty: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uprosz- czonych jako zawod- nik i sędzia. Planuje szkolne roz- grywki sportowe według systemu pu- charowego i „każdy z każdym”. Prowadzi rozgrzewkę w zależności od ro- dzaju aktywności.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniej- szy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności
		Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.		
Piłka ręczna <i>8 godzin</i>	1. Doskonalamy podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem.	Jest bardzo aktywny na zajęciach.	Opisuje technikę i taktykę piłki ręcznej.	Stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy piłki ręcznej: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
	2. Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 3. Rzucamy piłką na bramkę z biegu i z wyskoku. 4. Wykonujemy rzuty na bramkę po wyminięciu obrońcy. 5. Wykonujemy atak szybki. 6. Uczymy się uwalniać od obrońcy. 7. Doskonalamy obronę „krycie każdy swego” i obronę strefą.	Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. Zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.	
				Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	8. Wykorzystujemy poznane elementy w małych grach i w grze właściwej.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale. Wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich.	Prowadzi rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	
Piłka siatkowa 6 godzin	1. Doskonaliśmy rozegranie piłki „na trzy”. Gra szkolna. 2. Doskonaliśmy zagrywkę dolną. Gra szkolna. 3. Wykonujemy zagrywkę górną (tenisową). 4. Odbieramy piłkę po wykonaniu zagrywki. 5. Kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika.	Jest zadowolony z udziału w zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”.	Opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych. Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	Stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Stosuje w grze zagrywkę górną. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wyrażać odpowiednie stopnie.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	6. Wystawiamy piłkę part-nerowi i próbujemy zbić piłkę.	Potrafi zachować się właściwie w sy-tuacji zwycięstwa i porażki, podzię-kować za wspólną grę.	Umie wskazać moż-liwości wykorzysta-nia nowoczesnych technologii do oce-ny dziennej aktyw-ności fizycznej.	Planuje szkolne roz-grywki sportowe według systemu pu-charowego i „każdy z każdym”.	Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.
Piłka koszykowa <i>5 godzin</i>	1. Doskonaliśmy prowadze-nie piłki kożłowaniem ze zmianą ręki i kierunku. 2. Doskonaliśmy rzuty piłką do kosza z różnych pozy-cji i po kożłowaniu. 3. Ustawiamy się w obronie i w ataku, rozgrywając mecz piłki koszykowej. 4. Uczymy się rzutu do ko-sza z dwutaktu. 5. Organizujemy turniej trójeć koszykarskich.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosu-jąc zasady „czystej gry”. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwy-cięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Wymienia miejsca, które wg niego na-dają się do aktywno-ści fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w or-ganizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie wskazać możliwości wy-korzystania no-woczesnych tech-nologii do oceny dziennej aktywno-ści fizycznej.	Stosuje w grze tech-niczne i taktyczne ele-menty: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uprosz-czonych jako zawod-nik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pu-charowego i „każdy z każdym”.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniej-szy postęp, głośno chwając i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
		Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków.	Analizuje własną dzienną aktywność fizyczną.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.
Gimnastyka podstawowa <i>8 godzin</i>	1. Doskonalamy przewrót w tył z dowolnej pozycji.	Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Pomaga koleдзе wykonać dane ćwiczenie. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.	Opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych.	Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową). Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.	Zawsze należy pamiętać o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenie. Nie należy oceniać nisko za wykonanie ćwiczenia z błędami technicznymi.
	2. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.				
	3. Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją.				
	4. Planujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny.				
	5. Próbujemy stanąć na głowie asekurowani przez kolegę.				
	6. Kształtujemy sprawność fizyczną, ćwicząc ze skankami.				

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	7. Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię. 8. Wykonujemy prostą piramidę dwójkową.	Asekuruje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.			
Sporty zimowe 6 godzin	1. Bawimy się na śniegu i ze śniegiem. 2. Zjeżdżamy ze stoku na sankach. 3. Uczymy się kierować sankami w czasie zjazdu. 4. Ślizgamy się po lodzie. 5. Wozimy się na sankach w parach. 6. Organizujemy konkursy i zawody z sankami.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa. Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie. Jest koleżeński wobec innych i pomocny. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich. Dokarmia ptaki podczas długich i srogich zim.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Umie wymienić zasady i metody hartowania organizmu. Zna sposoby ochrony przed niską temperaturą. Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi dla jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).	Zjeżdża prawidłowo na sankach pojedynczo i w dwójkach. Potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić kule śnieżne o różnej wielkości i różnym ciężarze. Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy. Jest aktywny fizycznie niezależnie od warunków atmosferycznych.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do systematycznej aktywności na świeżym powietrzu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Ringo <i>3 godziny</i>	1. Doskonalamy rzuty i chwyt kółka do ringo. 2. Zagrywamy kółkiem w określone miejsce w pole przeciwnika. 3. Rozgrywamy klasowy turniej ringo.	Współpracuje w grupie. Jest chętny do gry z innymi. Przestrzega zasady „czystej gry”. Jest pomocny i troskliwy wobec mniej sprawnych uczniów.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Wykonuje zagrywkę. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka do ringo. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując się do zasad „czystej gry”.	Jak najczęściej zająć prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne wartości gry.
Unihokej <i>3 godziny</i>	1. Doskonalamy prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku. 2. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji. 3. Uczymy się ataku szybkiego.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja. Omawia podstawową technikę i taktykę gry.	Wykonuje w grze strzały piłką na bramkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych. Prawidłowo trzyma kij w dłoniach.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>7 godzin</i>	1. Doskonalamy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 2. Doskonalamy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 3. Doskonalamy serwisy.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej.	Uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej. Wykonuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forehendowe i bekhendowe.	Zajęcia należy prowadzić w warunkach pogodowych na zewnątrz.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	4. Doskonalamy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. 5. Odbijamy piłeczkę bekken- dem i forhendem. 6. Wykonujemy serwis dowol- nym sposobem. 7. Wykonujemy zagrywkę rotacyjną.	Jest koleżeński wo- bec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sy- tuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organi- zatora.	Zna zasady kultural- nego kibicowania. Omawia technikę od- bić bekhendowych i forhendowych. Zna nazwiska najlep- szych tenisistów stoło- wych w historii Polski.	Gra w tenisa w czasie wolnym. Uczestniczy w zawo- dach klasowych, stosu- jąc się do zasady „czy- stej gry”.	
Nordic walking <i>2 godziny</i>	Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijkami po różnico- wanym terenie naturalnym.	Jest zadowolony z przebywania na świeżym powie- trzu.	Umie scharaktery- zować nordic wal- king jako nowoczes- ną formę ruchu.	Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycz- nych.	Nauczyciel de- monstrowuje techni- kę chodzenia z kijkami.
Rytm, muzyka, taniec <i>2 godziny</i>	1. Ćwiczymy w rytmie disco. 2. Poznajemy kroki poloneza.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje kole- żanki.	Umie scharaktery- zować nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę). Umie wyjaśnić, jak na- leży zachowywać się podczas tańca, zabaw tanecznych.	Opracowuje i wykonuje indywidu- alnie, w parze lub w ze- spole dowolny taniec, wykorzystując przy tym elementy nowoczes- nych form aktywności fizycznej.	Rozwijamy u uczniów eks- presję twórczą. Pozwalamy na eksperymento- wanie podczas ruchu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności
Aktywna turystyka <i>2 godziny</i>	1. Bieg terenowy z elementami biegu na orientację.	Jest odpowiedzialny. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacji.	Wskazuje na korzyści wynikające z aktywności fizycznej uprawianej w terenie. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	Wybiera trasę biegu i pokonuje ją, ucząc się orientacji w terenie. W czasie zajęć przekazujemy wiedzę o regionie, przyrodzie i ochronie środowiska.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności
<i>1 godzina</i>	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć). Podpisujemy kontrakt.	Bezpiecznie zachowuje się podczas zajęć. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.	Umie dobrać strój i obuwie do miejsca i warunków atmosferycznych.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.
				Podpisanie kontraktu spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przestrzegane przez uczniów.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	W zakresie umiejętności uczeń: - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; - oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny; - potrafi ułożyć „zdrowy” jadłospis dla siebie i swoich bliskich; - potrafi zabezpieczyć się przed grypą.
---	--

7.5. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy VIII

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 70 godzin)

Pogrubioną czcionką zaznaczono wymagania zawarte w podstawie programowej. Wolne miejsca w poszczególnych obszarach służą indywidualnemu doborowi tematów w zależności od potrzeb ucznia i nauczyciela. Liczba godzin w poszczególnych formach aktywności fizycznej – indywidualnej i zbiorowej – zależy od potrzeb ucznia i nauczyciela.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności
Lekkoatletyka i atletyka terenowa 9 godzin	1. Pokonujemy naturalne przeszkody w biegu terenowym.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu.	Omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej.	Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.
	2. Przebiegamy dystans 100 m.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomagą innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.	Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.
	3. Rzucamy piłeczką palantową na odległość.			Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.
	4. Organizujemy zawody klasowe w skoku w dal.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki,	Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę.
	5. Pokonujemy marszobiegi z przeszkodami.			Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy.
	6. Mierzymy i ważymy siebie nawzajem oraz oceniamy postawę ciała.			Nie należy oceniać za wynik, lecz za włożony w jego osiągnięcie wysiłek.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	7. Oceniamy własną wytrzymałość tlenową. 8. Przekazujemy pałeczki sztafetową w czasie biegu. 9. Pokonujemy przeszkody, skacząc techniką naturalną.	podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Wykazuje się umiejętnością adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych.	Wskazuje, jak stosować siatki cennytowe do oceny własnego rozwoju fizycznego. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Umie wyjaśnić, na czym polega idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiad specjalnych. Omawia technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Wykonuje przekazywanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Piłka nożna <i>8 godzin</i>	1. Doskonalamy prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. 2. Doskonalamy prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. 3. Przyjmujemy piłkę stopą („gasimy piłkę”). 4. Przyjmujemy piłkę po-deszwą i udem. 5. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji. 6. Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką. 7. Stosujemy taktykę obrony i ataku. 8. Organizujemy turniej piłki nożnej.	Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Umie opisać technikę i taktykę piłki nożnej. Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do tej aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.	Wykonuje w grze techniczne i taktyczne elementy: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Prowadzi rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Piłka ręczna 7 godzin	1. Doskonalamy podania i chwytły piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem. 2. Doskonalamy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku. Gra szkolna. 3. Doskonalamy rzut piłką na bramkę z wyskoku. 4. Wykonujemy rzuty na bramkę po wyminięciu obrońcy. 5. Doskonalamy atak szybki w grze. 6. Doskonalamy poznaną technikę i taktykę podczas gry. 7. Wykorzystujemy poznane elementy w małych grach i w grze właściwej.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje technikę i taktykę piłki ręcznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.	Wykonuje podczas gry techniczne i taktyczne elementy piłki ręcznej: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Prowadzi rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystrawiać odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
		Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich.		
Piłka siatkowa <i>6 godzin</i>	1. Doskonalamy zagrywkę górną (tenisową). 2. Odbieramy piłkę po wykonaniu zagrywki. 3. Ustawiamy się w ataku i w obronie. Gra szkolna. 4. Kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika. 5. Wystawiamy piłkę partnerowi i próbujemy dokonać zbitcia piłki. 6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. Gra szkolna.	Jest zadowolony z udziału w zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych. Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej.	Wykonuje podczas gry techniczne i taktyczne elementy: wystawienie, zbitcie i odbiór piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Wykonuje zagrywkę górną. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Piłka koszykowa 6 godzin	1. Doskonalamy podania i chwyt piłki w biegu. Gra szkolna. 2. Doskonalamy prowadzenie piłki kołową-niem ze zmianą ręki i kierunku. 3. Doskonalamy rzuty piłką do kosza z podania partnera. 4. Ustawiamy się w obro-nie i w ataku. Gra szkol-na. 5. Wykonujemy rzuty do kosza z dwutaktu. 6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. Gra szkolna.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klubowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wyko-rzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków.	Wykonuje techniczne i taktyczne elementy: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pu-charowego i „każdy z każdym”. Analizuje własną dzienną aktywność fizyczną.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniej-szy postęp, głośno chwając i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Gimnastyka podstawowa 8 godzin	1. Doskonalamy przewroty w przód i w tył z dowolnej pozycji.	Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach.	Opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych.	Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową). Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stosuje zasady samoa-sekuracji i asekuracji.	Zawsze należy pamiętać o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenie. Nie należy oceniać nisko za wykonanie ćwiczenia z błędami technicznymi.
	2. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.			
	3. Doskonalamy skok rozkroczny przez kozła.	Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.			
	4. Kształtujemy sprawność fizyczną, ćwicząc ze skakankami.	Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.			
	5. Wykonujemy stanie na głowie z asekuracją.				
	6. Planujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny.	Asekuje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.			
	7. Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię.				
	8. Wykonujemy prostą piramidę trójkową.				
Sporty zimowe 6 godzin	1. Bawimy się na śniegu i ze śniegiem.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.	Zjeżdża prawidłowo na sankach pojedynczo i w dwójkach.	
	2. Zjeżdżamy ze stoku na sankach.	Odczuwa radość i zadowolenie			

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	3. Uczymy się kierować sankami w czasie zjazdu. 4. Ślizgamy się po lodzie. 5. Wozimy się na sankach w parach. 6. Organizujemy konkursy i zawody z wykorzystaniem sanek	z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie. Jest koleżeński wobec innych i pomocny. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkar- skich. Dokarmia ptaki podczas długich i srogich zim.	Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą. Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi dla jego grupy wiekowej aktywnościami fizycznymi (np. WHO lub UE).	Potrafi w sposób ergonomiczny podnieść i przenieść kule śnieżne o różnej wielkości i ciężarze. Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do systematycznej aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo 3 godziny	1. Doskonallymy rzuty i chwyt kółka. 2. Doskonallymy zagrywkę kółkiem w określone miejsce w pole przeciwnika. 3. Rozgrywamy klasowy turniej ringo.	Współpracuje w grupie. Jest chętny do gry z innymi. Przestrzega zasad „czystej gry”. Jest pomocny i troskliwy wobec uczniów mniej sprawnych.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Wykonuje zagrywkę. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka do ringo. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady „czystej gry”.	Jak najczęściej zajęcia prowadzi na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne wartości gry.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Unihokej <i>4 godziny</i>	- Doskonaliśmy prowadzenie piłki kijem w dwójkach i trójkach. - Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i z podania partnera. - Ustawiamy się w obronie i w ataku. - Rozgrywamy mecz unihokeja.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasady „czystej gry”. Jest ostrożny, grając twardymi kijami.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja. Omawia podstawową technikę i taktykę gry.	Stosuje w grze strzały piłką na bramkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych. Prawidłowo trzyma kij w dłoniach.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>6 godzin</i>	- Doskonaliśmy odbicia piłeczki różnymi sposobami. - Doskonaliśmy serwis rotacyjny. - Doskonaliśmy odbicia piłeczki bekhendem i forhendem. - Uczestniczymy w grze deblowej. - Uderzamy w ataku i w obronie.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Jest koleżeński wobec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej. Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Omawia technikę odbić bekhendowych i forhendowych.	Uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego. Wykonuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe. Gra w tenisa w czasie wolnym.	Zajęcia należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych na zewnątrz.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	6. Doskonalimy technikę gry.	Pełni rolę organizatora.	Zna nazwiska najlepszych tenisistów stołowych w historii Polski.	Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując się do zasad „czystej gry”.	
Nordic walking <i>2 godziny</i>	Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijkami po okolicy.	Jest zadowolony z przebywania w terenie.	Umie scharakteryzować tę nowoczesną formę ruchu.	Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.	Nauczyciel demonstrowuje technikę chodzenia z kijkami.
Rytm, muzyka, taniec <i>2 godziny</i>	1. Wykonujemy prosty układ taneczny w parze lub zespole. 2. Poznajemy kroki poloneza.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inicjatywę twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Umie scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę). Wyjaśnia, jak należy zachować się podczas zabaw tanecznych.	Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.

Obszar 2. Aktywność fizyczna				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności
Aktywna turystyka <i>2 godziny</i>	Bieg terenowy z elementami biegu na orientację.	Jest odpowiedzialny. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.	Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	Wybiera trasę biegu terenowego i pokonuje ją, dodając elementy orientacji sportowej.
				Uwagi W czasie zajęć przekazujemy wiedzę o regionie, przyrodzie i ochronie środowiska.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej				
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie		
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności
<i>1 godzina</i>	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego <i>(temat na pierwszą godzinę zajęć)</i> . Podpisujemy kontrakt.	Bezpiecznie zachowuje się podczas zajęć. Przestrzega ustalonych zasad i regaminów.	Umie dobrać strój i obuwie do miejsca i warunków atmosferycznych.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących wybrane zdolności motoryczne.
				Uwagi Podpisanie kontraktu spowodowane w wymiennie będą bardziej przestrzegane przez uczniów.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	W zakresie umiejętności uczeń: - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; - oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny; - potrafi ułożyć „zdrowy” jadłospis dla siebie i swoich bliskich; - potrafi zabezpieczyć się przed grypą.
---	--

8. PROPOZYCJE PLANÓW PRACY ZAJĘĆ DO WYBORU PRZEZ UCZNIÓW DLA KLAS V–VIII

8.1. Minipiłka nożna/piłka nożna

Liczba godzin w klasach: V i VI – 35, VII i VIII – 70

Liczba powtórzeń danego tematu w zależności od potrzeb uczniów.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Piłka nożna Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry, taktyka gry, wiadomości teoretyczne, przepisy gry, sędziowanie, trening, rywalizacja sportowa, przygotowanie psychiczne zawodnika.	Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami - Poznajemy zasady uczestnictwa w zajęciach fakultatywnych z piłki nożnej. - Sprawdzamy umiejętności piłkarskie. - Poznajemy gry i zabawy pomocne w nauczaniu piłki nożnej. - Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem. - Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami. - Uderzamy piłkę wewnętrzną częścią stopy.	Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora. Współpracuje z zespołem. Respektuje przepisy gry. Cieszy się ze zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Szanuje rywala.	Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach. Wymienia wszystkie wewnętrzne reguły dotyczące zachowania i korzystania z obiektów sportowych i sprzętu sportowego.	Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych. Bezpiecznie korzysta z obiektów sportowych i różnorodnego sprzętu sportowego. Przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę przed zajęciami. Wykorzystuje piłkę do przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących.	Na pierwszych zajęciach można przedstawić analizę umiejętności piłkarskich, celem odwołania do wiedzy do posiadanych przez uczniów możliwości.
	Uderzenia piłki - Uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną podbiciem. - Uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.				

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Nauczyciel razem z uczniami dobiera liczbę powtórzeń danego tematu zajęć.	• Uderzamy piłkę prostym podbiciem. • Uderzamy piłkę głową. • Uderzenia piłki sytuacyjne. Strzały na bramkę • Wykonujemy strzał na bramkę z różnych pozycji. • Wykonujemy strzał na bramkę z biegu. Przyjęcia piłki • Przyjmujemy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. • Przyjmujemy piłkę prostym podbiciem. • Przyjmujemy piłkę udem i podeszwą. • Przyjmujemy piłkę brzuchem i głową. Prowadzenie piłki i drybling • Prowadzimy piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. • Prowadzimy piłkę wewnętrzną częścią stopy. • Prowadzimy piłkę prostym podbiciem. • Prowadzimy piłkę udem i głową. • Stosujemy drybling w grze.	Dziękuję przeciwnikowi za wspólną grę. Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry. Jest kulturalny podczas gry. Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki. Troszczy się o innych, szczególnie o mniej sprawnych i niepełnosprawnych. Wszelkie problemy rozwiązuje podczas kulturalnej rozmowy. Sprawiedliwie podlicza zdobyte punkty.	Potrafi powiedzieć, jak zachować się podczas zajęć, rozgrywanego meczu, w szatni i poza szkołą. Wymienia największe osiągnięcia polskiej piłki nożnej. Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych. Wymienia zagrożenia dla zdrowia i życia wynikające z uprawiania piłki nożnej. Omawia podstawową technikę i taktykę piłki nożnej. Opisuje, jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.	Opracowuje i demonstrowuje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora. Organizuje z rówieśnikami rozgrywki sportowe w czasie wolnym od nauki. Stosuje uderzenia piłki: wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, głową.	Najwięcej czasu należy poświęcić na samą grę, gdyż tej formy zajęć uczniowie oczekują najbardziej. Nie należy tych zajęć prowadzić jak typowych lekcji. Uczniowie powinni czuć się ich gospodarzami, twórcami i realizatorami.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	Zwody • Stosujemy zwody bez piłki. • Stosujemy zwody z piłką. Odbieranie piłki • Odbieramy przeciwnikowi piłkę nogą. • Odbieramy przeciwnikowi piłkę tułowiem i głową. Gra ciałem • Stosujemy grę ciałem w atakowaniu. • Stosujemy grę ciałem w bronieniu. Technika gry bramkarza • Stosujemy technikę gry bramkarza w bronieniu i atakowaniu. Wyrzut piłki zza linii bocznej • Wyrzucamy piłkę z miejsca i z rozbiegu. Taktyka atakowania • Atakujemy przeciwnika indywidualnie i zespołowo. • Stosujemy atak pozycyjny w grze. • Stosujemy atak szybki (kontratak). Taktyka bronienia • Stosujemy w grze obronę strefową. • Stosujemy w grze obronę „każdy swego”.	Stara się podnosić swoje umiejętności. Jest asertywny, broni swojego zdania. Dokonuje samooceny. Szanuje poglądy i wysiłki innych. Wykazuje asertywność i empatię. Motywuje innych do aktywności fizycznej.	Stosuje zasady higieny po zakończonym meczu. Wie, jak przygotować organizm do wysiłku. Wie, jak dobrać strój do panującej pogody. Wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem. Omawia zasady organizacji rozgrywek piłkarskich w szkole i poza nią. Wymienia duże kluby piłkarskie i nazwiska znanych polskich i europejskich piłkarzy. Wymienia lokalne kluby piłkarskie.	Przyjmuje piłkę: wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, udem, podeszwą, głową. Stosuje w grze atak pozycyjny i szybki. Stosuje w grze obronę strefową i obronę „każdy swego”. Uczestniczy w szkolnych rozgrywkach sportowych na różnym szczeblu organizacji. Kulturalnie kibicuje lokalnej drużynie piłkarskiej.	Nauczyciel prowadzący zajęcia powinien pełnić funkcję doradcy i przewodnika. Należy umożliwić uczniom prowadzenie pewnych części zajęć, np. rozgrzewki. Podczas kibicowania lokalnej drużynie zwracamy uwagę na kulturę kibicowania.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	Gry pomocnicze w nauczaniu taktyki - Gry kombinowane. - Gry na jedną bramkę. - Małe gry. - Gra dwiema piłkami. Rozgrywki sportowe - Gra właściwa w piłkę nożną. - Zawody klasowe, międzyklasowe, szkolne, międzyszkolne, na różnym szczeblu organizacji.				

8.2. Minipiłka ręczna/piłka ręczna

Liczba godzin w klasach: V i VI – 35, VII i VIII – 70

Liczba powtórzeń danego tematu w zależności od potrzeb uczniów.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Piłka ręczna	Tematy ogólne, diagnoza, gry i zabawy ogólne i z piłkami - Poznajemy zasady uczestnictwa w zajęciach fakultatywnych z piłki ręcznej. - Sprawdzamy umiejętności piłkarskie.	Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.	Zna podstawowe przepisy dotyczące piłki ręcznej.	Stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach.	

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalistyczne, technika gry, taktyka gry, wiadomości teoretyczne, przepisy gry, sędziowanie, trening, rywalizacja sportowa, przygotowanie psychiczne zawodnika.	- Poznajemy gry i zabawy pomocne w nauczaniu piłki ręcznej. - Kształtujemy szybkość poprzez zabawy bieżne ze współzawodnictwem. - Kształtujemy zwinność poprzez zabawy z piłkami. - Ćwiczenia oswajające z piłkami. Poruszanie się w obronie - Przyjmujemy postawę w obronie i w ataku. - Poruszamy się w obronie i w ataku. - Poruszamy się krokiem dostawnym w różnych kierunkach. - Wykonujemy doskok-odskok. - Biegamy przodem i tyłem w różnych kierunkach. Poruszamy się w atakowaniu - Wykonujemy starty z różnych pozycji. - Biegamy ze zmianą tempa i kierunku. - Skaczemy do przodu i w górę. - Wykonujemy obroty w czasie biegu. Chwyty i podania - Chwytamy piłkę sposobem górnym i półgórnym.	Współpracuje z zespołem. Respektuje przepisy gry. Cieszy się ze zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Szanuje rywala. Dziękuje przeciwnikowi za wspólną grę. Zachowuje bezpieczeństwo podczas gry. Jest kulturalny podczas gry. Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.	Zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach. Zna wszystkie wewnętrzne regulaminy dotyczące zachowania i korzystania z obiektów sportowych i sprzętu sportowego. Wie, jak zachować się podczas zajęć, rozgrywanego meczu, w szatni i poza szkołą. Zna nazwy kilku polskich klubów piłki ręcznej. Zna nazwiska członków polskich piłkarzy ręcznych. Zna największe osiągnięcia polskiej piłki ręcznej.	Bezpiecznie koordynuje ruchy z obiektów sportowych i różnorodnego sprzętu sportowego. Przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę. Wykorzystuje piłkę do przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących. Opracowuje i demonstruje zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. Pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica, inicjatora oraz organizatora.	Na pierwszych zajęciach można przeprowadzić analizę umiejętności piłkarskich, celem odpo-wiedniego doboru treści do posiadanych przez uczniów możliwości. Najwięcej czasu należy poświęcić na samą grę, gdyż tej formy zajęć uczniowie oczekują najbardziej. Nie należy tych zajęć prowadzić jak typowych lekcji.
Nauczyciel razem z uczniami dobiera liczbę powtórzeń danego tematu zajęć.					

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	- Chwytaamy piłkę sposobem dolnym: z podłoża i z powietrza. - Wykonujemy chwyt sytuacyjny: z dochwytem i gaszenie piłki. - Podajemy piłkę sposobem półgórnym. - Podajemy piłkę sposobem górnym i dolnym. - Stosujemy podania sytuacyjne. Rzuty - Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu. - Wykonujemy rzuty na bramkę z przeskokiem. - Rzucamy piłka na bramkę w wyskoku. - Wykonujemy rzuty z odchyleniem. - Wykonujemy rzuty sytuacyjne: w biegu, przerzut, dobitka, rzut pomiędzy nogami, w tył. Koźlowanie - Koźlowujemy piłkę pojedynczo i ciągle. - Toczymy piłkę po podłożu. Zwody - Wykonujemy zwód pojedynczy ciałem. - Wykonujemy zwód podwójny ciałem. - Zwodzimy przeciwnika, stosując zamierzony rzut.	Troszczy się o innych, szczególnie o mniej sprawnych i niepełnosprawnych. Wszelkie problemy rozwiązuje podczas kulturalnej rozmowy. Sprawiedliwie podlicza zdobyte punkty. Stara się podnosić swoje umiejętności. Jest asertywny, broni swojego zdania. Dokonuje samoceny. Szanuje poglądy i wysiłki innych. Wykazuje asertywność i empatię.	Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych. Zna zagrożenia dla zdrowia i życia wynikające z uprawiania piłki ręcznej. Zna podstawową technikę i taktykę piłki ręcznej. Stosuje zasady higieny po zakończeniu meczu, wysiłku fizycznym. Zna zasady kibicowania. Wie, jak należy się zachować w czasie wyjazdu poza szkołę.	Technicznie poprawnie podaje i chwytą piłkę sposobem półgórnym i górnym. Stosuje w grze chwyt piłki sposobem dolnym: z podłoża i z powietrza. Stosuje w czasie gry chwyt piłki sytuacyjne: z dochwyciem i gaszeniem piłki. Wykonuje rzuty piłką na bramkę z miejsca i z biegu. Rzuca piłką na bramkę w wystrzale i z odchyleniem. Koźluje piłkę w grze.	Uczniowie powinni czuć się gospodarzami, twórcami i realizatorami zajęć. Nauczyciel prowadzący zajęcia powinien pełnić funkcję doradcy i przewodnika. Należy umożliwić uczniom prowadzenie pewnych części zajęć, np. rozgrzewki. Podczas kibicowania lokalnej drużynie zwracamy uwagę na kulturę kibicowania.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	• Zwodzimy przeciwnika, stosując zamierzone podanie. • Zwodzimy przeciwnika poprzez poruszanie się w zmiennym tempie. Technika gry bramkarza • Przyjmujemy postawę i poruszamy się w bramce. • Bronimy bramki poprzez obronę piłek rękami i nogami. • Bronimy bramki wyskokiem rozkrocznym i tułowiem. • Wykonujemy gaszenie piłki. • Chwytamy i podajemy piłkę. Taktyka ataku • Poruszamy się w ataku: start, bieg, zatrzymanie się, obroty, skok. • Przeprowadzamy atak szybki. • Poznajemy sposoby atakowania szybkiego. • Wyprowadzamy atak pozycyjny. • Poznajemy różne odmiany ataku pozycyjnego. • Wykonujemy stałe fragmenty gry: rzut wolny, rzut karny, rzut sędziowski, rzut z autu.	Motywuje innych do aktywności fizycznej. Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki.	Wie, jak przygotować organizm do wysiłku. Wie, jak dobrać strój do panującej pogody. Wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nastożnieniem. Zna zasady organizacji rozgrywek w szkole i poza nią. Wykazuje chęć uczestniczenia w grze w czasie wolnym od nauki. Potrafi odpowiedzieć, jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej. Zna najczęstsze przyczyny i okoliczności urazów i wypadków na zajęciach ruchowych.	Stosuje w grze zwody z piłką i bez piłki. Wykonuje stałe fragmenty gry. Stosuje w grze atak pozycyjny i szybki. Stosuje w grze różne odmiany ataku szybkiego i pozycyjnego. Atakuje przeciwnika indywidualnie i zespołowo. Stosuje w grze obronę „każdy swego” oraz obronę stref. Uczestniczy w różnorodnych grach pomocnych w nauczaniu piłki ręcznej.	

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	Taktyka obrony • Stosujemy w grze krycie „każdy swego”. • Stosujemy w grze obronę strefową Gry pomocnicze w nauczaniu taktyki • Gry kombinowane. • Gry na jedną bramkę. • Małe gry. • Gra dwiema piłkami. Rozgrywki sportowe • Gra właściwa w piłkę ręczną. • Zawody klasowe, międzyklasowe, szkolne, międzyszkolne, na różnym szczeblu organizacji. Inne tematy – według potrzeb uczniów • • • •			Uczestniczy w szkolnych rozgrywkach sportowych na różnym szczeblu organizacji.	

8.3. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne

Liczba godzin w klasach: V i VI – ok. 35, VII i VIII – ok. 70

Liczba godzin w poszczególnych formach ruchu jest wyborem szkoły (uczniów i nauczyciela) realizującej ten program

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Ringo	• Prawidłowo rzucamy i chwytamy kółko do ringo w grze. • Rzucamy kółkiem w określone miejsce na pole przeciwnika. • Prawidłowo wykonujemy serwis (zagrywkę). • Uczestniczymy w grze pojedynczej, dwójkowej. • Rozgrywamy klasowy lub szkolny turniej ringo. • •	Jest aktywny i zaangażowany w zajęcia. Jest przygotowany do zajęć. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Współpracuje z zespołem.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia podstawową technikę wykonywania poszczególnych elementów. Wymienia miejsca, gdzie można uprawiać sport.	Stosuje w grze rzuty i chwyt kółka. Prawidłowo trzyma kółko i wykonuje serwis. Organizuje klasowe, szkolne rozgrywki w ringo. Gra w ringo w czasie wolnym z rodziną.	O doborze treści fakultetu rekreacyjno-zdrowotnego powinni zdecydować sami uczniowie.
Kometka	• Przyjmujemy prawidłową postawę, prawidłowo trzymamy raketkę oraz poruszamy się po boisku. • Poznajemy różne techniki uderzeń (odbić). • Poznajemy różne techniki serwisu. • Uczestniczymy w grze pojedynczej i deblowej. • Rozgrywamy klasowy lub szkolny turniej gry w kometkę.	Właściwie odnosi się do nauczyciela. Szanuje sprzęt sportowy. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.	Wymienia rekreacyjne walory gry w kometkę. Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia podstawową technikę gry.	Stosuje w grze: techniki uderzeń (odbić) lotki, zagrywkę różnymi sposobami. Organizuje rozgrywki w szkole i w czasie wolnym poza szkołą.	Należy jak najwięcej zajęć prowadzić na świeżym powietrzu.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Tenis stołowy	• Prawidłowo trzymamy rakiетkę oraz poruszamy się przy stole tenisowym. • Poznajemy różne sposoby uderzeń piłeczki (odbić). • Poznajemy różne sposoby zagrywki. • Wykonujemy atak i stosujemy obronę w grze. • Stosujemy poznane elementy w grze pojedynczej i deblowej. • Organizujemy klasowe, szkolne rozgrywki.	Jest aktywny na zajęciach. Przestrzega zasad „czystej gry”. Szanuje powierzony mu sprzęt sportowy.	Wymienia przepisy i technikę gry. Wymienia nazwiska czołowych polskich tenisistów stołowych. Wtę, kim był Andrzej Grubba.	Stosuje w grze: serwis, odbicia bekhendowe i forhendowe. Wykonuje ataki i obronę w czasie gry. Organizuje rozgrywki sportowe w klasie i szkole.	Zajęcia z tenisa stołowego należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych.
Pływanie	• Zapoznajemy się ze środowiskiem wodnym. • Stosujemy zabawy i ćwiczenia wypornościowe. • Wykonujemy poślizgi na piersiach i na grzbiecie. • Uczymy się pływać żabką. • Próbuemy pływać innymi stylami. • Wyciągamy różne przedmioty z wody. Próbuemy nurkować. • Uczestniczymy w grach i zabawach w wodzie. • Pływamy rekreacyjnie. • Organizujemy małe zawody pływackie na krótkim odcinku.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa na pływalni. Jest odpowiedzialny za siebie i swoich kolegów. Pomaga kolegom mającym trudności w nauce pływania. Doskonale bawi się w gronie rówieśników. Słucha nauczyciela i ratownika.	Omawia zasady bezpieczeństwa na pływalni. Omawia technikę pływania żabką i kraulem. Wymienia nazwiska znanych polskich pływaków. Wymienia miejsca, gdzie można uczyć się pływać.	Wykorzystuje wodę do wspólnej zabawy. Stosuje ćwiczenia wypornościowe. Pływa żabką i kraulem. Przepływa dystans 25 metrów. Organizuje wspólne zabawy i zawody w wodzie.	Uczniowie cały czas przebywają pod ścisłą opieką nauczyciela. Podczas zajęć na pływalni powinni być obecni dyżurujący ratownik.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Sporty zimowe	• Uczestniczymy w grach i zabawach na śniegu i lodzie. • Organizujemy konkurs na najładniejszą figurę ze śniegu. • Zjeżdżamy na sankach z góry, pojedynczo i w dwójkach. • Robimy slalom, zjeżdżając na saneczkach. • Ślizgamy się po lodzie. • Uczymy się biegać na nartach. • Poznajemy podstawową technikę biegu na nartach. • Biegamy rekreacyjnie na nartach. • Bawimy się na śniegu i lodzie. •	Przestrzega zasad bezpieczeństwa. Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest zadowolony z zabawy na śnieżnym powietrzu. Współpracuje z partnerem podczas zabaw.	Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do wspólnych zabaw na śniegu i lodzie. Potrafi powiedzieć, jak należy dobrać strój do zabaw na śniegu i lodzie. Wyjaśnia, na czym polega hartowanie organizmu.	Zjeżdża na saneczkach z góry pojedynczo i w dwójkach. Ślizga się po lodzie. Prawidłowo technicznie biega na nartach biegowych. Organizuje w gronie kolegów gry i zabawy na śniegu i lodzie.	W czasie zabaw na śniegu i lodzie szczególnie uwagę zwracamy na bezpieczeństwo uczniów.
Zabawy i gry terenowe	• Wykorzystujemy teren do wspólnych zabaw i gier. • Bawimy się w podchody. • Pokonujemy terenowy tor przeszkód. • Próbuje wejść na pochyłe drzewo. • Wędrujemy po lesie, zbierając grzyby. • Organizujemy klasowe grzybobranie i uczestniczymy w nim.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa, bawiąc się w terenie. Jest twórczy w pokonywaniu przeszkód. Nie załamuje się przyrody.	Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do wspólnych zabaw. Wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zabaw w terenie.	Umie wykorzystać teren do wspólnej zabawy. Pokonuje terenowy tor przeszkód.	W czasie zabaw na śnieżnym powietrzu należy uczniom stworzyć możliwość ruchowego „wyżycia się”.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	• Uczestniczymy w rywalizacji sportowej, wykorzystując teren naturalny. • •		Potrafi wymienić grzyby jadalne i trujące.	Wchodzi na pochłyłe drzewo i schodzi dowolnym sposobem.	Inicjatywa, co do rodzaju zajęć powinien wyjść od uczniów.
Piłka plażowa	• Wspólnie przygotowujemy boisko do piłki plażowej. • Wykonujemy zagrywkę dowolnym sposobem. • Odbijamy piłkę w postawie wysokiej i niskiej. • Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym oraz jednorącz. • Wykonujemy wystawienie oraz zbiecie piłki. • Organizujemy klasowe, szkolne rozgrywki piłki plażowej. •	Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”. Chętnie uczestniczy w zajęciach na świeżym powietrzu. Tworzy miłą i radosną atmosferę. Pomaga innym na boisku.	Wymienia podstawowe przepisy i technikę wykonywania poszczególnych elementów. Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do gry w piłkę plażową.	Stosuje w czasie gry odbicia piłki i zagrywkę. Organizuje klasowe, szkolne rozgrywki w piłkę plażową. Gra w piłkę z rodziną w czasie wolnym. Organizuje zabawę z rówieśnikami.	Zajęcia prowadzimy na boisku piaskowym, a uczniowie powinni grać bosą. Przed zajęciami sprawdzamy czystość piachu.
Siatkonoż	• Poznajemy podstawowe zasady i przepisy gry. • Przyjmujemy i uderzamy piłkę na pole przeciwnika. • Zagrywamy piłkę na pole przeciwnika. • Gramy rekreacyjnie w siatkonoż.	Nie wykorzystuje przewagi liczbowej. Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.	Wymienia podstawowe przepisy i reguły gry. Opisuje podstawową technikę gry.	Wykonuje: zagrywkę, przyjęcia i uderzenia piłki nogą. Współorganizuje klasowy, szkolny turniej siatkonoży.	Należy jak najczęściej prowadzić na świeżym powietrzu.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	- Rozgrywamy klasowe, szkolne zawody siatkówki. 	Jest dla innych dobrym kolegą.	Wymienia miejsce nadające się do gry.		
Palant, kwadrant	- Poznajemy podstawowe przepisy i zasady gier. - Poznajemy podstawową technikę gier: chwyt, rzuty, skucia, podbicia piłki. - Gramy rekreacyjnie w palanta i kwadranta. - Organizujemy klasowe, szkolne rozgrywki sportowe. 	Doskonale się bawi w gronie rówieśników. Przestrzega ustalonych reguł i przepisów gry. Jest odpowiedzialnym członkiem zespołu, pomaga innym w razie potrzeby.	Wymienia podstawowe przepisy i reguły gier. Omawia podstawową technikę gier. Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do rekreacji i sportu.	Stosuje w czasie gry: chwyt, rzuty, skucia, podbicia piłki. Współorganizuje z kolegami klasowy, szkolny turniej palanta i kwadranta.	Należy jak najczęściej prowadzić na świeżym powietrzu.
Dwa ognie, cztery ognie	- Poznajemy podstawowe przepisy i zasady gry w dwa i cztery ognie. - Poznajemy technikę gry: rzuty, podania, chwyt, skucia. - Gramy rekreacyjnie w dwa i cztery ognie.	Właściwie odnosi się do swoich kolegów, podporządkowuje się decyzjom króla. Uderza piłką w przeciwnika, uważając, by nie zrobić mu krzywdy.	Wymienia podstawowe przepisy i reguły gier. Wymienia miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do rekreacji i sportu.	Stosuje w czasie gry: rzuty, podania, chwyt, skucia. Współorganizuje rozgrywki w szkole i poza nią.	Należy jak najczęściej zajęć prowadzić na świeżym powietrzu.

Treści	Tematy zajęć	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Nordic walking	• Odpoczywamy czynnie, chodząc z kijami po różnym terenie naturalnym.	Zachowuje się stosownie podczas wędrówek z kijami.	Wymienia korzyści zdrowotne z uprawiania tej formy ruchu.	Prawidłowo posługuje się kijami w czasie wędrówek.	Zachęcamy do chodzenia w czasie wolnym.
Wędkarstwo rekreacyjne	• Odpoczywamy i relaksujemy się, uprawiając wędkarstwo rekreacyjne.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa nad wodą. Troszczy się o czystość środowiska naturalnego.	Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Potrafi wymienić ryby żyjące w naszych wodach.	Współorganizuje wspólne wyprawy wędkarskie. Wybiera bezpieczne miejsca do wędkowania.	Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo naszych uczniów.
Inne	• • • •				

9. ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1

Ankieta ewaluacyjna

Chciałbym poznać Twoją opinię na temat wychowania fizycznego oraz mojej osoby jako Twojego nauczyciela. W związku z tym proszę Cię o szczerą odpowiedź na zadane pytania. Twoje odpowiedzi pozwolą mi tak przemyśleć moją pracę i tak ją zaplanować, by zajęcia z wychowania fizycznego były dla Ciebie prawdziwą przyjemnością. Zależy mi bardzo na odpowiedziach szczerych, a także na wszelkich dodatkowych uwagach. Ankieta jest anonimowa i nie musisz jej podpisywać. Wybrane odpowiedzi zakresł długopisem.

Dziękuję

1. Czy lubisz wychowanie fizyczne?
a) tak b) jest mi obojętne c) nie
2. Czy zajęcia z wychowania fizycznego są dla Ciebie interesujące i sprawiają Ci radość?
a) zawsze b) często c) rzadko d) nigdy
3. Czy przed lekcją wychowania fizycznego boisz się, denerwujesz, stresujesz?
a) zawsze b) często c) rzadko d) nigdy
4. Co chciałbyś/chciałabyś robić na wychowaniu fizycznym? Podaj cztery propozycje.
a) c)
b) d)

5. Gdybyś był(a) nauczycielem wychowania fizycznego, to co byś zmienił(a)?

.....
.....

6. Czy Twoja ocena z wychowania fizycznego jest sprawiedliwa?

a) tak b) raczej tak c) raczej nie d) nie

7. Czy zdarza się, że moje postępowanie wobec Ciebie wydaje Ci się niesłuszne?

a) zawsze jest takie b) często c) czasami d) nigdy takie nie jest

8. Proszę Cię, napisz w kilku zdaniach: *Jaki według Ciebie powinien być nauczyciel wychowania fizycznego?*

.....

9. Podkreśl wyrazy, które charakteryzują moją osobę: *groźny, wesoły, życzliwy, poważny, uśmiechnięty, sprawiedliwy, narzuca swoją wolę, bierze pod uwagę zdanie uczniów, koleżeński, dyryguje nami, pozwala nam decydować o lekcji, krzyczy na nas, niesprawiedliwie ocenia, wyrozumiały, denerwuje się na nas, jest fajny.*

10. Jaką ocenę byś mi wystawił(a) w skali od 1 do 6?

Załącznik nr 2

Przykładowe techniki ewaluacyjne

Karta nr 1

W skali od 1 do 10 określ atrakcyjność dzisiejszej lekcji

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nuda lekcja super

Karta nr 2

Która część lekcji podobała Ci się najbardziej?

a) rozgrzewka c) tor przeszkód

b) zabawa z piłkami d) ćwiczenia przy muzyce

Karta nr 3

Co byś najbardziej chciał/a robić na zajęciach wychowania fizycznego?

a) c)

b) d)

Karta nr 4

Podkreśl wyrazy i wyrażenia charakteryzujące dzisiejszą lekcję:

wesoła i miła atmosfera; taka sama jak zwykle; była dobra zabawa; nuda; poznaliśmy coś nowego; brakowało mi muzyki; bezpieczna; chaotyczna; nauczyciel dostrzegł moje zaangażowanie; pochwały otrzymali ci sami, co zwykle; robiliśmy to, co lubimy; powinno być więcej takich lekcji; chcę czegoś nowego

Technika niedokończonych zdań

1. Na dzisiejszej lekcji najbardziej podobało mi się
2. Na lekcjach więcej powinno być
3. Dzisiejsza lekcja była
4. Gdybym był nauczycielem, to bym

Załącznik nr 3

Karta obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego

.....
(imię i nazwisko ucznia)

.....
(klasa)

.....
(półrocze/rok szkolny)

Postawa ucznia (zaangażowanie)			
Lp.	Obszary obserwacji	Postawy pozytywne	Postawy negatywne
1.	Aktywność na zajęciach (wysiłek)		
2.	Właściwy strój sportowy		
3.	Systematyczny udział w zajęciach		
4.	Staranność wykonywanych zadań		
5.	Udział w zajęciach pozalekcyjnych		
6.	Reprezentowanie szkoły na zewnątrz		
7.	Aktywność na rzecz kultury fizycznej		

Uwagi nauczyciela

Zachowanie ucznia			
Lp.	Obszary obserwacji	Postawy pozytywne	Postawy negatywne
1.	Zachowanie wobec innych (agresja)		
2.	Kultura języka (wulgaryzmy)		
3.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa		
4.	Umiejętność współpracy z innymi		
5.	Samokontrola i samoocena		
6.	Troska o zdrowie własne i innych		
7.	Stosunek do wychowania fizycznego		

Uwagi nauczyciela

Załącznik nr 4

Karta samooceny ucznia z wychowania fizycznego

.....
(imię i nazwisko)

.....
(klasa)

Myślę, że.../Jestem...	Według skali ocen				
	6	5	4	3	2
Aktywny na lekcji (wkładam dużo wysiłku)					
Przygotowany do lekcji (posiadam strój sportowy)					
Jestem koleżeński i życzliwy wobec innych					
Systematycznie uczestniczę w zajęciach wychowania fizycznego					
Stosuję się do zasad bezpieczeństwa i szkolnych regulaminów					
Przestrzegam ustalonych zasad i przepisów gry					
Biorę udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych					
Chętnie i godnie reprezentuję szkołę na zawodach sportowych					
Przestrzegam zasad czystej gry w czasie zajęć i poza nimi					
Właściwie współpracuję w drużynie, klasie, na podwórku					
Staram się opanować jak najwięcej umiejętności ruchowych					

Jestem aktywny ruchowo w czasie wolnym					
Staram się przestrzegać zasad zdrowego życia					
Zasługuję na ocenę półroczną lub końcoworoczną					

Załącznik nr 5

Karta pomiaru sprawności fizycznej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej*

Rok szkolny/semestr

Klasa

Uwagi

Lp.	Imię i nazwisko	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600/800/ 1000 m	Siła dłoni	Zwis lub podciąganie na drążku	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia tyłem	Skłon tułowia w dół
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									

Załącznik nr 6

Karta pomiaru prób czwórboju/trójbóju lekkoatletycznego*

W – wynik

Lp.	Imię i nazwisko	60 m		Piłka palantowa		Skok w dal/ wzwyż		600 m/ 1000 m		Razem punkty	Miej- sce
		W	pkt.	W	pkt.	W	pkt.	W	pkt.		
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											

[illegible]

*propozycja autorska

Załącznik nr 7

Tabele punktowe do czwórboju/trójbój lekkoatletycznygo*

Dziewczeta

PR – pomiar ręczny

Punkty	60 m	60 m (PR)	600 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłeczka palantowa	Punkty
Powyżej 200 pkt.	1 pkt za 0,01 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt za 0,2 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.
200	7.38	7.1	1:32.11	1.79	5.93	77.0	200
199	7.39		1:32.29	1.78	5.91	76.5	199
198	7.40		1:32.48	1.77	5.90		198
197	7.42		1:32.67		5.88	76.0	197
196	7.43		1:32.86	1.76	5.87		196
195	7.44	7.2	1:33.05		5.85	75.5	195
194	7.46		1:33.24	1.75	5.84		194
193	7.47		1:33.43		5.83	75.0	193
192	7.48		1:33.62	1.74	5.81	74.5	192
191	7.50		1:33.81		5.80		191
190	7.51		1:34.00		5.78	74.0	190
189	7.52		1:34.19	1.73	5.77		189
188	7.54		1:34.39		5.76	73.5	188
187	7.55	7.3	1:34.58	1.72	5.74		187
186	7.56		1:34.77		5.73	73.0	186
185	7.58		1:34.97	1.71	5.71	72.5	185
184	7.59		1:35.17		5.70		184
183	7.60		1:35.36	1.70	5.68	72.0	183
182	7.61		1:35.56		5.67		182
181	7.62		1:35.76	1.69	5.65	71.5	181
180	7.63	7.4	1:35.95		5.64	71.0	180
179	7.64		1:36.15	1.68	5.63		179
178	7.65		1:36.35		5.61	70.5	178
177	7.66		1:36.55	1.67	5.60		177
176	7.67		1:36.75		5.58	70.0	176
175	7.68		1:36.95		5.57	69.5	175

174	7.69		1:37.16	1.66	5.55		174
173	7.70		1:37.36		5.54	69.0	173
172	7.71		1:37.56	1.65	5.52		172
171	7.72		1:37.77		5.51	68.5	171
170	7.73	7.5	1:37.97	1.64	5.49	68.0	170
169	7.74		1:38.18		5.48		169
168	7.75		1:38.46	1.63	5.47	67.5	168
167	7.76		1:38.74		5.46		167
166	7.77		1:38.98	1.62	5.45	67.0	166
165	7.78		1:39.26		5.44		165
164	7.79		1:39.54	1.61	5.43	66.5	164
163	7.80		1:39.82		5.42	66.0	163
162	7.81		1:40.10	1.60	5.41		162
161	7.82		1:40.38		5.39	65.5	161
160	7.83	7.6	1:40.66		5.38		160
159	7.84		1:40.94	1.59	5.36	65.0	159
158	7.85		1:41.22		5.34	64.5	158
157	7.86		1:41.50	1.58	5.32		157
156	7.87		1:41.78		5.30	64.0	156
155	7.88		1:42.06	1.57	5.27		155
154	7.89		1:42.34		5.24	63.5	154
153	7.90		1:42.62	1.56	5.21	63.0	153
152	7.91		1:42.80		5.19		152
151	7.92		1:42.95		5.18		152
150	7.93	7.7	1:43.10	1.55	5.17	62.5	150
149	7.94		1:43.25		5.16		149
148	7.95		1:43.40	1.54	5.15		148
147	7.96		1:43.55		5.14	62.0	147
146	7.97		1:43.70	1.53	5.13		146
145	7.98		1:43.80		5.12		145
144	7.99		1:43.90	1.52		61.5	144
143	8.00		1:44.00		5.11		143
142	8.01		1:44.10		5.10		142
141	8.02		1:44.20	1.51	5.09	61.0	141
140	8.03	7.8	1:44.30				140
139	8.05		1:44.40		5.08	60.5	139
138	8.06		1:44.50	1.50	5.07		138
137	8.07		1:44.60		5.06	60.0	137
136	8.09		1:44.70				136
135	8.10		1:44.80	1.49	5.05	59.5	135
134	8.12		1:44.90		5.04		134
133	8.13	7.9	1:45.00		5.03	59.0	133
132	8.14		1:45.10	1.48			132
131	8.15		1:45.20		5.02	58.5	131
130	8.16		1:45.30		5.01		130
129	8.18		1:45.40	1.47	5.00	58.0	129
128	8.19		1:45.50				128
127	8.20		1:45.60		4.99	57.5	127
126	8.21		1:45.70	1.46	4.98		126
125	8.22		1:45.80		4.97	57.0	125
124	8.23	8.0	1:45.90				124

123	8.24		1:46.00	1.45	4.96	56.5	123
122	8.25		1:46.10		4.95		122
121	8.26		1:46.20		4.94	56.0	121
120	8.27		1:46.30	1.44			120
119	8.28		1:46.40		4.93	55.5	119
118	8.29		1:46.50		4.92		118
117	8.30		1:46.60	1.43	4.91	55.0	117
116	8.31		1:46.70				116
115	8.32		1:46.80		4.90	54.5	115
114	8.33	8.1	1:46.90	1.42	4.89		114
113	8.34		1:47.00		4.88	54.0	113
112	8.35		1:47.10				112
111	8.36		1:47.20	1.41	4.87	53.5	111
110	8.37		1:47.30		4.86		110
109	8.38		1:47.40		4.85	53.0	109
108	8.39		1:47.50	1.40		52.5	108
107	8.40		1:47.60		4.84		107
106	8.41		1:47.70		4.83	52.0	106
105	8.42		1:47.80	1.39	4.82		105
104	8.43	8.2	1:47.90		4.81	51.5	104
103	8.45		1:47.99		4.80	51.0	103
102	8.47		1:48.08	1.38	4.79		102
101	8.48		1:48.20		4.78	50.5	101
100	8.49		1:48.40		4.77	50.0	100
99	8.50		1:48.60	1.37	4.76		99
98	8.52		1:48.90		4.75	49.5	98
97	8.54	8.3	1:49.20		4.74	49.0	97
96	8.56		1:49.50	1.36	4.73		96
95	8.58		1:49.80		4.72	48.5	95
94	8.60		1:50.15		4.71	48.0	94
93	8.62		1:50.50	1.35	4.70	47.5	93
92	8.64	8.4	1:50.90		4.69		92
91	8.66		1:51.30		4.68	47.0	91
90	8.69		1:51.75	1.34	4.67	46.5	90
89	8.72		1:52.20		4.66	46.0	89
88	8.75	8.5	1:52.70		4.64		88
87	8.78		1:53.20	1.33	4.63	45.5	87
86	8.81		1:53.75		4.62	45.0	86
85	8.84	8.6	1:54.35		4.61	44.5	85
84	8.87		1:54.95	1.32	4.59		84
83	8.89		1:55.55		4.58	44.0	83
82	8.91		1:56.15		4.56	43.5	82
81	8.93		1:56.75	1.31	4.55	43.0	81
80	8.95	8.7	1:57.30		4.53		80
79	8.97		1:57.85		4.51	42.5	79
78	9.00		1:58.35	1.30	4.49	42.0	78
77	9.02		1:58.85		4.47	41.5	77
76	9.05	8.8	1:59.35		4.45		76
75	9.07		1:59.85	1.29	4.42	41.0	75
74	9.10		2:00.35		4.39	40.5	74
73	9.13	8.9	2:00.85		4.37	40.0	73

72	9.16		2:01.35	1.28	4.35		72
71	9.20		2:01.85		4.33	39.5	71
70	9.23	9.0	2:02.35		4.31	39.0	70
69	9.26		2:02.85	1.27	4.29	38.5	69
68	9.28		2:03.40		4.27		68
67	9.30		2:03.95		4.25	38.0	67
66	9.32		2:04.50	1.26	4.23	37.5	66
65	9.35	9.1	2:05.05		4.21	37.0	65
64	9.39		2:05.60		4.19		64
63	9.43	9.2	2:06.15	1.25	4.17	36.5	63
62	9.47		2:06.70		4.15	36.0	62
61	9.51		2:07.25	1.24	4.13	35.5	61
60	9.55	9.3	2:07.80		4.11		60
59	9.59		2:08.35	1.23	4.09	35.0	59
58	9.63	9.4	2:08.90		4.07	34.5	58
57	9.67		2:09.45	1.22	4.05	34.0	57
56	9.71		2:10.00		4.03	33.5	56
55	9.75	9.5	2:10.55	1.21	4.01		55
54	9.79		2:11.10		3.99	33.0	54
53	9.83	9.6	2:11.65	1.20	3.97	32.5	53
52	9.87		2:12.20		3.94	32.0	52
51	9.91		2:12.75	1.19	3.91	31.5	51
50	9.95	9.7	2:13.30		3.88		50
49	9.99		2:13.85	1.18	3.85	31.0	49
48	10.03	9.8	2:14.40		3.82	30.5	48
47	10.07		2:14.95	1.17	3.79	30.0	47
46	10.11		2:15.50		3.76		46
45	10.15	9.9	2:16.05	1.16	3.73	29.5	45
44	10.19		2:16.60		3.70	29.0	44
43	10.23	10.0	2:17.15	1.15	3.67	28.5	43
42	10.27		2:17.70		3.64		42
41	10.31		2:18.25	1.14	3.61	28.0	41
40	10.35	10.1	2:18.80		3.58	27.5	40
39	10.39		2:19.35	1.13	3.55	27.0	39
38	10.43	10.2	2:19.90		3.52		38
37	10.47		2:20.45	1.12	3.49	26.5	37
36	10.51		2:21.00		3.46	26.0	36
35	10.55	10.3	2:21.55	1.11	3.43	25.5	35
34	10.59		2:22.10		3.40	25.0	34
33	10.63	10.4	2:22.65	1.10	3.37	24.5	33
32	10.67		2:23.20		3.34	24.0	32
31	10.71		2:23.75	1.09	3.31	23.5	31
30	10.75	10.5	2:24.30		3.28	23.0	30
29	10.79		2:24.85	1.08	3.25	22.5	29
28	10.83	10.6	2:25.40	1.07	3.22	22.0	28
27	10.87		2:25.95		3.19	21.5	27
26	10.91		2:26.50	1.06	3.16	21.0	26
25	10.95	10.7	2:27.10	1.05	3.13	20.5	25
24	10.99		2:27.70		3.10	20.0	24
23	11.04	10.8	2:28.30	1.04	3.07	19.5	23
22	11.09		2:28.95	1.03	3.04	19.0	22

21	11.14	10.9	2:29.65		3.01	18.5	21
20	11.19		2:30.35	1.02	2.98	18.0	20
19	11.25	11.0	2:31.05	1.01	2.95	17.5	19
18	11.31	11.1	2:31.75	1.00	2.92	17.0	18
17	11.37		2:32.45		2.89	16.5	17
16	11.43	11.2	2:33.15	0.99	2.86	16.0	16
15	11.49		2:33.85	0.98	2.83	15.5	15
14	11.56	11.3	2:34.65	0.97	2.80	15.0	14
13	11.64	11.4	2:35.45	0.96	2.77	14.5	13
12	11.72	11.5	2:36.25	0.95	2.74	14.0	12
11	11.80	11.6	2:37.05	0.94	2.71	13.5	11
10	11.88	11.7	2:37.85	0.93	2.67	13.0	10
9	11.96		2:38.65	0.92	2.63	12.5	9
8	12.04	11.8	2:39.45	0.91	2.59	12.0	8
7	12.12	11.9	2:40.25	0.90	2.55	11.5	7
6	12.20	12.0	2:41.05	0.88	2.50	11.0	6
5	12.30	12.1	2:41.85	0.87	2.45	10.5	5
4	12.40	12.2	2:42.65	0.85	2.40	10.0	4
3	12.50	12.3	2:43.35	0.84	2.35	9.5	3
2	12.62	12.4	2:44.35	0.82	2.25	9.0	2
1	12.75	12.5	2:45.35	0.80	2.10	8.0	1

* <http://szs.rzeszow.pl/tabele-lekkoatletyczne/tabele-punktowe-do-4-boju-la-i-3-boju-la,art207/>

Załącznik nr 8

Tabele punktowe do czwórboju/trójboju lekkoatletycznego*

Chłopcy

PR – pomiar ręczny

Punkty	60 m	60 m (PR)	1000 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłeczka palantowa	Punkty
Powyżej 200 pkt.	1 pkt za 0,01 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt za 0,2 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.
200	6.91	6.6	2:32.30	2.06	7.12	104.0	200
199	6.92		2:32.65		7.11		199
198	6.93		2:32.80	2.05	7.09	103.5	198
197	6.94		2:33.05		7.08		197
196	6.95		2:33.30	2.04	7.06	103.0	196
195		6.7	2:33.55		7.05		195
194	6.96		2:33.80	2.03	7.03	102.5	194
193	6.97		2:34.05		7.01		193
192	6.98		2:34.30	2.02	7.00	102.0	192
191	6.99		2:34.55		6.98		191
190			2:34.80	2.01	6.97	101.5	190
189	7.00		2:35.05		6.95		189
188	7.01		2:35.30	2.00	6.94	101.0	188
187	7.02		2:35.55	1.99	6.92		187
186	7.03	6.8	2:35.80		6.90	100.5	186
185			2:36.05	1.98	6.89		185
184	7.04		2:36.30		6.87	100.0	184
183	7.05		2:36.55	1.97	6.86		183
182	7.06		2:36.80	1.96	6.84	99.5	182
181	7.07		2:37.05		6.82		181
180	7.08		2:37.30	1.95	6.81	99.0	180
179	7.09		2:37.49		6.79		179
178			2:37.68		6.78	98.5	178
177	7.10	6.9	2:37.87	1.94	6.76		177

176	7.11		2:38.25		6.74	98.0	176
175	7.12		2:38.44		6.73		175
174	7.13		2:38.63	1.93	6.71	97.5	174
173	7.14		2:38.82		6.69		173
172	7.15		2:39.01		6.68	97.0	172
171			2:39.20	1.92	6.66		171
170	7.16		2:39.39		6.65	96.5	170
169	7.17		2:39.58		6.63		169
168	7.18		2:39.77	1.91	6.61	96.0	168
167	7.19		2:39.96		6.60		167
166	7.20	7.0	2:40.15		6.58	95.5	166
165			2:40.34	1.90	6.56		165
164	7.21		2:40.53		6.55	95.0	164
163	7.22		2:40.72	1.89	6.53		163
162	7.23		2:40.91		6.51	94.5	162
161	7.24		2:41.10	1.88	6.50		161
160	7.25		2:41.29		6.48	94.0	160
159	7.26		2:41.48	1.87	6.46		159
158	7.27		2:41.67		6.45	93.5	158
157	7.28		2:41.86	1.86	6.43		157
156	7.29		2:42.05		6.42	93.0	156
155	7.30		2:42.24	1.85	6.40		155
154	7.31	7.1	2:42.42		6.39	92.5	154
153	7.32		2:42.60	1.84	6.37		153
152	7.33		2:42.79		6.35	92.0	152
151	7.34		2:42.98	1.83	6.33		151
150	7.35		2:43.19		6.31	91.5	150
149	7.36		2:43.42		6.30		149
148	7.37		2:43.65	1.82	6.29	91.0	148
147	7.38		2:43.88		6.28		147
146	7.39		2:44.11		6.26	90.5	146
145	7.40		2:44.34	1.81	6.25	90.0	145
144	7.41		2:44.57		6.24	89.5	144
143	7.42	7.2	2:44.80		6.22	89.0	143
142	7.43		2:45.03	1.80	6.21	88.5	142
141	7.44		2:45.26		6.20	88.0	141
140	7.45		2:45.49		6.19	87.5	140
139	7.46		2:45.72	1.79	6.18	87.0	139
138	7.47		2:45.95		6.17	86.5	138
137	7.48		2:46.19		6.16	86.0	137
136	7.49		2:46.43	1.78	6.14	85.5	136
135	7.50		2:46.68		6.13	85.0	135
134	7.51		2:46.93		6.12	84.5	134
133	7.52		2:47.18	1.77	6.11	84.0	133
132	7.53	7.3	2:47.43		6.10	83.5	132
131	7.54		2:47.68		6.08	83.0	131
130	7.55		2:47.92	1.76	6.07	82.5	130
129	7.56		2:48.16		6.06	82.0	129
128	7.57		2:48.40		6.04	81.5	128
127	7.58		2:48.64		6.03	81.0	127
126	7.59		2:48.88	1.75	6.02	80.5	126

125	7.60		2:49.09		6.01	80.0	125
124	7.61		2:49.44		6.00	79.5	124
123	7.62		2:49.79	1.74	5.99	79.0	123
122	7.63		2:50.14		5.98	78.5	122
121	7.64	7.4	2:50.49		5.96	78.0	121
120	7.65		2:50.84	1.73	5.95	77.5	120
119	7.66		2:51.19		5.94	77.0	119
118	7.67		2:51.54		5.92	76.5	118
117	7.68		2:51.89	1.72	5.91	76.0	117
116	7.69		2:52.24		5.90	75.5	116
115	7.70		2:52.59		5.88	75.0	115
114	7.71		2:52.95	1.71	5.87	74.5	114
113	7.72		2:53.30		5.85	74.0	113
112	7.73	7.5	2:53.65		5.84	73.5	112
111	7.74		2:54.00	1.70	5.82	73.0	111
110	7.75		2:54.35		5.80	72.5	110
109	7.76		2:54.70	1.69	5.78	72.0	109
108	7.77		2:55.05	1.68	5.76	71.5	108
107	7.78		2:55.40		5.74	71.0	107
106	7.79		2:55.75	1.67	5.72	70.5	106
105	7.80		2:56.10	1.66	5.70	70.0	105
104	7.81		2:56.45		5.68	69.5	104
103	7.82		2:56.80	1.65	5.66	69.0	103
102	7.83		2:57.10	1.64	5.64	68.5	102
101	7.84	7.6	2:57.60		5.62	68.0	101
100	7.85		2:58.10	1.63	5.60	67.5	100
99	7.86		2:58.60	1.62	5.58	67.0	99
98	7.87		2:59.15		5.56	66.5	98
97	7.88		2:59.70	1.61	5.54	66.0	97
96	7.90		3:00.25	1.60	5.52	65.5	96
95	7.92		3:00.80		5.50	65.0	95
94	7.94	7.7	3:01.35	1.59	5.48	64.5	94
93	7.96		3:01.90	1.58	5.46	64.0	93
92	7.98		3:02.45		5.44	63.5	92
91	8.00		3:03.00	1.57	5.42	63.0	91
90	8.02		3:03.55	1.56	5.40	62.5	90
89	8.04	7.8	3:04.10		5.38	62.0	89
88	8.07		3:04.75	1.55	5.36	61.5	88
87	8.10		3:05.40	1.54	5.34	61.0	87
86	8.13	7.9	3:06.05		5.32	60.5	86
85	8.16		3:06.70	1.53	5.30	60.0	85
84	8.19		3:07.35	1.52	5.28	59.5	84
83	8.22		3:08.00	1.51	5.26	59.0	83
82	8.25	8.0	3:08.65		5.23	58.5	82
81	8.28		3:09.45	1.50	5.20	58.0	81
80	8.31		3:10.24	1.49	5.18	57.5	80
79	8.34	8.1	3:11.04	1.48	5.15	57.0	79
78	8.36		3:11.84		5.12	56.5	78
77	8.38		3:12.64	1.47	5.09	56.0	77
76	8.40		3:13.44	1.46	5.06	55.5	76
75	8.42		3:14.24		5.03	55.0	75

74	8.44	8.2	3:15.04	1.45	4.99	54.5	74
73	8.46		3:15.84	1.44	4.96	54.0	73
72	8.49		3:16.64	1.43	4.93	53.5	72
71	8.52		3:17.44	1.42	4.90	53.0	71
70	8.54	8.3	3:18.24		4.87	52.5	70
69	8.57		3:19.04	1.41	4.84	52.0	69
68	8.60		3:19.84	1.40	4.81	51.5	68
67	8.63	8.4	3:20.64		4.78	51.0	67
66	8.66		3:21.44	1.39	4.75	50.5	66
65	8.69		3:22.24	1.38	4.72	50.0	65
64	8.72		3:23.04		4.69	49.5	64
63	8.75	8.5	3:23.84	1.37	4.66	49.0	63
62	8.78		3:24.64	1.36	4.63	48.5	62
61	8.81		3:25.44		4.60	48.0	61
60	8.84	8.6	3:26.24	1.35	4.57	47.5	60
59	8.87		3:27.04	1.34	4.54	47.0	59
58	8.90		3:27.84		4.51	46.5	58
57	8.93	8.7	3:28.64	1.33	4.48	46.0	57
56	8.96		3:29.44	1.32	4.45	45.5	56
55	8.99		3:30.24		4.42	45.0	55
54	9.02		3:31.04	1.31	4.39	44.5	54
53	9.05	8.8	3:31.84	1.30	4.36	44.0	53
52	9.08		3:32.64		4.33	43.5	52
51	9.11		3:33.42	1.29	4.30	43.0	51
50	9.14	8.9	3:34.40	1.28	4.27	42.5	50
49	9.17		3:35.73		4.24	42.0	49
48	9.20		3:36.53	1.27	4.21	41.5	48
47	9.23	9.0	3:37.34	1.26	4.18	41.0	47
46	9.26		3:38.32		4.15	40.5	46
45	9.29		3:39.30	1.25	4.12	40.0	45
44	9.32	9.1	3:40.28	1.24	4.09	39.5	44
43	9.36		3:41.26		4.06	39.0	43
42	9.40		3:42.24	1.23	4.03	38.5	42
41	9.43	9.2	3:43.22	1.22	4.00	38.0	41
40	9.46		3:44.21		3.97	37.5	40
39	9.50		3:45.20	1.21	3.94	37.0	39
38	9.54	9.3	3:46.19	1.20	3.91	36.5	38
37	9.58		3:47.18	1.19	3.88	36.0	37
36	9.62		3:48.17		3.85	35.5	36
35	9.66	9.4	3:49.37	1.18	3.82	35.0	35
34	9.70		3:50.57	1.17	3.79	34.5	34
33	9.75	9.5	3:51.77	1.16	3.76	34.0	33
32	9.80		3:52.97		3.74	33.5	32
31	9.85	9.6	3:54.17	1.15	3.72	33.0	31
30	9.90		3:55.37	1.14	3.70	32.5	30
29	9.95	9.7	3:56.57	1.13	3.68	32.0	29
28	10.00		3:57.77		3.66	31.5	28
27	10.05	9.8	3:58.97	1.12	3.64	31.0	27
26	10.10		4:00.17	1.11	3.62	30.5	26
25	10.15	9.9	4:01.37	1.10	3.60	30.0	25
24	10.20		4:02.57		3.57	29.5	24

23	10.25	10.0	4:03.77	1.09	3.53	29.0	23
22	10.30		4:04.97	1.08	3.49	28.5	22
21	10.35	10.1	4:05.17	1.07	3.45	28.0	21
20	10.40		4:06.37		3.41	27.5	20
19	10.45	10.2	4:07.57	1.06	3.37	27.0	19
18	10.50		4:08.77	1.05	3.33	26.5	18
17	10.55	10.3	4:10.40	1.04	3.29	26.0	17
16	10.60		4:12.20		3.25	25.5	16
15	10.65	10.4	4:14.00	1.03	3.21	25.0	15
14	10.70		4:15.80	1.02	3.17	24.5	14
13	10.75	10.5	4:17.60	1.01	3.12	24.0	13
12	10.80		4:19.40	1.00	3.07	23.5	12
11	10.85	10.6	4:21.20	0.99	3.02	23.0	11
10	10.90		4:23.00	0.98	2.97	22.5	10
9	10.95	10.7	4:24.80	0.97	2.90	22.0	9
8	11.00		4:26.60	0.95	2.83	21.5	8
7	11.05	10.8	4:27.40	0.93	2.76	21.0	7
6	11.10		4:29.20	0.91	2.68	20.5	6
5	11.15	10.9	4:31.00	0.89	2.60	20.0	5
4	11.20	11.0	4:32.80	0.87	2.50	19.5	4
3	11.30	11.1	4:34.60	0.85	2.40	19.0	3
2	11.45	11.2	4:36.40	0.83	2.25	18.5	2
1	11.60	11.4	4:38.20	0.80	2.10	18.0	1

* <http://szs.rzeszow.pl/tabele-lekkoatletyczne/tabele-punktowe-do-4-boju-la-i-3-boju-la,art207/>

10. LITERATURA PRZYDATNA W REALIZACJI PROGRAMU

1. Abramiuk D., 1994, *Unihoc*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
2. Bartoszewicz R., Koszyc T., Nowak A., 2003, *Kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym*, WTN, Wrocław
3. Bergier J., 1994, *Mini piłka nożna*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
4. Bielski J., 1996, *Życie jest ruchem*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
5. Bielski J., 2005, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls, Kraków.
6. Błada E., Bielski J., 2005, *Dzieje myśli o zdrowiu i kulturze fizycznej*, NWP, Piotrków Trybunalski.
7. Bondarowicz M., 1998, *Zabawy w grach sportowych*, WSiP, Warszawa.
8. Bronikowski M. (red.), 2002, *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, eMPi², Poznań.
9. Cendrowski Z., 1996, *Będę żył 107 lat*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
10. Cendrowski Z., 1997, *Przewodzić innym*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
11. Dutkiewicz W., 2004, *Diagnoza i ewaluacja w wychowaniu fizycznym*, Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce.
12. Frołowicz T. (red.), 2005, *Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły*, Wydawnictwo BK, Wrocław.
13. Grabowski H., 1997, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa.
14. Grabowski H., 2000, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Impuls, Kraków.
15. Grabowski H., 2004, *Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli*, Impuls, Kraków.
16. Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M., 2003, *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, WSiP, Warszawa.
17. Haszcz J., 1998, *Tenis stołowy dla wszystkich*, WOM, Częstochowa.
18. Janikowska-Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E., 1999, *Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo-rekreacyjnych*, WSiP, Warszawa.

19. Kołodziej M., Kołodziej J., 2012, *Lekcje wychowania fizycznego w klasach IV – VI*, FOSZE, Rzeszów.
20. Kołodziejowie M. i J., Michno M., Polak E., 2005, *Lekcje wychowania fizycznego w gimnazjum. Poradnik metodyczny*, FOSZE, Rzeszów.
21. Kosiba G. (red.), 2003, *Szkice z teorii i metodyki wychowania fizycznego*, AWF, Kraków.
22. Kosiba G., Madejski E., 2001, *Praca innowacyjno-badawcza nauczyciela wychowania fizycznego*, ZamKor, Kraków.
23. Kulgawczuk R., 1994, *Mini piłka siatkowa*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
24. Kulmatycki L., 1995, *Ćwiczenia relaksacyjne*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
25. Madejski E., Węglarz J., 2008, *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Impuls, Kraków.
26. Maszczak T. (red.), 1991, *Metodyka wychowania fizycznego*, AWF, Warszawa.
27. Mielniczuk M., Staniszewski T., 1999, *Stare i nowe gry drużynowe*, Telbit, Warszawa.
28. Młodzikowska M., Tukiendorf C., 1985, *Formy muzyczno-ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym*, AWF, Warszawa.
29. Morończyk A. (red.), 1988, *Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych*, AWF, Warszawa.
30. Muszkieta R., 2004, *Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego*, Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań.
31. Niemierko B., 1999, *Pomiar wyników kształcenia*, WSiP, Warszawa.
32. Nowak M., 1995, *Gimnastyka przy muzyce w szkole*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
33. Pańczyk W., 1996, *Zielona recepta*, Agencja Promo-Lider, Warszawa-Zamość.
34. Pańczyk W., Warchoń K., 2006, *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Wydawnictwo UR, Rzeszów.
35. Rumiński A., 1994, *Mini koszykówka*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
36. Rzepa T. (red.), *Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia*, AWF, Wrocław.
37. Sas-Nowosielski K., 2003, *Wychowanie do aktywności fizycznej*, AWF, Katowice.
38. Stawczyk Z., 1998, *Gry i zabawy lekkoatletyczne*, AWF, Poznań.
39. Strzyżewski S., 1986, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa.

40. Strzyżewski S., 1997, *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*, WSiP, Warszawa.
41. Sulisz S., 2008, *Niekonwencjonalne podstawy metodyczne realizacji edukacji fizycznej*, Korepetytor, Płock.
42. Sulisz S., Romanowska A., 2006, *Planowanie lekcji wychowania fizycznego*, Korepetytor, Płock.
43. Tatarczuk J., 2004, *Metodyka wychowania fizycznego*, UZ, Zielona Góra.
44. Warchoł K., 2015, *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*, FOSZE, Rzeszów.
45. Zielonka Z., 1994, *Mini piłka ręczna*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
46. Żołyński S., 2011. *Program nauczania wychowania fizycznego dla II i III etapu edukacyjnego „Ruch – zdrowie dla każdego”*, FOSZE, Rzeszów.

11. LITERATURA PRZYDATNA W PROWADZENIU GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ

1. Babulska Ł., Kasperczyk T., 1994, *Ćwiczenia wyrównawcze*, KSOS, Kraków.
2. Bondarowicz M., Owczarek S., 1996, *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, WSiP, Warszawa.
3. Kasperczyk T., 1998, *Wady postawy ciała*, Kasper, Kraków.
4. Kołodziej J., Kołodziej K., Momola I., 2004, *Postawa ciała, jej wady i korekcja*, FOSZE, Rzeszów.
5. Kołodziejowie J. i M., Momola I., 1998, *Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkole*, FOSZE, Rzeszów.
6. Kutzner-Kozińska M., 1986, *Korekcja wad postawy*, WSiP, Warszawa.
7. Kutzner-Kozińska M. (red), 2001, *Proces korygowania wad postawy*, AWF, Warszawa.
8. Kutzner-Kozińska M., Właźnik K., 1988, *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10-letnich*, WSiP, Warszawa.
9. Owczarek S., 1998, *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*, WSiP, Warszawa.
10. Polańska M., 2012, *Gimnastykę korekcyjną można polubić*, FOSZE, Rzeszów.
11. Romanowska A., 2000, *Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna*, Korepetytor, Płock.
12. Wilczyński J., 2001, *Korekcja wad postawy człowieka*, Anthropos, Starachowice.
13. Zeyland-Malawka E., 2003, *Ćwiczenia korekcyjne*, AWF i S, Gdańsk.

12. KASETY MAGNETOFONOWE I PŁYTY CD

1. Oberki.
2. Polki.
3. Polonezy.
4. Krakowiaki.
5. Demo taneczne Ostrołęckiego Centrum Kultury (tańce z regionu Puszczy Białej i Zielonej).
6. Muzyka relaksacyjna.
7. Muzyka z różnych stron świata.
8. Muzyka do aerobiku.



Mgr Stanisław Żołyński – dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego z 30-letnim stażem w Szkole Podstawowej im. ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Starym Lubielu. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Ukończył również ukończone studia podyplomowe w zakresie fizjoprofilaktyki i korektywy (AWF Warszawa) oraz z przyrody (Szkola Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku). Autor publikacji w różnych czasopismach pedagogicznych: „Lider”, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, „Życie Szkoły”, „Gazeta Szkolna”, „Wychowanie w Przedszkolu”. Od 2002 r. pracuje na autorskim programie wychowania fizycznego dla klas IV–VI szkoły podstawowej „Przez zabawę do zdrowia”, a od roku 2011 na swoim programie „Ruch – zdrowie dla każdego”.

