



Urszula **Kierczak**
Janusz **Janota**

Koncepcja edukacji fizycznej
Zdrowie • Sport • Rekreacja

Gimnazjum

Program nauczania i propozycje zajęć fakultatywnych

Poradnik metodyczny

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2009

Recenzent:
prof. WSEWS dr Czesława Tukiendorf

Redakcja wydawnicza:
Zuzanna Bochenek

Projekt okładki:
Andrzej Augustyński

ISBN 978-83-7587-843-1

Oficyna Wydawnicza „Impuls”
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5
tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47
www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl
Wydanie II, Kraków 2011

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • GIMNAZJUM	9
DIAGNOZA I PROGNOZA	53
Wstęp	53
Diagnoza stanu zdrowia i rozwoju fizycznego	55
Diagnoza sprawności fizycznej	57
Diagnoza posiadanych umiejętności i wiadomości	58
Diagnoza rozwoju emocjonalno-społecznego	63
SZCZEGÓŁOWE ROCZNE PLANY PRACY	65
Uwagi organizacyjne	67
Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie I gimnazjum... ..	69
Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie II gimnazjum... ..	83
Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie III gimnazjum... ..	96
PROPOZYCJE ZAJĘĆ W RAMACH FAKULTETÓW	109
Fakultety sportowe	110
Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – narciarstwo biegowe	111

Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – piłka siatkowa	119
Fakultet turystyczny	125
Fakultet rekreacyjny	132
OCENIANIE	141
Wstęp	141
Zasady oceniania. Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego w gimnazjum... ..	144
Samoocena	182
EWALUACJA	187
Ewaluacja jednostek lekcyjnych	188
Ewaluacja programu nauczania	192
WYKAZ PODSTAWOWYCH DOKUMENTÓW PRAWNYCH... ..	203
OBYWIAŹKOWE DOKUMENTY WEWNĄTRZSZKOLNE	207
BIBLIOGRAFIA	209

WPROWADZENIE

Zmiana podstawy programowej, wprowadzona do gimnazjum 1 września 2009 r., uszczegóławia treści nauczania przedstawione jako wymagania szczegółowe w zakresie wychowania fizycznego.

Podstawa programowa określa siedem głównych działów kształcenia:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
2. Trening zdrowotny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.
5. Sport.
6. Taniec.
7. Edukacja zdrowotna.

Tak posegregowane treści nauczania pozwalają nauczycielowi na precyzyjne zaplanowanie swojej pracy i jednocześnie są czytelną prognozą podejmowanych działań w zakresie edukacji fizycznej.

Wprowadzone zmiany wymuszają dostosowanie obowiązujących programów nauczania do aktualnych treści podstawy programowej. Z kolei zmiany w ustawie o systemie oświaty – **ustawa z dnia 19 marca 2009 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw** (Dz. U. Nr 56, poz. 458 z dnia 7 kwietnia 2009 r.) – nakładają na dyrektorów szkół obowiązek dopuszczenia programów zgodnych z nową podstawą programową do użytku szkolnego. Już nie minister edukacji, a dyrektor szkoły decyduje o dopuszczeniu programu do realizacji. Nauczyciel może stać się autorem programu lub skorzystać z programów opracowanych przez innych. Zdając sobie sprawę z tego, iż wielu nauczycieli, szczególnie z małym stażem pracy, nie jest przygotowanych do tworzenia programów autorskich, proponujemy program „Zdrowie • Sport • Rekreacja”. Jest on częścią kompleksowej koncepcji kształcenia w zakresie wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych. Obligatoryjne treści tego programu, zgodne z podstawą programową, zostały

uzupełnione o treści fakultatywne, możliwe do realizacji w zależności od warunków środowiskowych i bazy materialnej. W celu ułatwienia pracy nauczycielom stworzona została jednocześnie obudowa dydaktyczna, która zawiera plany pracy, przedmiotowy system oceniania, jak również przykłady form diagnozy i ewaluacji działań w zakresie wychowania fizycznego.

Każdy nauczyciel powinien w swej pracy wykazać się innowacyjnością, zaangażowaniem, samodzielnością i twórczym podejściem do założeń programowych. Praktyczne wykorzystanie umiejętności i wiadomości dydaktyczno-wychowawczych powinno zaowocować samodzielnie opracowanymi materiałami, w tym także własnymi programami nauczania. Dlatego proponowany materiał należy trakto-

wać jako wskazówki i propozycje ułatwiające tworzenie własnych dokumentów pracy, a nie gotowe przepisy działania.

Prezentowane w poradniku materiały to rezultat własnej pracy autorów nad doskonaleniem warsztatu pedagogicznego. W końcowej części zamieszczono wykaz aktualnych dokumentów prawnych, których znajomość dla nauczyciela wychowania fizycznego wydaje się niezbędna.

Mamy nadzieję, że pozycja ta, chociaż w niewielkim stopniu, ułatwi nauczycielom wychowania fizycznego realizowanie zadań dydaktyczno-wychowawczych i organizacyjnych w zakresie prowadzenia podstawowej dokumentacji pracy.

Autorzy

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • GIMNAZJUM

Autor: *Urszula Kierczak*

ZDROWIE • SPORT • REKREACJA

Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych

Założenia wstępne:

1. Program jest częścią ogólnej koncepcji kształcenia w zakresie wychowania fizycznego dla wszystkich etapów kształcenia.
2. Program stanowi opis sposobu realizacji zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.
3. W programie zawarte zostały propozycje zadań dodatkowych, w tym propozycje treści fakultatywnych.
4. Program powinien się stać inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego do samodzielnych poszukiwań zarówno w zakresie sposobów realizacji celów, jak i systematycznego uzupełniania oraz dostosowywania treści do możliwości, potrzeb, inwencji i zainteresowań uczniów.
5. Nauczyciele wychowania fizycznego powinni modyfikować program w zależności od uwarunkowań środowiskowych i posiadanej bazy materialno-dydaktycznej z zachowaniem treści określonych w podstawie programowej.

Uwagi wstępne

Wychowanie fizyczne, według nowej podstawy programowej, to nie tylko działania zmierzające do poprawy sprawności fizycznej, to przede wszystkim wdrażanie do troski o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Dla wychowania fizycznego podstawą działania jest wiedza naukowa, której źródła stanowią teoria i metodyka kultury fizycznej oraz osiągnięcia nauk przyrodniczych i społecznych. Zmieniające się na przestrzeni lat teoretyczne podejście do wychowania fizycznego obejmowało na początku jedynie kształtowanie ciała (ćwiczenia cielesne), następnie wychowanie przez ćwiczenia ciała, współcześnie zaś mamy do czynienia z koncepcją wychowania w trosce o ciało.

Program w swoich założeniach teoretycznych jest zgodny z podstawowymi tendencjami rozwoju szkolnej edukacji fizycznej. Stanowią je przede wszystkim:

- **Wychowanie zdrowotne** – rozumiane jako troska o zdrowie, dbałość i poszanowanie swojego ciała, kształtowanie zdrowego stylu życia. Ukazywanie szkodliwości używek, kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, postaw asertywnych, umiejętności obrony własnego zdania i przeciwstawienia się naciskom.
- **Wychowanie dla przyszłości, wychowanie do rekreacji** – wytworzenie nawyku uprawiania różnych form rekreacji ruchowej i sportu w czasie wolnym. Wychowanie potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku,

które niosą przyjemne przeżycia, zadowolenie i radość. Rozwijanie zainteresowań, przekonań i pozytywnych postaw wobec szeroko rozumianego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

- **Autoedukacja** – stopniowe zastępowanie kontroli samokontrolą, oceny – samooceną. Poszerzanie udziału ucznia w samodzielnym podejmowaniu działań, uświadamianie współodpowiedzialności za efekty kształcenia i współtworzenie zajęć. Kształcenie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.
- **Indywidualizacja** – dostrzeganie indywidualnych i zróżnicowanych potrzeb oraz właściwości psychofizycznych uczniów. Indywidualizacja prowadzonych zajęć, stosowanie metod twórczych, uwzględniających predyspozycje i uzdolnienia wychowanków.
- **Humanizacja** – człowiek jest najwyższym dobrem. Uczeń jest podmiotem, a nie przedmiotem działań, jest osobą, która posiada prawo do wyrażania własnych poglądów. Nauczyciel swoim przykładem, profesjonalizmem w działaniu powinien ukazać uczniom świat wartości kultury fizycznej. Uczeń, identyfikując się z tymi wartościami, powinien chcieć aktywnie i kreatywnie podejmować wysilek fizyczny. Można wymusić obecność uczniów na zajęciach, ale nie ich zaangażowanie.
- **Intelektualizacja** – uczestnik lekcji powinien posiadać świadomość uczestnictwa, powinien wiedzieć, po co

ćwiczy, jakie są korzyści z podejmowanego wysiłku. Wiedza powinna się stać podstawą działania. Wychowanie fizyczne powinno umożliwić uczniowi zrozumienie siebie i swoich potrzeb.

- **Holizm** – jedność procesu edukacyjnego we wszystkich dziedzinach, spójność nauczania i wychowania. Rozwijanie ogólnej kultury człowieka i jego pełnej osobowości.

Uczeń w trakcie edukacji fizycznej powinien być wprowadzany w świat kultury fizycznej w obszarach:

- kultury współzawodnictwa – zasad czystej i uczciwej rywalizacji, równości szans dla wszystkich;

- kultury kibicowania – właściwego zachowania się na trybunach sportowych zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów;
- kultury sędziowania – sprawiedliwej, uczciwej, rzetelnej i obiektywnej oceny wyników.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny także zawierać założenia edukacji olimpijskiej według pedagogiki sportowej Pierre’a de Coubertina i kształtować takie wartości moralne, jak: uczciwość, odwaga, lojalność, współpraca w zespole, przestrzeganie obowiązujących norm, przepisów i reguł.

Cel główny realizacji zajęć wychowania fizycznego w programie „Zdrowie • Sport • Rekreacja. Gimnazjum”

Wdrażanie do dbałości o sprawność fizyczną i prawidłowy rozwój, do troski o zdrowie swoje i innych. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Wymagania ogólne:

1. Nabycie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.
2. Zrozumienie i akceptacja zmian związanych z dojrzewaniem fizycznym i psychicznym.
3. Uświadczenie zależności zdrowia od aktywności fizycznej.
4. Rozwijanie zachowań prozdrowotnych, kształcenie umiejętności dbania o zdrowie swoje i innych.
5. Przygotowanie do udziału w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej.

Dla poszczególnych wymagań ogólnych dobrane zostały szczegółowe wymagania edukacyjne zgodne z treściami podstawy programowej wychowania fizycznego. Wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa, opisane są jako efekty kształcenia. Materiał nauczania został podzielony na moduły, zgodnie z propozycjami w podstawie programowej. Podstawowe treści nauczania przewidziane są do realizacji w wymiarze czterech godzin dydaktycznych w tygodniu z jednoczesną możliwością rozbudowania zajęć o treści zajęć fakultatywnych.

JAKI JESTEM? CO POTRAFIĘ?

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
Nabycie umiejętności samooceny i samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych. Uświadomienie zmian fizycznych zachodzących w okresie dojrzewania i ich związku z aktywnością fizyczną. Zrozumienie powodów i sensu starań o zdrowie własne i innych, w tym przestrzeganie zasad prawidłowego odżywiania się. Planowanie rozwoju własnej sprawności fizycznej.	Analiza poziomu własnego udziału w kulturze fizycznej. Samoocena i obserwacja rozwoju fizycznego (pomiar wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni ud, podudzia i ramion). Samokontrola i samoocena umiejętności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych i sportowych). Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej i wydolności organizmu wybranym testem sprawności. Ćwiczenia i działania wpływające na sprawność fizyczną i wydolność organizmu. Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące wytrzymałość, siłę i gibkość. Ćwiczenia gimnastyczne: w podporach i zwisach, z pokonywaniem oporu własnego ciała lub ciężaru współćwiczącego. Cechy prawidłowej postawy ciała, samoocena i kontrola własnej sylwetki. Wady postawy ciała, przyczyny ich powstawania. Ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze. Zmiany fizyczne w organizmie związane z okresem dojrzewania. Szczególne znaczenie aktywności ruchowej w okresie dojrzewania. Odpowiednia masa ciała jako wynik właściwie dobranej diety i aktywności ruchowej. Określenie wskaźnika wagowo-wzrostowego (BMI). Składniki pokarmowe i ich rola. Zasady prawidłowego odżywiania a rozwój fizyczny. Trening w siłowni, szkodliwe działanie sterydów na organizm.	Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. Stosuje właściwą dietę. Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.	Potrafi ocenić swój poziom aktywności fizycznej. Umie ocenić swój rozwój fizyczny i zna sposoby jego kształtowania. Potrafi dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych. Stosuje autokorektę postawy. Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałające im. Potrafi ułożyć odpowiedni dla siebie jadłospis.	Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom. Wie, jakie zmiany fizyczne i psychiczne zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania. Zna cechy prawidłowej postawy ciała, wie, jakie są najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania. Wie, jak rozwijać sprawność morfologiczną i funkcjonalną własnego organizmu. Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.	Do wyboru: test Coopera dla dzieci, EUROFIT, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory lub inne. Diagnoza minimum dwa razy w ciągu roku szkolnego.

KSZTAŁTUJĘ SIEBIE I SWOJE CIAŁO

Trening zdrowotny

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
<p>Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.</p> <p>Kształtowanie sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcjonalnej.</p> <p>Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.</p> <p>Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji.</p>	<p>Zasady bezpieczeństwa i higieny wypoczynku w czasie wolnym, wypoczynek czynny i bierny.</p> <p>Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p> <p>SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNA:</p> <p>Gry i ćwiczenia bieżne z przyborami i bez.</p> <p>Gry ruchowe z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem współwiczającego.</p> <p>Różnorodne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała i oporowaniem przez współwiczającego.</p> <p>Bieg krótki i starty z różnych pozycji. Biegi z przyspieszeniem.</p> <p>Sztafety z elementami współzawodnictwa.</p> <p>Ćwiczenia z elementami stretchingu.</p> <p>Ćwiczenia z piłkami lekarskimi.</p> <p>Podpory, rzuty, dźwiganie, wspinanie, zwisy.</p> <p>Wieloskoki. Skoki przez przyrządy typowe i nietypowe indywidualnie i z współpartnerem.</p> <p>Skoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu.</p> <p>Pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wwyż.</p> <p>Ćwiczenia akrobatyczne.</p> <p>Atletyka terenowa i zabawy biegowe.</p> <p>Biegi przełajowe. Marszobiegi. Cross.</p> <p>Aerobik. Ćwiczenia na siłowni.</p> <p>Gry zespołowe.</p> <p>Sporty walki.</p>	<p>Nie stosuje sterydów i żadnych środków dopingujących.</p> <p>Chętnie uczestniczy w grach i zabawach z wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych.</p> <p>Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową.</p> <p>Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p>	<p>Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć.</p> <p>Umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę.</p> <p>Potrafi zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.</p>	<p>Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego, jakie korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej.</p> <p>Zna różnice pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym, pracą umysłową i fizyczną.</p> <p>Wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu.</p>	<p>Jak najczęściej prowadzić zajęcia w terenie.</p> <p>W czasie zajęć przekazywać elementy wiedzy o regionie.</p>

	<p>SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA:</p> <p>Ćwiczenia i gry kształtujące orientację i szybkość reakcji. Zmiany pozycji ciała i kierunku poruszania się na sygnały wzrokowo-dźwiękowe. Chwytywanie i podrzucanie kilku przedmiotów jednocześnie. Gry i zabawy szybkościowo-zwinnościowe. Kontrolowanie ułożenia ciała w przestrzeni (przewroty, łączenie przewrotów, przerzuty bokiem, przetaczanie, stanie na rękach). Tory przeszkód. Elementy gier zespołowych. Gry terenowe, biegi na orientację. Równowaga, ćwiczenia na przyrządach równoważnych. Ćwiczenia kształtujące umiejętność działania na różnych płaszczyznach. Ćwiczenia kształtujące umiejętność działania na różnym podłożu. Jazda na łyżwach, nartach, wrotkach, rowerze.</p> <p>SPRAWNOŚĆ MORFOFUNKCYJNALNA:</p> <p>Ćwiczenia, gry i zabawy rozwijające wydolność układów krążenia i oddychania. Ćwiczenia gry i zabawy rozwijające, wzmacniające i korygujące układ ruchu.</p>		<p>Umie wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu. Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.</p>		
--	---	--	---	--	--

BAWMY SIĘ RUCHEM

Sporty całego życia i wypoczynek

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
Przygotowanie do wszechstronnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Wdrażanie do aktywnego wypoczynku, podnoszenie aktywności ruchowej poprzez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego. Rozwijanie aktywności ruchowej poprzez zajęcia w wodzie. Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic”.	<p>Walory sportowe i rekreacyjne wybranych dyscyplin sportowych.</p> <p>PLYWANIE:</p> <p>Pływanie wybranym stylem na piersiach i grzbiecie (minimum 25 m).</p> <p>Pływanie pod wodą dowolnym sposobem na krótkim odcinku.</p> <p>Nurkowanie pionowe do 2 m głębokości.</p> <p>Skoki na nogi i na głowę z różnych wysokości.</p> <p>Przygotowanie do zdobycia karty pływackiej.</p> <p>Zabawy z elementami gry w piłkę wodną i z elementami pływania synchronicznego.</p> <p>Praktyczne zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć nad wodą i w wodzie, zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu pływającego.</p> <p>Elementy ratownictwa, udzielanie pierwszej pomocy tonącemu.</p> <p>SANECZKARSTWO:</p> <p>Zjazd na wprost i w skos stoku, kierowanie, hamowanie, zjazd slalomem z podnoszeniem przedmiotów, wyścigi.</p> <p>NARCIARSTWO BIEGOWE I ZJAZDOWE:</p> <p>Dostosowanie kroków biegowych do ukształtowania terenu, zjazd na wprost i w skos stoku ze zmianą prędkości, jazda slalomem, indywidualny dobór sprzętu narciarskiego.</p> <p>ŁYZWIARSTWO:</p> <p>Jazda w przód i po kole, przekładanka przodem i tyłem, slalom, zatrzymanie różnymi sposobami.</p> <p>Elementy hokeja, elementy jazdy figurowej.</p> <p>Gry i zabawy z zastosowaniem elementów techniki jazdy na sankach, łyżwach i nartach.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i lodzie.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy we wszelkich zajęciach ruchowych.</p> <p>Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez rekreacyjnych i sportowych dla rówieśników.</p> <p>Podczas zajęć ruchowych stosuje zasady zachowania zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym.</p> <p>Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>Jest świadomy potrzeby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu.</p> <p>Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach</p>	<p>Przepląwa wybranym przez siebie stylem dystans o 25 m dłuższy niż wstępna diagnoza.</p> <p>Nurkuje, podnosząc z dna różnorodne przedmioty.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy tonącemu.</p> <p>Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie je w rekreacji.</p> <p>Potrafi zaproponować i zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne wycieczki, gry i zabawy rekreacyjne.</p> <p>Potrafi wykorzystać</p>	<p>Wie, jaki hartujący wpływ na organizm ma woda i słońce.</p> <p>Wie, jak zajęcia na świeżym powietrzu wpływają na hartowanie organizmu.</p> <p>Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, w jaki sposób się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej.</p> <p>Zna wartość czynnego wypoczynku.</p> <p>Wie, jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu.</p> <p>Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania</p>	<p>Treści dostosować do posiadanego sprzętu i warunków naturalnych.</p> <p>Jak najwięcej zajęć organizować na świeżym powietrzu. Wykorzystać warunki najbliższej okolicy do uprawiania sportu i rekreacji.</p> <p>We wszystkie działania rekreacyjne włączać rodziców zarówno w roli współorganizatorów, jak i współuczestników.</p>

	<p>TENIS ZIEMNY I STOŁOWY:</p> <p>Sprawność techniczna: sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg. Uderzenia: bekhend, forhend, lob, półwolej, return, serwis, smecz, wolej.</p> <p>Sprawność taktyczna: plan gry, gra pojedyncza, gra podwójna, gra mieszana, formacje taktyczne, rytm gry, zachowania taktyczne, skuteczność.</p> <p>Przepisy gry i sędziowanie, zasady organizacji turniejów i rozgrywek.</p> <p>ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE:</p> <p>Piłka siatkowa, koszykowa, nożna i ręczna.</p> <p>Zabawowe formy nauczania podstawowych elementów techniki i taktyki w grach zespołowych.</p> <p>Gra szkolna i właściwa.</p> <p>Wykorzystanie w grze poznanych elementów techniki i taktyki.</p> <p>Przepisy zespołowych gier sportowych.</p> <p>Pełnienie ról organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych.</p> <p>Zasada fair play, uczciwa rywalizacja.</p> <p>Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów.</p> <p>Kluby sportowe, zawodnicy, rozgrywki w regionie, Polsce i świecie.</p> <p>RELAKS, WYPOCZYNEK:</p> <p>Wycieczki terenowe na rowerach. Sprawność techniczna roweru.</p> <p>Przepisy ruchu drogowego.</p> <p>Zabawy i gry na wrotkach.</p> <p>Gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu.</p> <p>Ścieżka zdrowia.</p> <p>Rekreacja psychiczna jako jeden z elementów racjonalnego wypoczynku.</p> <p>Relaks, czyli chwila codziennego wypoczynku. Techniki relaksacyjne. Masaż, technika automasażu. Akupresura. Gimnastyka oddechowa.</p> <p>Formy wypoczynku w czasie wakacji.</p> <p>Walory sportowe i rekreacyjne własnego regionu.</p>	<p>rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.</p> <p>Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną).</p> <p>Dbą o swoje ciało i zdrowie.</p> <p>Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.</p>	<p>walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.</p>	<p>różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.</p>	
--	--	---	--	--	--

Sporty całego życia i wypoczynek, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
	ĆWICZENIA W TERENIE (marsze na orientację, podchody, patrolowanie, zwiady, tropienie; określanie stron świata według słońca i zegarka; określanie azymutu; orientowanie i czytanie mapy turystycznej; marsz ulicami miasta wyznaczoną trasą, marsz według szkicu terenowego; zawody w ocenie odległości; obserwacja środowiska).				

RUCH TO ZDROWIE

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
Wyszkolenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu. Utrwalanie podstawowych zasad bezpiecznego uprawiania sportu i rekreacji. Rozwijanie tężyzny fizycznej. Kształtowanie właściwej sylwetki i ogólnej sprawności poprzez gimnastykę podstawową i artystyczną.	Organizacja i bezpieczeństwo w trakcie wszelkich zajęć ruchowych. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego, regulaminy korzystania z obiektów sportowych. Właściwe przygotowanie do zajęć ruchowych (ubiór, rozgrzewka, wybór bezpiecznego miejsca). Wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych, zasady zachowania się podczas nagłych wypadków, udzielanie pierwszej pomocy. Czy sport zawsze jest zdrowy? Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Ćwiczenia na ścianie wspinaczkowej. Zdrowe nawyki. Wykorzystanie w życiu codziennym praw ergonomii. Zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania ze szczególnym uwzględnieniem zasad higieny. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu i rekreacji w okresie dojrzewania. Samodyscyplina, asekuracja i samoasekuracja. Przepisy ruchu drogowego i bezpieczny udział w ruchu drogowym. Gimnastyka poranna, ćwiczenia śródlekyjne i międzylekyjne. Ćwiczenia kształtujące indywidualne, z partnerem, z przyborem i bez. Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach (wejścia, zejścia, zeskoki, biegi). Przewroty w przód z marszu i biegu oraz przez niskie przeszkody, łączenie przewrotów. Przewrót w tył ze stania do rozkroku.	Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia. Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu. W życiu codziennym stosuje prawa ergonomii. Dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym. Stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń. W bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.	Potrafi bezpiecznie się zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach. Umie udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.	Wie, jakie są przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych. Wie, jakie zagrożenia wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.	Cele kształcenia tego działu powinny być realizowane na każdych zajęciach.

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
	Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach typowych i nietypowych. Zwisy, wymyki i odmyki na drążkach. Przemachy okroczne na niskich przyrządach. Stanie na rękach, przerzut bokiem, stanie na głowie. Skoki kuczne, zawrotne i rozkroczne na przyrządach typowych i nietypowych. Proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (piramidy dwójkowe lub trójkowe). Wspinanie po linie zgodnie z indywidualnymi możliwościami. Elementy gimnastyki artystycznej. Proste układy gimnastyczne, samodzielne tworzenie układów ćwiczeń z przyborem lub bez. Samoasekuracja i samokontrola w czasie ćwiczeń. Literatura związana z rozwojem fizycznym, zdrowiem i aktywnością ruchową.				

UCZCIWA RYWALIZACJA

Sport

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
Wyszkolenie umiejętności organizacji i przeprowadzania rozgrywek sportowych. Poznanie przepisów różnorodnych dyscyplin sportowych. Zaznajomienie z ideami olimpiizmu i symbolami olimpijskimi. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic”.	Przepisy organizacyjne i sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych. Rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Pełnienie ról organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w wybranych dyscyplinach sportowych. Zasada fair play, uczciwa rywalizacja. Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów. Symbole olimpijskie i zasady olimpiizmu, P. de Cubertian. LEKKOATLETYKA: Przepisy poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Organizacja zawodów lekkoatletycznych. Biegi płaski, krótkie (60 i 100 m). Biegi przełajowe (do 1500 m dziewczęta i do 2000 m chłopcy). Sztafety (4 x 60 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m). Biegi przez płotki (50–100 m). Skoki: w dal, wżwyz, trójskok – elementy techniki wykonania. Rzuty: kula (3 kg dziewczęta, do 5 kg chłopcy), dysk (1 kg), oszczep (400 g dziewczęta, 600 g chłopcy). Pięciobój: bieg 60 m lub 100 m, bieg przez płotki, skok wżwyz lub skok w dal, 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy. Pomiar i ocena wyników. GRY ZESPOŁOWE: Podstawowe założenia taktyki w grach zespołowych. Wykorzystanie w grze szkolnej właściwej poznanych elementów techniki i taktyki. PIŁKA RĘCZNA: Elementy techniki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty na bramkę, zwody, blokowanie, gra bramkarza. Krycie „każdy swego”.	Nie wykorzystuje przewagi losowej, zwraca uwagę na uczucia przeciwnika, minimalizuje cierpienie rywala. Przestrzega zasady fair play. Panuje nad swoimi emocjami, przedkłada radość z rywalizacji sportowej nad jej rezultat. Wykazuje się charakterem i siłą woli, pomaga słabszym. Właściwie się zachowuje zarówno w roli zawodnika, jak i kibica. Przestrzega zasad olimpiizmu w sporcie i życiu codziennym. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem	Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Pełni role zawodnika, sędziego i kibica na zawodach sportowych. Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania. Potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i zastosować w działaniu zasady taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych.	Wie, co oznaczają symbole olimpijskie, zna tradycję ruchu olimpijskiego. Posiada zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik. Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w konkurencjach olimpijskich.	Zwrócić baczność uwagę na właściwe zachowanie się w czasie imprez sportowych, zarówno w roli zawodnika, jak i kibica. W każdym roku nauki utrzymywać już nabyte umiejętności i kształcić nowe w zależności od poziomu opanowania wcześniejszych.

Sport, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiedomości	
	<p>KOSZYKÓWKA: Elementy techniki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymanie, ominięcia, ścięcia do piłki, wyjścia do piłki. Obrona „każdy swego”.</p> <p>PIŁKA SIATKOWA: Elementy techniki gry: odbicia górne i dolne, zagrywka, wystawienie, zbieg i przyjęcie piłki. Pozycja siatkarska. Ustawienie na boisku w obronie i ataku.</p> <p>PIŁKA NOŻNA: Elementy techniki gry: przyjęcie, podanie i prowadzenie piłki, strzały na bramkę, żonglerka, zwody, gra bramkarza. Podstawowe formy obrony zespołowej.</p>	<p>treningowym a osiągnięciami w sporcie. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.</p>			