



Urszula Kierczak

**Koncepcja edukacji fizycznej**  
**Zdrowie • Sport • Rekreacja**

# Szkoły ponadgimnazjalne

Program nauczania • Plany pracy • Przedmiotowy system oceniania

**Poradnik metodyczny**

U. Kierczak, *Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacji. Zdrowie-Sport-Rekreacja*; Kraków 2012  
ISBN: 978-83-7850-034-6, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012

Recenzent:

*dr Antoni Nawrat*

Recenzja dostępna na stronie: [www.impulsoficyna.com.pl](http://www.impulsoficyna.com.pl)

Redakcja wydawnicza:

*Zespół*

Projekt okładki:

*Andrzej Augustyński*

ISBN 978-83-7850-034-6

Oficyna Wydawnicza „Impuls”

30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5

tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47

[www.impulsoficyna.com.pl](http://www.impulsoficyna.com.pl), e-mail: [impuls@impulsoficyna.com.pl](mailto:impuls@impulsoficyna.com.pl)

Wydanie I, Kraków 2012

## SPIS TREŚCI

ZMIANY W SZKOLNYM WYCHOWANIU FIZYCZNYM .....	7
PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA IV ETAPU EDUKACYJNEGO .....	11
Cele ogólne .....	14
Treści nauczania. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania .....	15
Propozycje treści fakultetów .....	27
Opis założonych osiągnięć uczniów .....	48
Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania .....	49
Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia .....	53
Procedury ewaluacji programu .....	55
Podstawy opracowania programu .....	57
SZCZEGÓŁOWE ROCZNE PLANY PRACY .....	59
Uwagi wstępne .....	59
Budżet godzin .....	63
Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy I .....	64
Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy II .....	74
Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy III technikum .....	84
Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – lekkoatletyka .....	92
Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – piłka siatkowa .....	100
Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – piłka nożna .....	107

Plan realizacji zajęć – fakultet turystyczny .....	114
Plan realizacji zajęć – fakultet rekreacyjny .....	120
Uwagi o realizacji planów pracy .....	127
 OCENIANIE .....	 131
Wstęp .....	131
Zasady oceniania .....	133
Standardy wymagań dla klasy I .....	135
Standardy wymagań dla klasy II .....	144
Standardy wymagań dla klasy III .....	153
Diagnoza posiadanych umiejętności i wiadomości .....	160
Diagnoza rozwoju emocjonalno-społecznego .....	165
Samoocena .....	167
Dzienniczek samokontroli i samooceny .....	168
 EWALUACJA .....	 171
Przykłady ewaluacji jednostek lekcyjnych .....	172
 PRZYKŁADY KART EWALUACJI LEKCJI .....	 173
 PRZYKŁAD KARTY EWALUACJI CYKLU .....	 177
 BIBLIOGRAFIA .....	 179

## ZMIANY W SZKOLNYM WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Nowa podstawa programowa określona w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 roku (Dz.U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17) zostaje wdrożona do szkół ponadgimnazjalnych od 1 września 2012 roku. Najważniejszą zmianą wprowadzaną tym aktem prawnym jest zapis treści nauczania w formie wymagań szczegółowych, co jednoznacznie określa takie same dla całego kraju efekty nauczania. W ten sposób rozporządzenie ministerialne definiuje wspólne dla wszystkich polskich szkół standardy edukacyjne, które muszą być realizowane w każdym programie nauczania, pozostawia natomiast do decyzji dyrekcji i nauczycieli zakres treści, i form, które pozwolą na osiągnięcie tych efektów. Szczegółowe określenie wymagań wprowadza w polskim systemie edukacji dokładnie sprecyzowaną „edukacyjną odpowiedzialność”<sup>1</sup> nauczycieli, czyli jednoznacznie opisuje w jakie umiejętności, wiadomości i postawy powinien wyposażać swojego ucznia nauczyciel

na danym etapie kształcenia. Autorzy programów muszą tak dobrać treści nauczania do sformułowanych centralnie założonych osiągnięć ucznia, by zrealizować wymagania podstawy programowej. W polskim systemie edukacji już w 1999 roku zrezygnowano z centralnie opracowywanych programów nauczania na rzecz ogólnych założeń edukacyjnych w formie podstaw programowych oraz wymagań egzaminacyjnych, które określały efekty kształcenia. Odejście od centralnie regulowanego procesu dydaktycznego poszerzyło znacznie zakres autonomii szkół w doborze treści kształcenia.

Podstawa programowa wychowania fizycznego dla czwartego etapu kształcenia określa sześć 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. Edukacja zdrowotna.

---

<sup>1</sup> Podstawa programowa z komentarzami. T. 8: *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa. Komentarz do podstawy programowej*. MEN, Warszawa 2009.

Tak posegregowane treści nauczania pozwalają nauczycielowi na precyzyjne zaplanowanie swojej pracy i jednocześnie są czytelną prognozą podejmowanych działań w zakresie edukacji fizycznej. Nauczyciele na kolejnych etapach edukacji planują swoją pracę z założeniem, że uczniowie mają opanowane, określone w podstawie programowej dla wcześniejszych etapów, osiągnięcia. Jednocześnie nauczyciele mają możliwość autorskiego, dostosowanego do konkretnych warunków edukacyjnych, planowania sposobu realizacji wskazanych w podstawie programowej osiągnięć. Koncepcja edukacji „Zdrowie • Sport • Rekreacja” obejmuje wszystkie cztery etapy kształcenia, dlatego jest spójna nie tylko w układzie treści kształcenia, lecz także w zakresie przewidywanych osiągnięć.

W podstawie programowej zapisano, że szkoła, biorąc pod uwagę wymagania, powinna rozwijać i rozbudowywać własną ofertę programową. Oznacza to, że każda placówka oświatowa na bazie podstawy programowej powinna stworzyć własny szkolny zestaw programów nauczania. Na każdym etapie kształcenia należy dążyć do rozwoju potrzeby aktywności fizycznej. Samodzielnie, bez przymusu, podejmujemy działalność wtedy, kiedy jest ona zgodna z naszymi zainteresowaniami, oraz wówczas, gdy wykonywane czynności przynoszą nam satysfakcję i zadowolenie. Dlatego tak ważne jest, by szkolna oferta wychowania fizycznego jak najszerszej i najpełniej zaspokajała potrzeby i zainteresowania uczniów. Osiągnięcie tych celów jest możliwe dzięki zapisom rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. z 2009 r. Nr 136, poz. 1116). Rozporządzenie to określa dopuszczalne formy rea-

lizacji dwóch obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w ramach tygodniowego wymiaru godzin. Zajęcia te mogą być realizowane jako zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne i pozaszkolne w formie zajęć sportowych, rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych lub aktywnych form turystyki. Dyrektor szkoły, po uzgodnieniu z organem prowadzącym i po zaopiniowaniu przez radę pedagogiczną i radę szkoły, przygotowuje propozycje form realizacji dwóch godzin zajęć wychowania fizycznego. Propozycje powinny uwzględniać:

- potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia sportowe w danej dziedzinie sportu lub aktywności fizycznej;
- uwarunkowania lokalne;
- miejsce zamieszkania uczniów;
- tradycje sportowe środowiska lub szkoły;
- możliwości kadrowe<sup>2</sup>.

W sposobie realizacji dopuszcza się możliwość łączenia, w okresie nie dłuższym niż cztery tygodnie, dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, z zachowaniem liczby godzin przeznaczonych na te zajęcia.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz.U. poz. 204) stanowi, że w trzyletnim okresie nauczania wychowanie fizyczne należy realizować w wymiarze co najmniej:

---

<sup>2</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. Nr 136, pozycja 1116).

- dla zasadniczej szkoły zawodowej: 290 godzin,
- dla liceum ogólnokształcącego: 270 godzin,
- dla technikum: 360 godzin.

W rozporządzeniu tym obowiązkowe zajęcia edukacyjne zostały obliczone na 33- lub 30-tygodniowy rok szkolny, czyli wychowanie fizyczne powinno być realizowane średnio, w wymiarze 3 godzin tygodniowo. Proponowany program został skonstruowany w taki sposób, by umożliwić nauczycielom swobodny wybór formy realizacji zajęć.

Nauczyciel może się stać autorem własnego programu lub skorzystać z programów opracowanych przez innych. Zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 8 czerwca 2009 roku w sprawie dopuszczenia do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczenia do użytku szkolnego podręczników (Dz.U. Nr 89, poz. 730) program „Zdrowie • Sport • Rekreacja” stanowi opis realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych określonych w podstawie programowej oraz zawiera zgodne z podstawą programową, szczegółowe cele kształcenia i wychowania opisane jako przewidywane efekty nauczania, treści nauczania, sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, opis założonych osiągnięć ucznia, a także propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia. Obowiązkowe treści

tego programu, zgodne z podstawą programową, zostały uzupełnione o treści fakultatywne, możliwe do realizacji w zależności od warunków środowiskowych i bazy materialnej. Integralną częścią programu jest szczegółowy plan pracy, czyli rozkład materiału nauczania dla poszczególnych klas oraz standardy wymagań i zasady oceniania tworzące przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego.

Każdy nauczyciel powinien się w swej pracy wykazać innowacyjnością, zaangażowaniem, samodzielnością i twórczym podejściem do założeń programowych. Praktyczne wykorzystanie umiejętności i wiadomości dydaktyczno-wychowawczych powinno zaowocować samodzielnie opracowanymi materiałami, w tym własnymi programami nauczania. Dlatego proponowany materiał należy traktować jako wskazówki i propozycje ułatwiające tworzenie własnych dokumentów pracy, a nie gotowe przepisy działania. Autorka wyraża zgodę na modyfikowanie programu w zakresie treści, metod i form oraz osiągnięć i sposobów ich sprawdzania, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program ma być realizowany z absolutną koniecznością zachowania wymagań szczegółowych określonych w podstawie programowej.

## PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA IV ETAPU EDUKACYJNEGO

### ZDROWIE • SPORT • REKREACJA

### Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych

### IV etap edukacyjny

### Szkoły ponadgimnazjalne

#### **Założenia wstępne:**

Program jest częścią ogólnej koncepcji kształcenia w zakresie wychowania fizycznego dla wszystkich etapów kształcenia i stanowi opis sposobu realizacji zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego. W programie zawarte zostały propozycje zadań dodatkowych, w tym propozycje treści fakultatywnych.

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, uwarunkowań środowiskowych i posiadanej bazy

materialno-dydaktycznej z zachowaniem wymagań szczegółowych określonych w podstawie programowej.

#### **Założenia teoretyczne dla koncepcji edukacji fizycznej „Zdrowie • Sport • Rekreacja” na wszystkich etapach nauczania:**

Wychowanie fizyczne według nowej podstawy programowej to przede wszystkim wdrażanie do troski o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. W wypadku 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, aż do współczesnej koncepcji wychowania w trosce o ciało. Program jest zgodny z podstawowymi tendencjami rozwoju szkolnej edukacji fizycznej, takimi jak:

**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 przeciwstawienie się naciiskom.

**Wychowanie dla przyszłości, wychowanie do rekreacji** – wytworzenie nawyku uprawiania różnych form rekreacji ruchowej i sportu w czasie wolnym. Wychowanie potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku, który niesie przyjemne przeżycia, zadowolenia i radość. Rozwijanie zainteresowań, przekonań i pozytywnych postaw wobec szeroko rozumianego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

**Autoedukacja** – stopniowe zastępowanie kontroli – samokontrolą, oceny – samoocena. Poszerzenie 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** – wychowanie fizyczne powinno uwzględniać zróżnicowane potrzeby i właściwości psychofizyczne uczniów. Indywidualizacja prowadzonych zajęć, stosowanie metod twórczych, uwzględniających indywidualne predyspozycje i uzdolnienia wychowanków.

**Humanizacja** – człowiek jest najwyższym dobrem. Uczeń jest podmiotem, a nie przedmiotem działań, jest osobą, która ma 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 wysiłek fizyczny. Można wymusić obecność uczniów na zajęciach, ale nie ich zaangażowanie.

**Intelektualizacja** – uczestnik lekcji powinien mieć 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 zawierać założenia edukacji olimpijskiej według pedagogiki sportowej P. de Coubertina i kształtować takie wartości moralne, jak: uczciwość, odwaga,

lojalność, współpraca w zespole, przestrzeganie obowiązujących norm, przepisów i reguł.

Wymagania szczegółowe, określone w podstawie programowej, w programie wyróżnione zostały jako podstawowe osiągnięcia. Ich realizacja jest dla każdego nauczyciela obowiązkowa. Dla orientacji nauczyciela wymagania szczegółowe zgodne z podstawą programową zostały zapisane kursywą. Są to umiejętności, wiadomości oraz elementy postaw, które każdy uczeń musi mieć opanowane na zakończenie czwartego etapu edukacyjnego. Stanowią one podstawę edukacji i warunkują edukacyjną odpowiedzialność nauczyciela wychowania fizycznego w każdej ponadgimnazjalnej szkole w kraju.

Program zawiera treści nauczania, czyli zakres materiału, którego realizacja pozwala osiągnąć zaplanowane cele edukacyjne. Przewidywane efekty kształcenia, jako wymagania szczegółowe, zostały określone w zakresie wiadomości, umiejętności oraz postaw. W zakresie szkół ponadgimnazjalnych wymagania szczegółowe praktycznie nie dotyczą umiejętności ruchowych. Wszystkie przewidziane do nauczania elementy techniki, zarówno w sportach indywidualnych, jak i zespołowych, powinny zostać opanowane na wcześniejszych etapach edukacyjnych. Czwarty etap edukacyjny

to intelektualizacja wychowania fizycznego, czyli zakładane osiągnięcia przewidują, że uczeń powinien przede wszystkim posiadać określony zasób wiedzy, która ma być podstawą do świadomych wyborów związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną w późniejszych etapach życia. Należy jednak pamiętać, że istotą szkolnego wychowania fizycznego jest ruch, dlatego przekaz wiedzy teoretycznej należy zawsze łączyć z działaniem praktycznym. Dodatkowo w programie zawarte zostały treści fakultatywne, które mogą być realizowane jako zajęcia sportowe, rekreacyjno-zdrowotne, taneczne lub turystyczne, w formach szkolnych lub pozaszkolnych. Uczniowie powinni mieć możliwość wyboru w zakresie organizacji i treści tych zajęć.

Materiał nauczania podstawowy, zgodnie z podstawą programową, został podzielony na sześć modułów:

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. Edukacja zdrowotna.

## Cele ogólne

**Cel główny wychowania fizycznego w koncepcji edukacji fizycznej „Zdrowie • Sport • Rekreacja”:**

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

**Cel programu „Zdrowie • Sport • Rekreacja” dla IV etapu edukacyjnego – szkoły ponadgimnazjalne – liceum ogólnokształcące, technikum, zasadnicza szkoła zawodowa:**

Wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do dokonywania świadomych wyborów związanych z własną sprawnością, zdrowiem oraz wszechstronnym uczestnictwem w kulturze fizycznej.

**Etapowe cele kształcenia i wychowania dla IV etapu edukacyjnego określone w podstawie programowej:**

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

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

## Treści nauczania. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania

### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

#### Cele kształcenia – wymagania ogólne:

Utrwalenie świadomości związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.

Rozwijanie zainteresowań „sportami całego życia”.

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Utrwalanie umiejętności samooceny i samokontroli stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych oraz sposobów badania i kształtowania cech motorycznych.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Bezpieczeństwo i organizacja zajęć ruchowych.</p> <p>Asekuracja, samoasekuracja oraz pomoc podczas ćwiczeń.</p> <p>Regulaminy miejsc organizowania zajęć ruchowych.</p> <p>Ocena i samoocena sprawności fizycznej i wydolności organizmu wybranym testem sprawności.</p> <p>Próby sprawnościowe pozwalające określić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość.</p> <p>Ocena i samoocena umiejętności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych i sportowych) w trakcie zajęć oraz na podstawie wyników testów i sprawdzianów.</p> <p>Interpretacja wyników testów sprawnościowych.</p> <p>Ćwiczenia specjalne kształtujące podane cechy motoryczne i rozwijające określone zdolności ruchowe.</p> <p>Wady postawy ciała, przyczyny ich powstawania, ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze.</p> <p>Ocena i obserwacja rozwoju fizycznego (pomiar wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni ud, podudzia i ramion), analiza uzyskanych wyników, porównanie z wynikami.</p>	<p>Rozumie potrzebę aktywności fizycznej, potrafi ocenić krytycznie swoją sprawność fizyczną.</p> <p><i>Wykazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</i></p> <p>Wykazuje świadomość potrzeby rozwoju własnej aktywności fizycznej i swojego organizmu.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne, podejmuje odpowiedzialne decyzje zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym.</p>	<p>Umie zastosować wybrany przez siebie test w celu sprawdzenia i oceny własnej sprawności fizycznej.</p> <p><i>Potrafi opracować i realizować odpowiedni dla swoich potrzeb program aktywności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu, oraz umiejętności ruchowych, rozróżniać wady postawy i zapobiegać im.</p> <p>Potrafi zapobiec niebezpieczeństwom podczas zajęć ruchowych.</p>	<p>Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu.</p> <p><i>Omawia zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej, w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.</i></p> <p>Wie, jak oceniać stan rozwoju własnego organizmu, zna sposoby oceny umiejętności ruchowych, wie, jak kwalifikować wady postawy.</p> <p><i>Zna czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</i></p>

## 1. Diagnoza sprawności..., cd.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Obserwacja i samoocena własnej aktywności oraz rozwoju fizycznego, analiza uzyskanych wyników, ich interpretacja i krytyczna ocena. Samokontrola i ocena rozwoju fizycznego na tle siatek centylowych i tabel. Ćwiczenia i działania wpływające na aktywność i sprawność fizyczną. Pomiar pojemności życiowej płuc i ocena rezultatów. Prowadzenie dzienniczka samokontroli i samooceny.		Umie zastosować elementy samoasekuracji i asekuracji, dostosować się do regulaminów, zadbać o własne zdrowie.	Zna regulaminy obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych.

## 2. Trening zdrowotny

### Cele kształcenia:

Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.

Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji.

Wzmacnianie i utrzymanie sprawności ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Funkcjonowanie układu oddechowego, krążenia ruchowego i nerwowego pod wpływem wysiłku fizycznego.</p> <p>Umiejętność przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego.</p> <p>Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zasady prawidłowego żywienia, związek diety z aktywnością fizyczną i masą ciała.</p> <p>SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNA:</p> <p>Szybkość, siła, wytrzymałość.</p> <p>Biegi krótkie i sztafety. Gry i ćwiczenia bieżne z przyborami i bez.</p> <p>Dynamiczne i statyczne formy ruchu z: pokonywaniem własnego ciężaru ciała, oporowaniem przez współćwiczącego, stosowaniem dodatkowego obciążenia.</p> <p>Zwisy, podpory, rzuty, wspinania, dzwigania, przeciągania itp.</p> <p>Ćwiczenia na przyrządach uwzględniające harmonijny rozwój poszczególnych partii mięśniowych. Gry ruchowe z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem współćwiczącego.</p> <p>Ćwiczenia akrobatyczne, tańce, ćwiczenia przy muzyce, aerobik.</p> <p>Ćwiczenia z elementami stretchingu. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi.</p> <p>Biegi przełajowe, marszobiegi. Biegi ciągle na dłuższych dystansach.</p> <p>Skoki, wieloskoki. Skoki w dal, wzwyż, dosiężne, przez przyrządy typowe. Pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wzwyż.</p> <p>Atletyka terenowa i zabawy biegowe.</p> <p>Biegi przełajowe. Marszobiegi. Cross.</p>	<p>Nie stosuje sterydów i żadnych środków dopingujących.</p> <p><i>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</i></p> <p>Dbą o rozwój własnej sprawności fizycznej i ruchowej.</p> <p>Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p><i>Rozumie związek pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</i></p> <p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p>Wykazuje stałą dbałość o sprawność kondycyjną, koordynacyjną oraz morfofunkcjonalną, przejawia troskę o rozwój fizyczny.</p>	<p>Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć.</p> <p>Umie opracować i zdemontować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę.</p> <p>Potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu.</p> <p><i>Umie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne.</i></p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.</p>	<p>Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego i jakie korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia.</p> <p><i>Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.</i></p> <p>Zna różnice pomiędzy wypożyczkiem czynnym i biernym, pracą umysłową i fizyczną.</p> <p><i>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</i></p> <p>Wie, jakie gry i ćwiczenia kształtują poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu.</p> <p>Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy ciała, zna zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu.</p>

## 2. Trening zdrowotny, cd.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Sporty walki. Ćwiczenia na siłowni. Szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń siłowych.</p> <p>SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA:</p> <p>Szybkość reakcji, orientacja, równowaga:</p> <p>Ćwiczenia i gry kształtujące orientację i szybkość reakcji na sygnały dźwiękowe i wzrokowe.</p> <p>Zmiany pozycji ciała i kierunku poruszania się na sygnały wzrokowo-dźwiękowe.</p> <p>Reagowanie na ruchy partnera. Sprawne operowanie przyborami. Żonglerka.</p> <p>Kontrolowanie ułożenia ciała w przestrzeni (przewroty, łączenie przewrotów, przerzuty bokiem, przetaczanie, stanie na rękach).</p> <p>Kroki taneczne, skoki przez przyrządy skoki do wody, przerzuty bokiem, stanie na głowie i rękach.</p> <p>Biegi z omijaniem przeszkód, na orientację.</p> <p>Elementy gier zespołowych, np. chwytły, obserwacja pola gry.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące umiejętność działania w różnych płaszczyznach i na różnym podłożu.</p> <p>Przejścia po różnych przedmiotach i przyrządach.</p> <p>Biegi po wyznaczonych liniach i płaszczyznach pochyłych.</p> <p>Jazda na wrotkach, łyżwach, snowbordzie, nartach, deskorolce, rowerze itp.</p> <p>SPRAWNOŚĆ MORFOFUNKCYJNALNA:</p> <p>Ćwiczenia rozwijające wydolność układów krążenia i oddychania</p> <p>Ćwiczenia zwiększające obszerność ruchową w stawach oraz</p> <p>ćwiczenia wzmacniające i korygujące układ kostno-stawowo-więzadłowy.</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśniowe.</p> <p>Ćwiczenia o charakterze aerobowym.</p>	<p><i>Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu i sporcie, dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych na ten temat.</i></p>	<p>Potrafi opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz ćwiczeń na siłowni. Umie stosować własny program wzmacniający poszczególne sprawności. <i>Potrafi obliczyć i zinterpretować wskaźnik wagowo-wzrostowy – BMI.</i></p>	<p><i>Zna choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu (choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość), omawia sposoby zapobiegania tym chorobom.</i></p>

### 3. Sporty całego życia i wypoczynek

#### Cele kształcenia:

Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Wykorzystanie poznanych umiejętności ruchowych w działaniach praktycznych – sportowo-rekreacyjnych.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Walory sportowe i rekreacyjne wybranych dyscyplin sportowych.</p> <p>PLYWANIE:</p> <p>Praktyczne zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć nad wodą i w wodzie, zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu pływającego. Pływanie wybranym stylem na piersiach i grzbiecie (minimum 25 m). Pływanie pod wodą dowolnym sposobem na krótkim odcinku. Nurkowanie pionowe do 2 m głębokości. Skoki na nogi i na głowę z różnych wysokości.</p> <p>Zabawy z elementami gry w piłkę wodną.</p> <p>Elementy ratownictwa, udzielanie pierwszej pomocy tonącemu. Przepisy, organizacja zawodów pływackich, sędziowanie.</p> <p>SPORTY ZIMOWE:</p> <p>Zjazd na wprost i w skos stoku, kierowanie, hamowanie, zjazd slalomem z podnoszeniem przedmiotów, wyścigi.</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>Jazda w przód i po kole, przekładanka przodem i tyłem, slalom, zatrzymanie różnymi sposobami. Elementy hokeja, elementy jazdy figurowej. 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>TENIS ZIEMNY I STOŁOWY:</p> <p>Sprawność techniczna: sylwetka, chwyt rakiety, praca nog, uderzenia.</p> <p>Sprawność taktyczna: plan gry, gra pojedyncza, gra podwójna, gra mieszana, formacje taktyczne, rytm gry, zachowania taktyczne, skuteczność.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy we wszelkich zajęciach ruchowych. Przejawia potrzebę uczestniczenia w różnych formach rekreacyjnych i turystycznych, wykazuje chęć do uczestniczenia we współzawodnictwie sportowym, potrzebę stosowania czynnego wypoczynku i relaksacji. Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną).</p> <p>Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub poza szkołą.</p> <p>Dbą o swoje ciało i zdrowie.</p> <p>Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.</p>	<p>Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji.</p> <p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi opracować i zorganizować wybrane zajęcia sportowo-rekreacyjne w szkole i w środowisku dla swoich rówieśników. Umie zorganizować sobie i najbliższym czynny wypoczynek, stosować ćwiczenia relaksacyjne. Potrafi uczestniczyć w zawodach sportowych. Reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych.</p> <p>Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.</p>	<p>Zna różne formy indywidualnej i zespołowej aktywności ruchowej.</p> <p>Zna wartość czynnego wypoczynku.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia rekreacyjne dla siebie i swoich rówieśników.</p> <p>Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.</p> <p>Zna techniki automasażu, relaksacji i czynnego wypoczynku.</p> <p>Wie, jak uczestniczyć w życiu sportowym szkoły i środowiska.</p> <p>Zna zasady współzawodnictwa sportowego.</p> <p>Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej.</p>



### 3. Sporty całego życia i wypoczynek, cd.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Przepisy gry i sędziowanie, zasady organizacji turniejów i rozgrywek.</p> <p>ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE:</p> <p>Piłka siatkowa, koszykowa, nożna i ręczna w formach rekreacyjnych.</p> <p>Przepisy zespołowych gier sportowych.</p> <p>Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasada <i>fair play</i>, uczciwa rywalizacja.</p> <p>Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów.</p> <p>Kluby sportowe, zawodnicy, rozgrywki w regionie, Polsce i świecie.</p> <p>RUCH I MUZYKA:</p> <p>Podstawowe kroki polskich tańców narodowych (kujawiak, oberek, krakowiak, mazur, polonez). Podstawowe kroki tańców towarzyskich i regionalnych.</p> <p>Aerobik, step aerobik, callanetics, jazz gimnastyka itp.</p> <p>Zasady zachowania się podczas zabaw tanecznych. Organizacja konkursów tańca, oraz zabaw i dyskotek.</p> <p>REKREACJA:</p> <p>Indywidualne formy ruchu (turystyka rowerowa, jazda konna, tenis stołowy i ziemny, wspinanie na sztucznych ściankach, ścieżka zdrowia itp.).</p> <p>Zespołowe formy ruchu (korwbal, futsal, siatkonoga, palant, badminton, sporty walki, rugby itp.).</p> <p>Organizacja wycieczek, biwaków i obozów, festynów rekreacyjno-sportowych.</p> <p>Organizacja zawodów klasowych, międzyklasowych, szkolnych i międzyszkolnych. Szkolenie młodzieżowych organizatorów sportu, sędziów sportowych i działaczy sportowych. Udział we współzawodnictwie sportowym.</p> <p>Techniki relaksacyjne. Gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu. Masaż, technika automasażu. Gimnastyka oddechowa.</p> <p>Ćwiczenia w terenie – marsze na orientację, podchody, patrolowanie, zwiady, tropienie.</p>			

## 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

### Cela kształcenia:

Wykształcenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Organizacja i bezpieczeństwo w trakcie wszelkich zajęć ruchowych. Wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych, zasady zachowania się podczas nagłych wypadków, udzielanie pierwszej pomocy. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego, regulaminy korzystania z obiektów sportowych.</p> <p>Właściwe przygotowanie do zajęć ruchowych (ubiór, rozgrzewka, wybór bezpiecznego miejsca).</p> <p>Zdrowe nawyki. Wykorzystanie w życiu codziennym praw ergonometrii.</p> <p>Samoasekuracja i samokontrola w czasie ćwiczeń.</p> <p>Literatura związana z rozwojem fizycznym, zdrowiem i aktywnością ruchową.</p> <p>Czynniki optymalizujące prawidłowy rozwój.</p> <p>Czy sport zawsze jest zdrowy? Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Wskazania i przeciwwskazania w uprawianiu sportu.</p> <p>Postawa ciała.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące indywidualne, z partnerem, z przyborem i bez.</p> <p>Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. Przewroty w przód z marszu i biegu i przez niskie przeszkody, łączenie przewrotów. Stanie na głowie, na rękach, przerzut bokiem. Proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne piramidy wieloosobowe.</p> <p>Zwisy, wymyki, odmyki na drążkach. Podpory, wspinania i zwisy na linach.</p> <p>Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach typowych i nietypowych.</p>	<p>Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.</p> <p>Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.</p> <p>Przejawia chęć do rozwijania własnej tężyzny fizycznej, kształtowania własnej sylwetki, i sprawności, przez ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>W życiu codziennym stosuje prawa ergonometrii.</p> <p>Dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo.</p> <p>Stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń. W bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.</p>	<p>Potrafi się bezpiecznie zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach.</p> <p>Potrafi wykonać elementy gimnastyki podstawowej, umie samodzielnie zaplanować i zademonstrować ćwiczenia bezpiecznie i z asekuracją.</p> <p>Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.</p> <p>Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.</p>	<p>Wie, jakie są przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych.</p> <p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p> <p>Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe. Wie, jaka jest systematyka ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jakie zagrożenia wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.</p>