

STANISŁAW ŻOŁYŃSKI

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**DLA II I III ETAPU EDUKACYJNEGO
WRAZ Z PLANAMI PRACY
SZKOŁA PODSTAWOWA I GIMNAZJUM**

„RUCH – ZDROWIE DLA KAŻDEGO”

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Podstawa programowa z komentarzami.
Tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa
w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum

Recenzja programu nauczania:
prof. dr hab. Janusz Bielski

Korekta językowa i opracowanie redakcyjne: Joanna Lubiniecka
Skład: Renata Pietrucha-Draus
Projekt okładki: Bożena Świder

© Copyright by Wydawnictwo Oświatowe FOSZE
Rzeszów 2014

ISBN 978-83-7586-101-3

Wydawnictwo Oświatowe FOSZE
35-021 Rzeszów, ul. W. Pola 6
tel. 17/ 863 34 35
e-mail: fosze@fosze.com.pl
www.fosze.com.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Charakterystyka programu	6
Podstawy teoretyczne	6
Adresat programu	7
Autor programu	7
Opis warunków szkolnych	7
Struktura programu	8
Szkoła podstawowa (II etap kształcenia)	9
Cel główny	9
Cele szczegółowe	9
Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego	9
Treści kształcenia, nauczania i wychowania	10
Gimnazjum (III etap kształcenia)	18
Cel główny	18
Cele szczegółowe	18
Cele edukacji zdrowotnej	18
Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego	19
Treści kształcenia, nauczania i wychowania	20
Założone osiągnięcia ucznia i propozycja metod ich oceny	30
Sylwetka ucznia kończącego szkołę podstawową	30
Sylwetka ucznia kończącego gimnazjum	31
Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego (II i III etap kształcenia)	33
Schemat sposobu oceniania ucznia z wychowania fizycznego	33
Obszar oceniania i przedmiot oceny	33
Zasady oceniania	34
Szczegółowe kryteria oceny z poszczególnych obszarów oceniania dla szkoły podstawowej	35
Szczegółowe kryteria oceny z poszczególnych obszarów oceniania dla gimnazjum	40
Narzędzia pomiaru, częstotliwość i skala oceniania	44
Ocenianie osiągnięć uczniów na zajęciach edukacji zdrowotnej (gimnazjum)	45
Standardy wymagań (szkoła podstawowa)	46
Standardy wymagań (gimnazjum)	50
Procedury osiągania celów (dotyczą II i III etapu edukacji)	56
Procedury osiągania celów w edukacji zdrowotnej (dotyczą III etapu edukacji)	57
Ewaluacja programu	58

Zajęcia fakultatywne (do wyboru przez uczniów)	59
Organizacja zajęć fakultatywnych	60
Procedury przygotowawcze zajęć fakultatywnych	60
Materiały pomocnicze przy realizacji programu	61
Literatura przydatna w realizacji programu	61
Literatura przydatna w prowadzeniu gimnastyki korekcyjnej	63
Kasety magnetofonowe i płyty CD	63
Przydział godzin na poszczególne cykle tematyczne w szkole podstawowej i gimnazjum (dotyczy zajęć lekcyjnych)	64
Roczny plan pracy z wychowania fizycznego dla klasy IV w ujęciu wynikowym (dotyczy zajęć lekcyjnych)	66
Roczny plan pracy z wychowania fizycznego dla klasy V w ujęciu wynikowym (dotyczy zajęć lekcyjnych)	75
Roczny plan pracy z wychowania fizycznego dla klasy VI w ujęciu wynikowym (dotyczy zajęć lekcyjnych)	87
Roczny plan pracy z wychowania fizycznego dla klasy I gimnazjum w ujęciu wynikowym (dotyczy zajęć lekcyjnych)	97
Roczny plan pracy z wychowania fizycznego dla klasy II gimnazjum w ujęciu wynikowym (dotyczy zajęć lekcyjnych)	108
Roczny plan pracy z wychowania fizycznego dla klasy III gimnazjum w ujęciu wynikowym (dotyczy zajęć lekcyjnych)	120
Przykładowe roczne plany pracy zajęć fakultatywnych (dla szkoły podstawowej i gimnazjum)	132
Przykładowy plan pracy z edukacji zdrowotnej dla gimnazjum	141
Przykładowe konspekty zajęć	146
Załączniki:	
Karta oceny opisowej ucznia z wychowania fizycznego	175
Karta samooceny ucznia z wychowania fizycznego	177
Ankieta ewaluacyjna	178
Przykładowe karty ewaluacyjne i niedokończone zdania	179
Karta obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego	180

WSTĘP

(KU PRZEMYŚLENIU)

Ewolucja poglądów co do istoty wychowania fizycznego przebiegała od kształtowania ciała i jego sprawności do kształtowania osobowości w trosce o ciało. Tak najogólniej można przedstawić całą transformację szkolnego wychowania fizycznego.

Stagnacja ruchowa, złe nawyki żywieniowe oraz postęp technologiczny stały się przyczyną występowania wielu chorób cywilizacyjnych: otyłości, cukrzycy, nadciśnienia, wad postawy, chorób układu krążenia. Rolą współczesnego wychowania fizycznego jest przeciwdziałanie tym niekorzystnym zjawiskom poprzez kształtowanie osobowości wrażliwej i troszczącej się o swoje ciało. Osobowości, która będzie dbała o to ciało aż do późnej starości. A podmiotem, u którego mamy „obrabiać” i kształtować 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.

Niestety, nie wszyscy nauczyciele wychowania fizycznego właściwie rozumieją istotę swojej pracy. Są bardziej trenerami zdolnej ruchowo młodzieży niż instruktorami zdrowego stylu życia dla wszystkich. Traktują oni swoich uczniów w sposób instrumentalny – do zaspokajania swoich sportowo-trenerskich ambicji. Chęć zdobycia kolejnego pucharu nie może i nie powinna pozbawiać pozostałych uczniów możliwości pełnego i radosnego przeżywania lekcji wychowania fizycznego. Takie przedmiotowe traktowanie szkolnego wychowania fizycznego przynosi szkodę wszystkim, a w szczególności uczniom. Nie zachęca do uprawiania ruchu, a trwale zniechęca.

Wprowadzona w życie 1 września 2009 r. nowa podstawa programowa w stopniu większym niż dotychczas jest nakierowana na potrzeby i zainteresowania uczniów. Można powiedzieć, że jesteśmy zobligowani do ich respektowania. To bardzo dobrze, bo tak właśnie być powinno – przede wszystkim uczeń i jego zainteresowania. Jest to najlepsza droga do wyrobienia u uczniów trwałych i zdrowych nawyków ruchowych. Niech robią to, co przynosi im radość i zadowolenie.

Nie znaczy to wcale, że poprzednia podstawa nie stwarzała takiej możliwości. Wszystko zależy i dalej będzie zależeć 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 chociażby problem zwolnień lekarskich z wychowania fizycznego będzie zjawiskiem marginalnym.

Pamiętajmy! Pozwólmy naszym uczniom być twórcami swoich lekcji. W większym stopniu uwzględniamy w swojej pracy ich potrzeby i zainteresowania. To są ich lekcje, a ich celem jest radość, zadowolenie z włożonego wysiłku i doskonała zabawa, połączona z nauką na przyszłość w wędrówce ku zdrowiu.

Wiedza sama w sobie nie ma żadnej wartości. Cenną czyni ją jej stosowanie.

Świat nie odplaca Ci za to, co wiesz. Świat odplaca Ci za to, co robisz.

Les Giblin

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Podstawy teoretyczne

Nowoczesne wychowanie fizyczne, najogólniej rzecz ujmując, nakierowane jest na zdrowie i troskę o nie. Program wychowania fizycznego dla II i III etapu edukacyjnego „**Ruch – zdrowie dla każdego**” jest zgodny ze współczesnymi tendencjami edukacji fizycznej, opierając swoje założenia na pedagogicznej teorii wychowania fizycznego, w myśl której należy *kształtować osobowość wychowan-ka do całościowej dbałości o ciało.*

Założenia te 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, obdarzaniu szacunkiem każdej jednostki ludzkiej (*humanizacja i indywidualizacja*);
- ▶ postrzeganie ucznia jako osoby z jej indywidualnością, godnością i prawem decydowania o sobie (*personalizacja*);
- ▶ 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 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, opublikowane 15 stycznia 2009 r. w Dzienniku Ustaw nr 4, poz. 17) oraz opiera się na potrzebach i zainteresowaniach uczniów, warunkach lokalowych i terenowych szkoły oraz warunkach naturalnych środowiska lokalnego.

Adresat programu

Program wychowania fizycznego „Ruch – zdrowie dla każdego” adresowany jest do uczniów II i III etapu kształcenia (szkoła podstawowa i gimnazjum).

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 w bliskiej odległości od szkoły.

Autor programu

Autor programu: mgr Stanisław Żołyński – dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego z 23-letnim stażem w Zespole Szkół Publicznych im. ks. Jana Twardowskiego w Rzęśniku oraz w Publicznej Szkole Podstawowej w Starym Lublielu. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie – Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Posiada ukończone studia podyplomowe w zakresie fizjoprofilaktyki i korektywy oraz z przyrody. Autor publikacji w różnych czasopismach pedagogicznych: „Lider”, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, „Życie Szkoły”, „Gazeta Szkolna”, „Wychowanie w Przedszkolu”. Od 2002 r. pracuje według autorskiego programu wychowania fizycznego dla klas IV – VI szkoły podstawowej „Przez zabawę do zdrowia”.

Opis warunków szkolnych

Szkoła, w której program będzie realizowany, znajduje się w środowisku wiejskim, w miejscowości będącej siedzibą gminy, na skraju Puszczy Białej. Szkoła posiada pełnowymiarową, nowoczesną halę sportową ze wszystkimi rodzajami boisk, nowoczesną siłownię oraz salkę do zajęć ruchowych dla klas młodszych. Dla potrzeb szkolnego wychowania fizycznego wykorzystywane są także korytarze oraz dość duży hol przy szatni szkolnej. W szkole jest duża ilość różnorodnych przyborów sportowych oraz podstawowe przyrządy gimnastyczne.

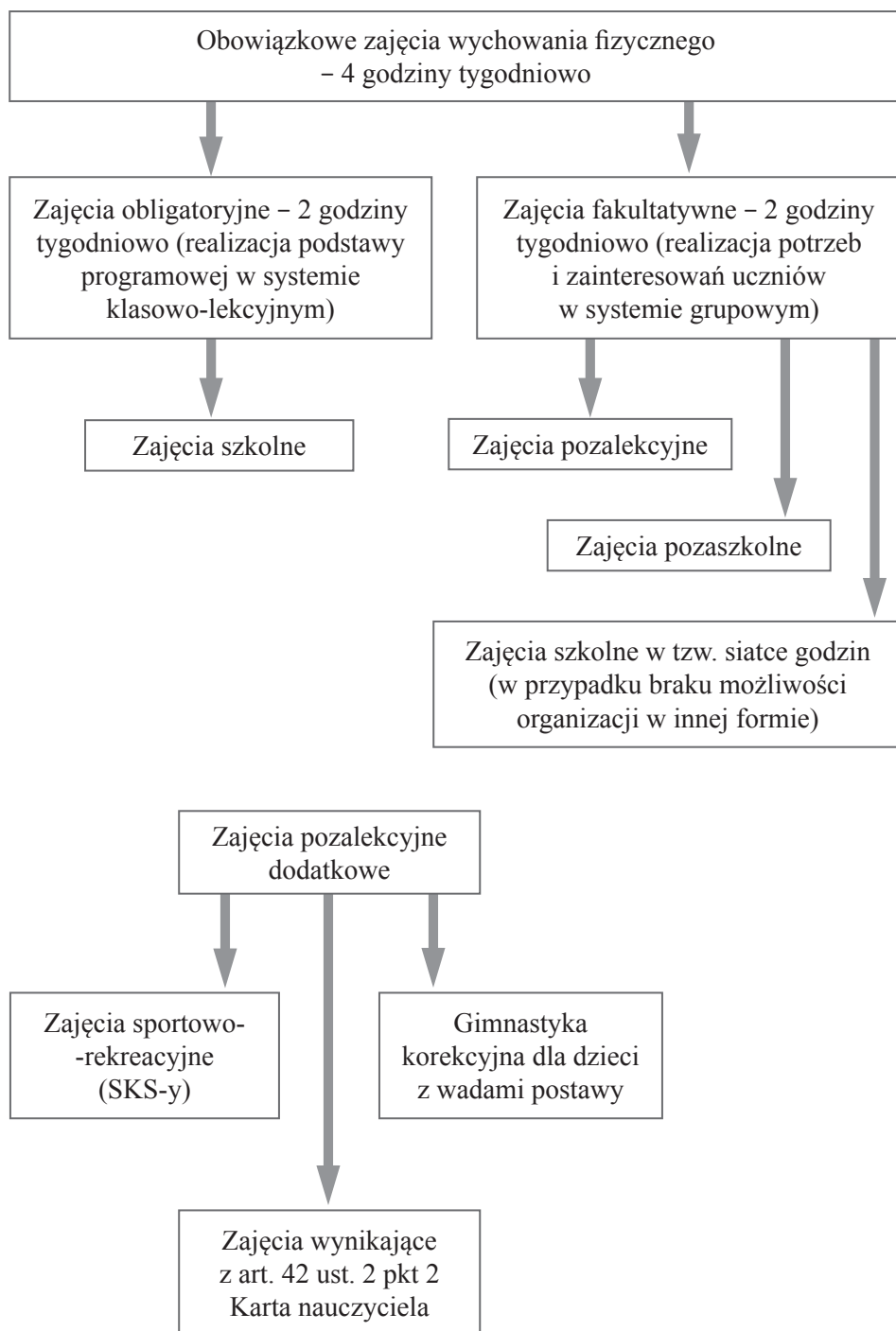
Na zewnątrz znajdują się: pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej, dwa ogólnoużytkowe mniejsze boiska, boisko do piłki siatkowej i ringo oraz utwardzone boisko do piłki koszykowej.

Warunki naturalne w bliższej i dalszej odległości od szkoły sprzyjają uprawianiu atletyki terenowej, marszobiegów, podchodów, turystyki pieszej i rowerowej, a w okresie zimowym saneczkarstwa i narciarstwa biegowego.

W odległości kilkunastu kilometrów od szkoły, w dwóch miastach powiatowych znajdują się dwie kryte pływalnie, z których można korzystać.

Istnieje także możliwość korzystania ze stadionu Wiejskiego Klubu Sportowego.

Struktura programu



*Dzieci i zegarki nie mogą być stale nakręcane.
Trzeba im także pozwolić chodzić.*

Jean-Paul Sartre

SZKOŁA PODSTAWOWA *(II ETAP KSZTAŁCENIA)*

Cel główny

Harmonijny rozwój psychofizyczny poprzez bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjno-sportowym, nakierowanej na zdrowie. Zrozumienie znaczenia ruchu dla zdrowia człowieka.

Cel główny będzie realizowany poprzez: *(cele szczegółowe)*

1. Wdrożenie uczniów do aktywności fizycznej nakierowanej na zdrowie, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z przyrodą.
2. Stosowanie zasad bezpieczeństwa w czasie uczestnictwa we wszelkich formach aktywności fizycznej.
3. Hartowanie organizmu poprzez aktywny wypoczynek, rekreację i sport na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą.
4. Poznanie własnego rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej oraz potrzeb ruchowych organizmu.
5. Zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej nakierowanymi na zdrowie (czynny wypoczynek, rekreacja i turystyka, „sporty całego życia”).
6. Wdrożenie uczniów do zachowań prozdrowotnych.

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, organizowanych na zajęciach szkolnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
2. Zapewnić bezpieczne i odpowiednie warunki lokalowe i terenowe oraz odpowiednią bazę sportową do realizacji celów wychowania fizycznego.
3. Zaspokoić sportowe zainteresowania i potrzeby uczniów.
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.

**Zadania szkoły i nauczyciela w zakresie wychowania fizycznego powinny być indywidualnie sformułowane przez użytkowników programu, ponieważ każda szkoła, w której ten program będzie realizowany, ma inne warunki i inne będą potrzeby uczniów.*

Treści kształcenia, nauczania i wychowania

(pogrubioną czcionką wyróżniono wymagania zawarte w podstawie programowej)

MODUŁ 1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO		
Treści nauczania	Podstawowe	Ponadpodstawowe
<p>Pomiar wysokości i ciężaru ciała.</p> <p>Pomiar sprawności fizycznej prostym testem sprawnościowym.</p> <p>Pomiar wydolności organizmu prostym testem wydolnościowym.</p> <p>Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku.</p> <p>Marszowo-biegowy test Coopera.</p> <p>Tory przeszkód – naturalne i sztuczne.</p> <p>Cechy prawidłowej postawy.</p> <p>Prawidłowe stanie, siedzenie, leżenie, chód.</p> <p>Samoocena własnej postawy ciała.</p> <p>Ćwiczenia, gry i zabawy diagnozujące prawidłową postawę ciała.</p> <p>Kształtowanie umiejętności utylizacyjnych: prawidłowe podnoszenie przedmiotów, ergonomiczne stanie, prawidłowe siedzenie, jazda na rowerze, noszenie plecaka, zachowanie się podczas upadku, pokonywanie różnych trudności terenowych.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela interpretuje jego wyniki; - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa i z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; - wykonuje ćwiczenia kształtujące sprawność fizyczną; - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; - pokonuje sztuczne i naturalne tory przeszkód; - ocenia własną postawę ciała; - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę; - prawidłowo: siedzi w ławce, nosi plecak i jeździ na rowerze; - zna podstawowe przepisy ruchu drogowego. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - interpretuje samodzielnie pomiary: wysokości i masy ciała, prób sprawnościowych i wydolnościowych; - wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem; - prawidłowo interpretuje wyniki pomiaru tętna przed i po wysiłku; - dokonuje samooceny własnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu; - dobiera po dwa ćwiczenia kształtujące sprawność kondycyjną i koordynacyjną; - pokonuje tory przeszkód różnymi sposobami; - dokonuje samooceny własnej postawy ciała; - dobiera po dwa ćwiczenia korekcyjne do własnej wady postawy ciała; - organizuje dowolną zabawę i grę rekreacyjną z rówieśnikami w terenie naturalnym; - omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów z podłoża.

MODUŁ 2. TRENING ZDROWOTNY

Treści nauczania	Podstawowe	Założone osiągnięcia ucznia*	Ponadpodstawowe
<p>Zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe na świeżym powietrzu i w różnych porach roku.</p> <p>Ćwiczenia, zabawy i gry w różnicowanym terenie naturalnym: las, łąka, teren pagórkowaty i inny.</p> <p>Zabawy na śniegu i lodzie.</p> <p>Sporty zimowe: saneczkarstwo, narciarstwo biegowe, jazda na łyżwach.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące z różnymi przyborami – typowymi i nietypowymi.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion, pasa barkowego, nóg, pasa biodrowego, brzucha i grzbietu.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne: szybkość, skoczność, siłę, wytrzymałość.</p> <p>Biegi na różnych dystansach, z różnych pozycji i w różnym terenie.</p> <p>Skoki, wieloskoki, skok w dal, skok wzwyż.</p> <p>Wieloboje.</p> <p>Rzuty różnymi przyborami do celu i na odległość.</p> <p>Proste ćwiczenia gimnastyczne: wolne, z przyborem, ze współwyczącym.</p> <p>Przewroty w przód z przysiada podpartego i z marszu.</p> <p>Przewrót w tył.</p> <p>Proste skoki gimnastyczne: zawrotny przez ławeczkę, przez kozioł i skrzynię.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.</p> <p>Gimnastyka korekcyjna.</p> <p>Ćwiczenia relaksacyjne przy odpowiedniej muzyce.</p> <p>Wędrówki piesze po różnym terenie.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - uczestniczy w zabawach i grach rekreacyjnych na świeżym powietrzu w różnych porach roku; - uczestniczy w zabawach na śniegu i lodzie; - wykorzystuje przybór nietypowy w zabawie; - wykonuje ćwiczenia kształtujące siłę mięśni wszystkich partii mięśniowych; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - prawidłowo wykonuje start niski i wysoki oraz skok w dal z rozbiegu; - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - wykonuje prosty układ gimnastyczny; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - wykonuje proste skoki gimnastyczne: przez ławeczkę, kozioł i skrzynię; - demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - potrafi się zrelaksować przy muzyce po wysiłku fizycznym. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego należy hartować organizm; - potrafi zorganizować dowolną zabawę i grę rekreacyjną na świeżym powietrzu; - wykorzystuje teren naturalny do własnej zabawy; - rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka; - zjeżdża na sankach z zachowaniem kierunku jazdy; - dobiera odpowiednie ćwiczenia do kształtowania siły mięśni poszczególnych partii mięśniowych; - dobiera odpowiednie ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne; - omawia technikę wykonywania startu niskiego i wysokiego; - dokonuje samooceeny poszczególnych prób wielobojowych; - wymyśla różne ćwiczenia gimnastyczne z przyborem i ze współwyczącym; - omawia technikę wykonywania przewrotów oraz skoków gimnastycznych; - dokonuje samooceeny i samokontroli wykonywanych przez siebie ćwiczeń; - dobiera po dwa ćwiczenia do określonej wady postawy; - rozumie znaczenie relaksu i odprężenia po intensywnym wysiłku fizycznym. 	

MODUŁ 3. „SPORTY CAŁEGO ŻYCIA” I WYPOCZYNEK		
Treści nauczania	Podstawowe	Ponadpodstawowe
<p>Gry rekreacyjne.</p> <p>Zabawy, gry ruchowe i rekreacyjne na świeżym powietrzu.</p> <p>Dwa ognie usportowane.</p> <p>Cztery ognie usportowane.</p> <p>Badminton: podbijanie, odbicia w miejscu i w ruchu, podstawowe zasady i przepisy gry.</p> <p>Tenis stołowy: trzymanie rakiетки i poruszanie się przy stole, uderzenia, serw, podstawowe zasady i przepisy gry.</p> <p>Ringo: rzut i chwyt kółka, serw, podstawowe zasady i przepisy gry, gra pojedynczo, w dwójkach i trójkach.</p> <p>Unihokej: prawidłowe trzymanie kijem, poruszanie się po boisku, przyjęcie i uderzenie kijem, strzały na bramkę z różnych pozycji, prowadzenie piłki slalomem, gra uproszczona i właściwa, przepisy gry.</p> <p>Piłka nożna: ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności prowadzenia piłki w marszu i biegu, przyjęcia i podania piłki, strzały na bramkę, gry w obronie i w ataku, gry bramkarza. Gra uproszczona i właściwa.</p> <p>Piłka ręczna: ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności poruszania się z piłką i bez piłki, kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, podania i chwytu w miejscu i w ruchu, rzutu piłką na bramkę z miejsca i z biegu, gry w obronie, gry bramkarza. Gra uproszczona i właściwa.</p> <p>Piłka siatkowa: ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy siatkarskiej, odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywki dolnej, gry w małych zespołach (dwójkowych i trójkowych).</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową i rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - rzuca piłkę sposobem jednorącz, grając w dwa i cztery ognie sportowe; - podbija, odbija łótkę w miejscu i w ruchu; - prawidłowo trzyma rakiетkę do tenisa stołowego; - prawidłowo wykonuje serw i porusza się przy stole; - rzuca i chwytka kółko ringo w grze z rówieśnikami; - uczestniczy w grze w ringo pojedynczo, w dwójkach i w trójkach; - prawidłowo: trzyma kij do unihokeja, porusza się po boisku, przyjmuje i uderza piłkę kijem oraz wykonuje strzał na bramkę; - prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu; - przyjmuje i podaje piłkę do partnera; - wykonuje strzał na bramkę z różnych pozycji; - uczestniczy w rozgrywkach klasowych i szkolnych; - prawidłowo porusza się z piłką i bez piłki, grając w piłkę ręczną; <p>stosuje w grze: prowadzenie i kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza, rzut i strzał piłką do bramki;</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizuje dowolną grę ruchową i rekreacyjną w czasie zabaw z rówieśnikami; - stosuje poznane elementy techniczne w grze rekreacyjnej; - organizuje zawody sportowe w badmintonie, ringo, w dwa ognie sportowe; - wykonuje serw rotacyjny w tenisie stołowym; - wykonuje atak bekhendem i forhendem; - organizuje zawody w ringo; - prowadzi piłkę slalomem kijem do unihokeja; - współpracuje w zespole; - stosuje się do ustalonych regul i przepisów gry; - prowadzi piłkę nogą slalomem w biegu; - wykonuje strzał na bramkę głową; - pełni rolę bramkarza; - respektuje decyzje sędziego; - współpracuje w zespole; - stosuje zasadę czystej gry podczas rozgrywek meczowych; - wykonuje zwody ciałem z piłką i bez piłki; - rzuca piłkę na bramkę z wyskoku; - stosuje obronę każdy swego; - gra strafia; - sędziuje fragment meczu; - wystawia piłkę partnerowi sposobem oburącz górnym i dolnym; - wykonuje zagrywkę tenisową;

Założone osiągnięcia ucznia*

Założone osiągnięcia ucznia*		
Treści nauczania	Podstawowe	Ponadpodstawowe
<p>Piłka koszykowa: ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki, koźlowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, podania i chwytu piłki w miejscu i w ruchu, rzutu do kosza, gry w obronie. Gra uproszczona i właściwa.</p> <p>Kwadrant i palant.</p> <p>Jazda na rowerze: wsiadanie, ruszanie, skręcanie, przepisy drogowe, jazda rekreacyjna, rajdy rowerowe.</p> <p>Czynny wypoczynek w różnych porach roku: spacer, wędrówki, zabawy i gry w terenie naturalnym, zabawy i gry na śniegu, atletyka terenowa, jazda na sankach, narciach biegowych, wędrówki po lesie (grzybobranie).</p> <p>Ćwiczenia i zabawy terenowe: biegi, skoki, rzuty, wejścia, zejścia, podchody, marszobiegi, wbiegi, zbiegi, pokonywanie i omijanie przeszkód naturalnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską; - odbija piłkę sposobem oburącz dolnym; - stosuje w grze odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym; - uczestniczy w rozgrywkach klasowych i szkolnych; - gra w obronie; - gra w kwadranta i palanta; - prawidłowo wsiada, rusza i skręca w czasie jazdy na rowerze; - uczestniczy w czynnym wypoczynku w różnych porach roku; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - zna podstawowe przepisy wymienionych wcześniej gier rekreacyjnych i sportowych; - przestrzega ustalonych reguł i przepisów gier; - potrafi pełnić rolę zawodnika, kibica i sędziego. 	<ul style="list-style-type: none"> - sędziuje mecz piłki siatkowej; - zna przepisy gry; - zna osiągnięcia polskiej siatkówki; - koźluje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą ręki koźlującej i ze zmianą kierunku; - rzuca piłką do kosza z wysokoju jednorącz i oburącz; - gra w obronie i w ataku; - przestrzega przepisów gry; - gra w palanta i kwadranta w czasie wolnym od zajęć; - uprawia rajdy rowerowe po najbliższej okolicy; - porusza się rowerem po drogach publicznych; - organizuje wędrówki piesze i rajdy rowerowe; - organizuje zabawę z wykorzystaniem sanek; - rozumie znaczenie czystej gry w sporcie i w życiu.

MODUŁ 4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA

Treści nauczania	Założone osiągnięcia ucznia*	Ponadpodstawowe
Podstawowe	Uczeń:	Uczeń:
<p>Znaczenie dyscypliny w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>Dobór ćwiczeń odpowiednich do wieku i rozwoju ćwiczących.</p> <p>Podstawy bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych: boiska sportowego, hali sportowej, siłowni, pływalni.</p> <p>Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.</p> <p>Bezpieczne miejsce do ćwiczeń i zabaw w okolicy szkoły i domu.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa podczas rywalizacji sportowej.</p> <p>Znaczenie asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń fizycznych.</p> <p>Bezpieczny zjazd na sankach, nartach, jazda na łyżwach. Bezpieczne korzystanie ze ślizgawek.</p> <p>Zasady zachowania bezpieczeństwa nad wodą i w górach.</p> <p>Bezpieczna jazda na rowerze i poruszanie się po drogach.</p> <p>Znaczenie porządku na sali i na boisku sportowym.</p> <p>Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>Podstawowe zasady postępowania w przypadku otarć, zadrapań, skaleczeń, zwichnięć i złamań.</p> <p>Znaczenie podstawowych zabiegów higienicznych: mycia rąk przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, codziennego mycia całego ciała, higieny jamy ustnej, codziennej zmiany bielizny.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych; - bezpiecznie korzysta z hali sportowej, boisk sportowych i pływalni; - bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych; - asekuruje kolegów wykonujących ćwiczenia gimnastyczne; - stosuje zasady samoasekuracji; - bezpiecznie zjeżdża na sankach z górki; - bezpiecznie korzysta ze ślizgawek; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą, w górach oraz w różnorodnym terenie naturalnym; - bezpiecznie porusza się po drogach: pieszo i na rowerze; - zachowuje porządek na hali sportowej i na boisku; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - udziela pomocy koleźce z otarciem, zadrapaniem, skaleczeniem ciała; - stosuje zasady higieny osobistej; - myje ręce przed jedzeniem i po wyjściu z toalety; - dba o higienę jamy ustnej; - codziennie zmienia bieliznę; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie dyscypliny podczas zajęć ruchowych; - dobiera ćwiczenia odpowiednio do wieku i rozwoju ćwiczących; - wyjaśnia, dlaczego należy zachowywać zasady bezpieczeństwa na różnych obiektach sportowych; - organizuje sobie i rówieśnikom bezpieczne miejsce zabaw; - wyjaśnia zasady bezpieczeństwa podczas rywalizacji sportowej; - omawia znaczenie asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - omawia zasady poruszania się na drogach publicznych; - wymienia potencjalne konsekwencje wynikające z braku ochrony przed nadmiernym wyziębieniem i nasłonecznieniem; - udziela pomocy osobom ze zwichniętą lub złamaną nogą; - wymienia skutki niehigienicznego trybu życia; - wyjaśnia, dlaczego należy myć ręce przed jedzeniem i po wyjściu z toalety; - wymienia choroby dziąseł i zębów, spowodowane brakiem higieny jamy ustnej;

Założone osiągnięcia ucznia*		
Treści nauczania	Podstawowe	Ponadpodstawowe
<p>Higiena po wysiłku fizycznym. Dobór stroju do ćwiczeń fizycznych w różnych warunkach i w różnych porach roku. Zdrowotno-higieniczne znaczenie wietrzeń i wentylacji pomieszczeń. Znaczenie czystości środowiska życia dla zdrowia człowieka. Podstawowe zasady postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – własnego i kolegi. Zawartość apteczki pierwszej pomocy. Wpływ używek na zdrowie człowieka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje higienę osobistą po wysiłku fizycznym; - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca oraz warunków atmosferycznych; - wietrzy pomieszczenia szkolne oraz domowe; - dba o środowisko naturalne; - omawia podstawowe sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - potrafi użyć apteczki szkolnej; - nie stosuje używek. 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przyczyny powstawania próchnicy; - uzasadnia konieczność codziennego zmieniania białizny osobistej; - wyjaśnia, dlaczego po wysiłku fizycznym należy zażyć kąpieli; - podejmuje odpowiednią decyzję w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia innej osoby; - wymienia środki opatrunkowe i leki, które powinny znajdować się w każdej apteczce; - wymienia negatywne skutki stosowania używek.

MODUL 5. SPORT

MODUL 5. SPORT		
Treści nauczania	Założone osiągnięcia ucznia*	Ponadpodstawowe
	Podstawowe	
<p>Przepisy i zasady zespołowych gier sportowych.</p> <p>Uproszczone przepisy i zasady organizacji imprez i zawodów sportowych w szkole, rodzinie i na podwórku.</p> <p>Prawidłowa terminologia nazewnictwa sportowego podczas sędziowania.</p> <p>Przestrzeganie zasad fair play w sporcie i w życiu.</p> <p>Odpowiedzialność zawodnika względem zespołu.</p> <p>Program i regulamin klasowych, szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Obowiązki zawodnika, sędziego i kibica w trakcie zawodów sportowych.</p> <p>Zasady kibicowania.</p> <p>Wybitni lokalni sportowcy. Wybitni sportowcy z regionu i z Polski.</p> <p>Znajomość kodeksu czystej gry: szacunek dla rywala, respektowanie przepisów, podporządkowanie się decyzjom sędziego, podziękowanie za wspólną grę.</p> <p>Zawody klasowe, szkolne, międzyszkolne.</p> <p>Organizowanie życia sportowego w czasie pozaszkolnym: na własnym podwórku, w rodzinie, z kolegami.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia podstawowe zasady i przepisy poznanych gier sportowych; - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika; - przestrzega w trakcie rywalizacji sportowej zasad czystej gry; - przestrzega zasad fair play w życiu; - jest odpowiedzialnym członkiem zespołu; - szanuje przeciwnika w trakcie rywalizacji sportowej; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - respektuje przepisy gry; - podporządkowuje się decyzjom sędziego; - dziękuje zawodnikom drużyny własnej i przeciwnika po zakończonym meczu; - zna zasady czystej gry; - posługuje się kulturalnym językiem podczas rywalizacji sportowej. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia szczegółowe zasady i przepisy gier sportowych; - organizuje imprezy i zawody sportowe w szkole i na własnym podwórku z kolegami; - posługuje się prawidłową terminologią sportową; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad i przepisów gier podczas rywalizacji sportowej; - pomaga przeciwnikowi w czasie różnych sytuacji zaisnialych na boisku; - pełni rolę zawodnika, sędziego i przeciwnika sportowego; - rozumie znaczenie respektowania zasad i przepisów gier oraz podporządkowania się decyzjom sędziego; - organizuje i współorganizuje zawody klasowe, szkolne; - organizuje zawody sportowe w czasie wolnym od nauki; - wymienia nazwiska wybitnych sportowców: polskich i lokalnych.

MODUL 6. TANIEC		
Treści nauczania	Założone osiągnięcia ucznia*	
	Podstawowe	Ponadpodstawowe
<p>Ćwiczenia rytmiczne z przyborem przy muzyce i bez muzyki.</p> <p>Łączenie różnych form ruchu w określonym rytmie.</p> <p>Ruch wyznaczony instrumentem perkusyjnym.</p> <p>Dostosowanie własnych ruchów do rytmu ruchów partnera w marszu i w biegu.</p> <p>Improwizacja ruchowa do wybranej muzyki.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące przy muzyce.</p> <p>Elementy rytmiki.</p> <p>Proste kroki i figury tańca narodowego – poloneza.</p> <p>Proste tańce regionalne: oberek, polka, konik.</p> <p>Aerobik.</p> <p>Tańce dyskotekowe.</p> <p>Odpowiednie zachowanie na zabawie tanecznej i dyskotece.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia rytmiczne; - dostosowuje swoje ruchy do rytmu wyznaczonego instrumentem perkusyjnym; - dostosowuje ruchy własne do ruchów partnera w marszu i w biegu; - wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - wykonuje ćwiczenia kształtujące przy muzyce; - wykonuje proste kroki i figury dowolnego tańca; - tańczy tańce dyskotekowe; - wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej i dyskotece. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia rytmiczne z przyborem; - łączy różne formy ruchu w określony rytm; - wykonuje ruchową improwizację do różnej muzyki; - dostosowuje własne ruchy do ruchów partnerki; - dobiera odpowiednie ćwiczenia kształtujące do określonej muzyki; - tańczy poloneza oraz wybrany taniec ludowy; - uprawia aerobik w czasie wolnym; - wyjaśnia zasady zachowania się na zabawie tanecznej i dyskotece.

**Osiągnięcia ucznia na poziomie podstawowym stanowią treść podstawy programowej i są obowiązkowe dla każdego ucznia. Osiągnięcia ponadpodstawowe wykraczają poza podstawę programową i mogą stanowić podstawę do podwyższenia uczniowi oceny na semestr lub koniec roku.*