

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Liceum Ogólnokształcącym Nr I im. Marii Curie-Skłodowskiej w Makowie Mazowieckim

wg. koncepcji edukacji fizycznej „ZDROWIE *SPORT * REKREACJA” Urszuli Kierczak

Cele główne:

- Wdrażanie do dbałości o sprawność fizyczną i prawidłowy rozwój, do troski o zdrowie swoje i innych. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- 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.
- Utrwalenie 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	wiedomości
<p>Bezpieczeństwo i organizacja zajęć ruchowych. Asekuracja, samoasekuracja oraz pomoc podczas ćwiczeń. Regulaminy miejsc organizowania zajęć ruchowych. Ocena i samoocena sprawności fizycznej i wydolności organizmu wybranym testem sprawności. Próby sprawnościowe pozwalające określić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość. Ocena i samoocena umiejętności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych i sportowych) w trakcie zajęć oraz na podstawie wyników testów i sprawdzianów. Interpretacja wyników testów sprawnościowych. Ćwiczenia specjalne kształtujące podane cechy motoryczne i rozwijające określone zdolności ruchowe. Wady postawy ciała, przyczyny ich powstawania, ćwiczenia korekcyjno wyrównawcze. 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 krytycznie ocenić swoją sprawność fizyczną. <i>Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</i> Wykazuje świadomość potrzeby rozwoju własnej aktywności fizycznej i swojego organizmu. Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne, podejmuje odpowiednie decyzje zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym</p>	<p>Umie zastosować wybrany przez siebie test w celu sprawdzenia i oceny własnej sprawności fizycznej. <i>Potrafi opracować i realizować odpowiedni dla swoich potrzeb program aktywności fizycznej.</i> Potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu oraz umiejętności ruchowych, rozróżniać wady postawy i zapobiegać im. Potrafi zapobiec niebezpieczeństwom podczas zajęć ruchowych.</p>	<p>Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu. <i>Omawia zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej, w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.</i> Wie, jak ocenić stan rozwoju własnego organizmu, zna sposoby oceny umiejętności ruchowych, wie, jak kwalifikować wady postawy. <i>Zna czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</i></p>

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

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 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: szybkość , siła i 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 współwciążącego, stosowaniem dodatkowego obciążenia.</p> <p>Zwisy, podpory, rzuty, wspinania, dźwigania, przeciągania itp.</p> <p>Ćwiczenia na przyrządach uwzględniające harmonijny rozwój poszczególnych partii mięśniowych. Gry ruchowe z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem współwciążącego.</p>	<p>Nie stosuje sterydów ani żadnych środków dopingujących.</p> <p><i>Ocenia reakcję 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>Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić r warunki rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć.</p> <p>Umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, koryguje 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>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 tryb życia.</i></p> <p>Zna różnice między wypoczynkiem 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.</p>

Treści nauczania.	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Ćwiczenia akrobatyczne, tańce, ćwiczenia przy muzyce, aerobik. Ćwiczenia z elementami stretchingu. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi. Biegi przełajowe, marszobiegi. Biegi ciągłe na dłuższych dystansach. Skoki, wieloskoki. Skoki w dal, wzwyż, dosiężne, przez przyrządy typowe. Pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wzwyż. Atletyka terenowa i zabawy biegowe. Biegi przełajowe. Marszobiegi. Cross. Sporty walki. Ćwiczenia na siłowni. Szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń siłowych. Sprawność koordynacyjna: szybkość reakcji, orientacja, równowaga. Ćwiczenia i gry kształtujące orientację i szybkość reakcji na sygnały dźwiękowe i wzrokowe. Zmiany pozycji ciała i kierunku poruszania się na sygnały wzrokowo-dźwiękowe. Reagowanie na ruchy partnera. Sprawne operowanie przyrządami. Żonglerka. Kontrolowanie ułożenia ciała w przestrzeni (przewroty, łączeni przewrotów, przerzuty bokiem, przetaczanie, stanie na rękach). Kroki taneczne, skoki przez przyrządy, przerzuty bokiem, stanie na głowie i rękach. Biegi z omijaniem przeszkód. Biegi na orientację. Elementy gier zespołowych, np. chwyt, obserwacja pola gry.</p>	<p>Wykazuje stałą dbałość o sprawność kondycyjną, koordynacyjną oraz morfofunkcjonalną, przejawia troskę o rozwój fizyczny. <i>Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu i sporcie, dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych na ten temat.</i></p>	<p><i>Umie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne.</i> Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. <i>Umie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne.</i> Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. 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>Wie, jak gry i ćwiczenia wpływają na funkcjonowanie organizmu. Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy ciała, zna zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu. <i>Zna choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu i choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłości, omawia sposoby zapobiegania tym chorobom.</i></p>

Treści nauczania.	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Ćwiczenia kształtujące umiejętność działania w różnych płaszczyznach i na różnym podłożu. Przejsście po różnych przeszkodach i przyrządach. Biegi po wyznaczonych liniach i płaszczyznach pochyłych. Sprawność morfofunkcjonalna: Ćwiczenia rozwijające wydolność układu krążenia i oddychania. Ćwiczenia zwiększające obszerność ruchową w stawach oraz ćwiczenia wzmacniające i korygujące układ kostno-stawowo-więzadłowy. Ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśniowe. Ćwiczenia o charakterze aerobowym.</p>			

3. Sporty całego życia i wypoczynek.

Cele kształcenia:

- Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- Wykorzystanie poznanych umiejętności ruchowych w działaniach praktycznych-sportowych-rekreacyjnych.

Treści nauczania.	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Walory sportowe i rekreacyjne wybranych dyscyplin sportowych.</p> <p>Tenis stołowy: Sprawność techniczna: sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg, uderzenia. Sprawność taktyczna: plan gry, gra pojedyncza, gra podwójna, gra mieszana, formacje taktyczne, rytm gry, zachowanie taktyczne, skuteczność. Przepisy gry i sędziowanie, zasady organizacji turniejów i rozgrywek.</p> <p>Zespołowe gry sportowe: Piłka siatkowa, koszykowa, nożna i ręczna w formach rekreacyjnych. Przepisy zespołowych gier sportowych. Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasady <i>fair play</i>, ucziwa rywalizacja. Kultura kibicowania i dopingowania swoich kibiców. Kluby sportowe, zawodnicy, rozgrywki w regionie, Polsce i świecie.</p> <p>Ruch i muzyka: Podstawowe kroki polskich tańców narodowych (polonez). Podstawowe kroki polskich tańców towarzyskich i regionalnych.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich 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). Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub poza szkołą. Dba o swoje ciało i zdrowie.</p>	<p>Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji. <i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.</i> Potrafi opracować i zorganizować wybrane zajęcia sportowo-rekreacyjne w szkole i w środowisku dla swoich rówieśników. Umie zorganizować sobie i najbliższemu czynny wypoczynek, stosować ćwiczenia relaksacyjne. Potrafi uczestniczyć w zawodach sportowych.</p>	<p>Zna różne formy indywidualnej i zespołowej aktywności ruchowej. Zna wartości czynnego wypoczynku. Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia rekreacyjne dla siebie i swoich rówieśników. Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym. Zna techniki automasażu, relaksacji i czynnego wypoczynku. Wie, jak uczestniczyć w życiu sportowym szkoły i środowiska. Zna zasady współzawodnictwa sportowego.</p>

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiedomości
<p>Aerobik, callanetics, pilates , joga, stretching. Zasady zachowania podczas zabaw tanecznych. Organizacja konkursów tańca, oraz zabaw i dyskotek. Rekreacja : Indywidualne formy ruchu (turystyka rowerowa i piesza, jazda konna, tenis stołowy i ziemny, jogging, ścieżka zdrowia). Zespołowe formy ruchu (dwa ognie, futsal, badminton, ringo itp.). Organizacja wycieczek, biwaków i obozów, festynów rekreacyjno-sportowych. Organizacja zawodów klasowych, międzyklasowych, szkolnych i międzyszkolnych. Szkolenie młodzieżowych organizatorów sportu, sędziów sportowych i działaczy sportowych. Udział we współzawodnictwie sportowym. Techniki relaksacyjne. Gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu. Masaż , technika automasażu. Gimnastyka oddechowa. Ćwiczenia w terenie – marsze na orientację, podchody.</p>	<p>Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.</p>	<p>Reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych. Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.</p>	<p>Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej</p>

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Cele kształcenia:

- Wychowanie 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.</p> <p>Wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych, zasady zachowania się podczas nagłych wypadków, udzielanie pierwszej pomocy.</p> <p>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 praw ergonomii.</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.</p> <p>Proste ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne piramidy</p>	<p>Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.</p> <p>Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.</p> <p>Przejawia chęci do rozwijania własnej tężyzny fizycznej, kształtowanie własnej sylwetki i sprawności, przez ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>W życiu codziennym stosuje prawa ergonomii.</p> <p>Dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym.</p> <p>Stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń</p> <p>W bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych.</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>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, jak dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.</p> <p>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>

wieloosobowe.			
---------------	--	--	--

9

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<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>Skoki gimnastyczne: kuczne, zawrotne i rozkroczne na przyrządach typowych i nietypowych.</p> <p>Skoki (kuczne, rozkroczne, zawrotne, lotne).</p> <p>Rzuty i chwytym różnymi przyborami.</p> <p>Stanie na rękach, przerzut bokiem, stanie na głowie.</p> <p>Układy ćwiczeń wolne, na przyrządach, tory przeszkód, ćwiczenia przy muzyce.</p> <p>Elementy gimnastyki sportowej, akrobatycznej i artystycznej.</p> <p>Ćwiczenia z przyborem – z piłką, skakanką oraz przyborami nietypowymi.</p> <p>Proste układy gimnastyczne, samodzielne tworzenie układów ćwiczeń z przyborem lub bez.</p> <p>Samoasekuracja i samokontrola w czasie ćwiczeń.</p> <p>Atletyka terenowa, gry terenowe</p>	<p>Rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.</p>	<p>Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.</p>	<p>Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.</p>

5. Sport

Cele kształcenia :

- Doskonalenie umiejętności organizacji i przeprowadzania rozgrywek sportowych.
- Poznanie przepisów różnorodnych dyscyplin sportowych.
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych dzięki współpracy w grupie, umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole.
- Zaznajomienie z ideami olimpizmu i symbolami olimpijskimi.
- Wpojone zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Przepisy organizacyjne i sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych.</p> <p>Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w wybranych dyscyplinach sportowych. Systemy rozgrywek sportowych. Zasada <i>fair play</i>, uczciwa rywalizacja.</p> <p>Szkodliwość dopingu w sporcie.</p> <p>Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów.</p> <p>Symbole olimpijskie i zasady olimpijskie p. de Coubertin.</p> <p>Lekkoatletyka:</p> <p>Biegi płaski, krótkie. Biegi przełajowe. Sztafety. Biegi przez płotki. Skoki: w dal, wzwyż, trójskok. Pchnięcie kulą. Rzut oszczepem. Rzut dyskiem. Wielobój : bieg 100m, skok w dal lub wzwyż, 800 m dziewczęta, 1000 m chłopców.</p> <p>Pomiar i ocena wyników.</p> <p>Przygotowanie i przeprowadzenie szkolnych zawodów sportowych w konkurencjach lekkoatletycznych. Przepisy poszczególnych konkurencji, sędziowanie zawodów.</p> <p>Historia lekkoatletyki w Polsce i na świecie.</p>	<p>Przestrzega zasady <i>fair play</i> w sporcie i życiu. Wykazuje się umiejętnością współpracy w zespole.</p> <p>Właściwie i kulturalnie zachowuje się w czasie imprez sportowych, zarówno w roli zawodnika, jak i kibica.</p> <p><i>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktynego zachowania się kibiców sportowych.</i></p> <p>Uczestniczy w zawodach sportowych w roli kibica i zawodnika.</p> <p>Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a</p>	<p>Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych.</p> <p>Potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i zastosować w działaniu, zasady taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych.</p> <p>Umie zorganizować i sędziować zawody sportowe w wybranej dyscyplinie sportu.</p> <p>Potrafi właściwie się zachować zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p><i>Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.</i></p> <p>Zna techniki i taktyki wybranych gier zespołowych, wie, jak je zastosować w grze.</p> <p>Zna reguły współdziałania w zespole i kultury kibicowania.</p> <p>Posiada zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Wie, co oznaczają olimpijskie symbole, zna</p>

	osiągnięciami w sporcie. Stosuje zasady <i>fair play</i> .	Potrafi się podporządkować przepisom i regułom gry.	tradycję ruchu olimpijskiego.
--	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------

11

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiedomości
<p>Gry zespołowe: Wykorzystanie w grze szkolnej, właściwej poznanych elementów techniki i taktyki.</p> <p>Pilka ręczna: Elementy techniki i taktyki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty na bramkę, zwody, blokowanie rzutów, zasłony, gra bramkarza. Atak szybki i pozycyjny. Obrona „każdy swego”, stref i kombinowana. Fragmenty gry ataku i obrony, zagrożenia sytuacyjne. Przepisy gry i sędziowanie. Gra szkolna i właściwa. Współzawodnictwo, organizacja ogólnoszkolnych zawodów.</p> <p>Koszykówka: Elementy techniki i taktyki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymania, ominięcia, wyjścia do piłki. Obrona „każdy swego”, stref i kombinowana. Obrona pozycyjna. Gra na tablicy. Atak szybki i pozycyjny. Fragmenty gry ataku i obrony, zagrania sytuacyjne. Przepisy gry i sędziowanie. Gra szkolna i właściwa. Współzawodnictwo, organizacja zawodów.</p> <p>Pilka siatkowa: Elementy techniki i taktyki gry: odbicia górne i dolne, odbicia sytuacyjne, zagrywka, wystawienie, zbieg i przyjęcie piłki, zastawienie, asekuracja. Pozycja siatkarska. Ustawienie na boisku w obronie i ataku. Przepisy gry i sędziowanie. Gra szkolna i właściwa. Współzawodnictwo i organizacja zawodów.</p> <p>Pilka nożna:</p>	<p><i>Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</i> Panuje nad swoimi emocjami, przekłada radość z rywalizacji sportowej nad jej rezultat. Wykazuje się charakterem i siłą woli, pomaga słabszym. Przestrzega zasad olimpiizmu w sporcie i życiu codziennym. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.</p>		<p>Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik. Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w konkurencjach olimpijskich</p>

Elementy techniki i taktyki gry: przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, uderzenia, drybling, żonglerka, zwody.			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

12

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiomości
Gra ciałem, odbieranie piłki, wrzut z autu, rogu, strzały na bramkę, gra bramkarza. Fragmenty gry ataku i obrony, atak szybki i pozycyjny. Przepisy gry i sędziowanie. Gra uproszczona i właściwa. Współzawodnictwo, organizacja zawodów.			

6. Edukacja zdrowotna.

Cele kształcenia:

- Kształcenie postaw prozdrowotnych.
- Umiejętność dbania o zdrowie własne i innych.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Pojęcie zdrowia i choroby. Zdrowie jako wartość. Potrzeby człowieka. Piramida potrzeb. Związek potrzeb psychicznych z organicznymi. Czynniki sprzyjające zdrowiu. Tryb życia a zdrowie. Zdrowie psychiczne i społeczne. Środowisko sprzyjające zdrowiu. Zachowania prozdrowotne. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo oraz zdrowie swoje i innych. Co może pozbawić nas zdrowia? Hartowanie organizmu i pielęgnacja własnego ciała. Utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych. Higiena psychiczna i fizyczna. Pozytywny obraz samego siebie i otaczającego świata. Co sprawia że jesteśmy radośni i pogodni ? Dobre samopoczucie – jak je sobie zapewnić ? Życzliwość i lojalność w stosunkach międzyludzkich. Podejmowanie decyzji. Kto ma na mnie wpływ ? Pozytywne i negatywne informacje zwrotne. Krytyka konstruktywna. Obiektywny samokrytycyzm. Realna ocena swojej osoby.</p>	<p>Jest świadomy celowości i konieczności prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, dbania o zdrowie swoje i swoich bliskich. <i>Wyjaśnia, na czym polegają samobadanie i samokontrola zdrowia.</i> Prowadzi zdrowy styl życia. Przestrzega zasad higieny pracy umysłowej. Przestrzega zasad higieny osobistej. Dokonyuje wyborów korzystnych dla zdrowia. <i>Wyjaśnia co to znaczy być aktywnym pacjentem.</i> Dbą o zdrowie swoje i innych. <i>Wyjaśnia, co oznacza</i></p>	<p>Potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu. Potrafi właściwie zaplanować czas pracy i wypoczynku. Potrafi się oprzeć presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia. Planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru. <i>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania</i></p>	<p><i>Wie, na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.</i> Wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają. Wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów. <i>Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenia sobie z krytyką.</i> Zna swoje słabe i mocne strony.</p>

Poczucie własnej wartości. Nasze mocne strony. W czym jesteśmy dobrzy? Nasze słabe strony. Co możemy zmienić ?	<i>odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.</i>	<i>decyzji.</i>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------	--

14

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Jak się pozytywnie rozwijać? Gdzie szukać pomocy? Sojusznicy. Kogo i jak prosić o pomoc? Umiejętność rozmowy i słuchania innych. Umiejętność odmawiania. Asertywność. Szkodliwy wpływ używek na organizm. Co to jest nałóg ? Od czego się można uzależnić ? Uzależnienie jego przyczyny i skutki. Negatywne emocje – jak je rozpoznać i jak sobie z nimi radzić ? Złość i agresja. Jak zapanować nad uczuciami? Stres i sytuacje stresowe. Jak zapanować nad stresem? Co powoduje stres? Jakie są objawy stresu ? Jak się zachować w sytuacji stresowej ? Pozytywny i negatywny wpływ adrenaliny na organizm. Zdrowy tryb życia. Odpoczynek i jego formy. Racjonalne gospodarowanie czasem. Planowanie zajęć. Zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy nauką, pracą i odpoczynkiem. Techniki pracy umysłowej. Zapobieganie zmęczeniu i znużeniu. Relaks. Zasady bezpieczeństwa i higieny wypoczynku w czasie wolnym, wypoczynek czynny i bierny. Środowiskowe organizacje prozdrowotne, organizacje i instytucje działające na rzecz zdrowia. Zasady korzystania ze świadczeń służby zdrowia. Aktywność własna w leczeniu. Honorowe krwiodawstwo. Przeszczepy i transplantacje. Badania okresowe i profilaktyczne. Samobadanie i</p>	<p><i>Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa. Właściwe zachowanie się w sytuacjach stresowych. W pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami. Zachowuje się asertywnie. Potrafi dyskutować, umie wysłuchać innych, szuka kompromisu. Jest tolerancyjny.</i></p>	<p>Potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji zachowania. Potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników. Potrafi się właściwie zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi i chorymi. <i>Planuje projekt dotyczący zagadnień związanych ze zdrowiem oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub społeczności lokalnej.</i></p>	<p><i>Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne. Wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych. Zna zasady prozdrowotnego stylu. Wie, jak dbać o zachowanie zdrowia, wyjaśnia, dlaczego należy się poddawać badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. Wie, jakie są podstawowe prawa pacjenta. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych.</i></p>

samokontrola zdrowia. Prawa pacjenta. Aktywny pacjent. Struktura służby zdrowia.			
-------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

15

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Choroby cywilizacyjne, społeczne i psychiczne. Stereotypy. Niepełnosprawność. Sport niepełnosprawnych. Stosunek do „inności”. Uprzedzenia, naznaczenie i wykluczenie społeczne z powodu chorób lub niepełnosprawności. HIV, AIDS, choroby umysłowe, niepełnosprawność intelektualna. Formy i sposoby pomocy dla osób chorych i niepełnosprawnych. Kryteria zdrowotne w wyborze zawodu. Cechy psychofizyczne predysponujące do wykonywania określonych zawodów.</p>			<p><i>Omawia, na czym polegają współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.</i></p> <p><i>Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem a środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.</i></p>

Fakultet sportowy – piłka siatkowa.

Cele kształcenia:

- Doskonalenie i utrwalenie umiejętności siatkarskich, wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych i taktycznych w szkolnych i pozaszkolnych formach rywalizacji sportowej w roli zawodnika, organizatora, sędziego i kibica.
- Utrwalenie zasad kultury kibicowania i dopingowania swoim faworytom – kulturalny kibic.
- Wzbudzenie zainteresowania siatkówką, poznanie polskich i światowych zespołów oraz zawodników.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postawa	umiejętności	wiedomości
<p>Sportowe i rekreacyjne formy z elementami siatkówki kształtujące sprawności siatkarza, doskonalące zespołowe działanie.</p> <p>Kształcenie sprawności specyficznej siatkarza przez ćwiczenia i gry ruchowe z piłkami lekarskimi i skakankami.</p> <p>Kształcenie i doskonalenie elementów techniki gry: ustawienie i poruszanie się po boisku</p> <p>Start i bieg, krok dostawny, krok podwójny, doskok.</p> <p>Postawa siatkarska : wysoka, niska, zmiany pozycji na sygnał.</p> <p>Zagrywka dolna, boczna, tenisowa i hakiem bezrotacyjna (szybująca).</p>	<p>Aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach szkolnych, reprezentuje szkołę w pozaszkolnych rozgrywkach sportowych.</p> <p>Godnie reprezentuje szkołę na zewnątrz.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom trenera, kapitana zespołu i sędziego.</p> <p>Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku.</p> <p>Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera.</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w piłkę siatkową w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej.</p> <p>Wykorzystuje opanowane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p> <p>Potrafi się właściwie zachować w czasie rozgrywek w roli zawodnika, sędziego, kibica i organizatora.</p> <p>Potrafi współdziałać w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki.</p>	<p>Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz elementy techniki i taktyki.</p> <p>Potrafi zorganizować i prowadzić ogólnoszkolne i pozaszkolne rozgrywki sportowe.</p> <p>Zna zasady organizacji meczy i turniejów siatkarskich, systemy rozgrywek.</p> <p>Zna zespoły siatkarskie w regionie, Polsce i świecie.</p> <p>Na bieżąco śledzi rozgrywki ligi polskiej i światowej.</p>

		Potrafi zorganizować szkolny lub międzyszkolny turniej siatkówki.	
--	--	-------------------------------------------------------------------	--

17

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiedomości
<p>Wystawianie i rozegranie piłki o zachwianej równowadze , zbiecie dynamiczne, , plasowanie, kiwnięcie, zbiecie po bloku w aut, opuszczenie piłki na ręce zastawiającego. Odbicia piłki sposobem oburącz i jednorącz górnym i dolnym, w przód i w tył. Odbicie w wyskoku Przyjęcie piłki sposobem oburącz i jednorącz górnym i dolnym.</p> <p>Samoasekuracja w trakcie atakowania.</p> <p>Przyjęcie piłki z zagrywki.</p> <p>Łączenie przyjęcia z podaniem piłki sposobem górnym i dolnym w zespołach.</p> <p>Zagrywka sposobem dolnym, bocznym, hakiem i tenisowym.</p> <p>Asekuracja własnego ciała. Rozegranie piłki.</p> <p>Atak: zbiecie, plasowanie, kiwnięcie, opuszczenie piłki na ręce blokujących.</p> <p>Zbiecie po wystawieniu piłki od partnera (rozbieg, doskok, wyskok w górę, właściwe uderzenie i lądowanie).</p> <p>Rozegranie piłki w dwójkach i trójkach. Odbiór piłki po zagrywce i rozegranie całym zespołem.</p> <p>Elementy taktyki:</p> <p>Taktyka zespołowa i indywidualna.</p> <p>Postępowanie zespołowe w atakowaniu. Systemy ataku: system par podstawowy i rozwinięty, system czwartego w ataku, atak w drugim uderzeniu, atak wielofazowy.</p>	<p>Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych (negocjuje, obrona własnego zdania, kultura dyskusji, przedstawianie własnych argumentów, podporządkowanie się decyzjom sędziego.</p> <p>Właściwie zachowuje się jako kibic zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p> <p>Docenia walory rekreacyjne siatkówki.</p> <p>Uprawia sportowo i rekreacyjnie siatkówkę.</p>	<p>Zna przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika i sędziego.</p>	

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie.		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Kombinacje taktyczne w uzależnieniu od sytuacji na boisku.</p> <p>Kombinacje taktyczne stosowane przy odbiorze zagrywki przeciwnika i przy zagrywce własnej .</p> <p>Asekuracja własnego ataku.</p> <p>Ustawienie zespołu do przyjęcia piłki po zagrywce. Gra obronna. System obrony zespołowej przez grę w polu: asekuracja środkiem, skrzydłami, nieblokującym skrzydłem.</p> <p>Obrona przez czterech zawodników, obrona linią.</p> <p>Kombinacje taktyczne w systemach obrony i w poszczególnych systemach atakowania.</p> <p>Obrona agresywna: zastawienie pojedyncze, podwójne, potrójne, „każdy swego”, „każdy swego” z przekazywaniem, dwa na jeden i jeden na dwóch.</p> <p>Asekuracja ataku wielofazowego.</p> <p>Specjalizacja czynności oraz pozycji.</p> <p>Ścisłe wypełnianie ustaleń taktycznych przez wszystkich zawodników, gra według przyjętych założeń taktycznych.</p> <p>Współzawodnictwo w grze – ustawienie na boisku w obronie i w ataku.</p> <p>Przepisy gry i sędziowanie. Systemy rozgrywek.</p> <p>Organizacja szkolnego lub międzyszkolnego turnieju siatkówki. Walory rekreacyjne siatkówki.</p> <p>Piłka siatkowa plażowa.</p> <p>Zespoły siatkarskie w regionie.</p> <p>Kluby, reprezentacje Polski kobiet i mężczyzn.</p>			

Rozgrywki ligowe, liga światowa. Czołowi zawodnicy Polski i świata.			
------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Fakultet sportowy – piłka koszykowa.

Cele kształcenia:

- Doskonalenie i utrwalenie umiejętności koszykarza, wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych i taktycznych w szkolnych i pozaszkolnych formach rywalizacji sportowej.
- Wyposażenie w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji zawodnika, organizatora, sędziego i kibica w czasie szkolnych i pozaszkolnych rozgrywek koszykówki.
- Utrwalenie zasad kultury kibicowania i dopingowania swoim faworytom – kulturalny kibic.
- Rozwijanie zainteresowania piłką koszykową.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Rekreacyjne i sportowe formy z elementami koszykówki kształtujące sprawność koszykarza i przygotowujące do zespołowego działania.</p> <p>Kształtowanie sprawności specjalnej przez ćwiczenia z piłkami lekarskimi, skoki na zmiennym podłożu, skoki i wieloskoki w zmiennym tempie, biegi w zmiennym tempie.</p> <p>Doskonalenie szybkiej orientacji na przedmioty będące w ruchu.</p> <p>Utrwalenie i doskonalenie elementów techniki gry:</p> <p>Postępowanie indywidualne w ataku i obronie.</p> <p>Poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki.</p> <p>Poruszanie się w ataku bez piłki.</p> <p>Zmiana szybkości i kierunku, zatrzymanie się i zwody.</p> <p>Rozpoczęcie kozłowania, kozłowanie, zatrzymanie się z piłką, obrotowanie – pivoting.</p> <p>Zwody – wprowadzenie przeciwnika w błąd.</p>	<p>Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia określonego rezultatu.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom trenera, kapitana zespołu i sędziego.</p> <p>Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.</p> <p>Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych (negocjacje, obrona własnego zdania, kultura dyskusji, przedstawianie</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w koszykówkę w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej.</p> <p>Wykorzystuje w grze opanowane elementy techniki i taktyki gry.</p> <p>Rozgrywa mecz według przyjętych założeń taktycznych.</p> <p>Potrafi się właściwie zachować w czasie rozgrywek koszykówki w roli zawodnika, sędziego, kibica i organizatora.</p> <p>Potrafi zorganizować</p>	<p>Ma opanowane przepisy gry i zasady sędziowania oraz zasady organizacji zawodów, rozgrywek i turniejów koszykówki w stopniu pozwalającym na pełnienie roli organizatora, sędziego i zawodnika w rozgrywkach sportowych.</p> <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrywkę, szkolny lub pozaszkolny turniej koszykówki.</p> <p>Zna drużyny koszykarskie z regionu, z Polski i świata, zawodników i osiągnięcia.</p> <p>Dostrzega rolę mediów w</p>

Podawanie piłki. Rzuty. Chwyty piłki. Łączenie podań i kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych.	własnych argumentów, podporządkowanie się decyzjom sędziego.	szkolny lub międzyszkolny turniej siatkówki.	kreowaniu zmagani sportowych
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------

20

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Rzuty do kosza z wyskoku jednoręcz, rzuty osobiste, rzuty sytuacyjne. Zatrzymania na jedno i dwa tempa. Zwody i obroty z piłką i bez. Technika specjalistyczna w atakowaniu: wyminięcie przeciwnika, zasłona, walka na tablicach. Ustawienie przy rzutach sędziowskich i wolnych. Rzuty z biegu po podaniu i kozłowaniu w obronie – pozycje: naprzeciw przeciwnika bez piłki i z piłką – daleko od kosza, w średniej odległości, pod koszem (past – pivot) Postępowanie zespołowe w atakowaniu. Atakowanie szybkie – podstawowe założenia, znaczenie walki na tablicach, uprzedzenie, przewidywanie, kolejność podań, zakończenie. Atakowanie pozycyjne przy obronie przeciwnika „każdy swego”, przy obronie strefowej przeciwnika, podstawowe założenia, różne pozycje zawodników. Obrona zespołowa „każdy swego” { pod własnym koszem i na całym boisku, krycie zwykłe – ścisłe, przekazywanie, odcinanie, krycie od piłki, agresywne (press), częściowo agresywne (zona press), wrycie w specjalnych warunkach. Współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika. Krycie zawodnika kozłującego. Krycie zespołowe pod własnym koszem. Obrona strefowa: podstawowe założenia, odmiany 23, 3-2,</p>	<p>Przestrzega zasad czystej gry w koszykówce. Interesuje się koszykówką, na bieżąco śledzi wydarzenia z tej dziedziny sportu. Godnie reprezentuje szkołę na zewnątrz. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Dostrzega rekreacyjne walory koszykówki. Uprawia rekreacyjne i sportowe formy koszykówki w czasie wolnym.</p>	<p>Zna przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika i sędziego.</p>	

1-3-1, 1-2-2, 2-2-1, 2-1-2, krycie w specjalnych sytuacjach. Obrona kombinowana: podstawowe założenia, obrona w zespołach dwu- i trzyosobowych, obrona stref.			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

21

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiedomości
<p>Elementy taktyki gry. Przepisy gry i sędziowanie. Mechanika pracy sędziów boiskowych, sygnalizacja sędziego. Zasady organizacji meczy, rozgrywek, turniejów. Gra szkolna i właściwa według założeń taktycznych nauczyciela i uczniów. Wykorzystanie, utrwalenie i doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki w zabawach i rywalizacji sportowej. Rekreacyjne formy koszykówki. Współzawodnictwo w rozgrywkach z zastosowaniem poznanych elementów taktyki i techniki. Zasady <i>fair play</i>. Kulturalny doping. Systemy rozgrywek. Organizacja szkolnego turnieju koszykówki. Zespoły w regionie. Kluby, reprezentacje Polski kobiet i mężczyzn. Rozgrywki ligowe, liga światowa. Czołowi zawodnicy Polski i świata. Walory rekreacyjne koszykówki.</p>			

Fakultet sportowy – lekkoatletyka**Cele kształcenia:**

- Przygotowanie do udziału w rywalizacji sportowej w konkurencjach lekkoatletycznych.
- Rozwijanie ambicji, wytrwałości w dążeniu do celu, wiary we własne siły.
- Ukazanie walorów zdrowotnych i rekreacyjnych lekkiej atletyki.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości

<p>Gry i ćwiczenia doskonalące techniczne umiejętności biegów, skoków i rzutów. Rozgrzewka, ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Walory rekreacyjne i zdrowotne lekkiej atletyki. Współzawodnictwo w biegach, skokach i rzutach w terenie oraz na stadionie lekkoatletycznym. Rywalizacja na szczeblu szkolnym i pozaszkolnym w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych. Samoocena umiejętności. Wieloboje lekkoatletyczne. Przepisy w poszczególnych konkurencjach. Organizacja zawodów. Sędziowanie. Historia lekkiej atletyki, zawodnicy i ich osiągnięcia. Biegi: Biegi krótkie ze startu niskiego. Start i bieg sprinterski, pomiar i odczytywanie wyników. Starty do biegów średnich. Start i bieg na dystansie 800 m. biegi długie, płaskie. Rozłożenie wysiłku i regulowanie tempa na dłuższych dystansach, atakowanie taśmy. Kształtowanie techniki biegu po prostej i po wirażu. Bieg przez płotki – ćwiczenie kroku płotkowego. Ćwiczenia kroku biegowego. Biegi sztafetowe, start niski z pałeczką sztafetową. Przekazywanie pałeczki sztafetowej w marszu i w biegu, zmiana pałeczki sztafetowej, wybieg startowy odbierającego pałeczkę, przekazywanie pałeczki w strefie zmian. Bieg sztafetowy 4x100m Skoki: Skok w dal z pełnego rozbiegu sposobem naturalnym lub techniką sportową. Rozbieg, odbicie, lot i lądowanie w skoku w dal. Skok wzwyż – rozbieg, odbicie, lot i lądowanie do skoków wzwyż techniką naturalną lub flopem. Przechodzenie</p>	<p>Jest zainteresowany lekkoatletyką, zna zawodników Polski i świata, na bieżąco śledzi osiągnięcia w poszczególnych konkurencjach. Dokonyuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Rozumie związek osiągniętych wyników z zaangażowaniem i poświęceniem, jest wytrwały w dążeniu do celu. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i życiu codziennym.</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej.</p>	<p>Zna urządzenia i sprzęt oraz sposób bezpiecznego organizowania zawodów w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych. Zna historię igrzysk olimpijskich, idee bożego pokoju, szlachetnej rywalizacji, <i>fair play</i>, we wszystkich rodzajach walki, konkurencje, sędziowanie, nagrody i kary. Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

poprzeczki i lądowanie w skoku wzwyż.

Rzuty:

Ćwiczenia oswajające z dyskiem, kulą i oszczepem.

Rzut dyskiem, rzut oszczepem i pchnięcie kulą.

Pozycja wyjściowa, ruch w kole, zamach w rzucie dyskiem i pchnięciu kulą.

Oszczep:ustawienie, bieg po rozbiegu, trzymanie sprzętu, wyrzut, przeskok po wyrzucie.

Wyznaczenie bezpiecznego miejsca do ćwiczeń, pomiar wyników.

Fakultet sportowy – piłka nożna.

Cele kształcenia:

- Doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i założeń taktyki w stopniu pozwalającym na udział w rywalizacji sportowej na poziomie szkoły i poza szkołą.
- Wyposażenie w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów piłki nożnej w grze właściwej i rekreacyjnej.
- Utrwalenie zasad kulturalnego kibicowania i dopingowania swoich faworytów – kulturalny kibic.
- Rozbudzenie zainteresowania piłką nożną.

Treści nauczania	Efekty – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Formy rekreacyjne i gry kształtujące podstawowe umiejętności techniki i taktyki gry w piłce nożnej. Kształtowanie sprawności specyficznej przez zabawy i gry kopne i biežno-rzutne, ćwiczenia i gry z piłkami lekarskimi.</p> <p>Podstawowe elementy techniki piłki nożnej: Uderzenia - nogą (wewnętrznym, zewnętrznym i prostym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, strzał), głową (czołem, boczną częścią ciała, strzał, uderzenie sytuacyjne), sytuacyjne (szpice, pięta, udem, zewnętrzną częścią stopy, nożycami).</p> <p>Przyjęcia piłki – nogą (wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym i prostym podbiciem, udem, podeszwą), klatką piersiową, sytuacyjne (zewnętrzną częścią stopy, podudziem jedno- i obunóż, brzuchem, głową).</p> <p>Prowadzenie piłki – nogą (zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem), sytuacyjne (prostym podbiciem, wewnętrzną</p>	<p>Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Podporządkowuje się ustalonym podziałom funkcji i obowiązków w pracy zespołowej. Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny, trenera. Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych (negocjacje, obrona własnego zdania, kultura dyskusji, przedstawianie</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w piłkę nożną w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Zna technikę wykonywania poszczególnych elementów gry. Zna zasady współpracy w zespole, sposób poruszania się i komunikacji. Zna zasady współpracy zespołowej w sporcie i życiu codziennym. Wie, jakie są rekreacyjne walory piłki nożnej. Zna przepisy gry i zasady sędziowania, zasady organizacji meczy, zawodów, rozgrywek i turniejów piłki nożnej. Zna drużyny polskiej</p>

<p>częścią stopy, udem, głową), z omijaniem przeszkód w dwójkach i trójkach. Zwody z piłką i bez piłki. Drybling.</p> <p>Odbieranie piłki – nogą, tułowiem, głową. Wślizg – odbieranie, wybicie. Gra ciałem w atakowaniu, w bronieniu. Technika gry bramkarza w bronieniu: chwyt piłki bez upadku i z upadkiem, piąstkowanie, wypychanie, obrona sytuacyjna. W atakowaniu: podania piłki ręką, uderzenia piłki nogą. Stałe elementy gry: wyrzut z autu z miejsca i z rozbiegu, rzut różny i wolny. Podstawowe elementy taktyki: Wyprowadzenie piłki od bramki w zespołach. Współdziałanie w dwójkach i w trójkach w obronie z asekuracją. Atak szybki na dwa, trzy podania. Atak pozycyjny. Wyprowadzenie ataku od bramkarza. Obrona „każdy swego”. Obrona strefowa. Podwajanie i pressing. Dobór ćwiczeń w rozgrzewce ogólnej i specjalnej. Współzawodnictwo w wykonywaniu poznanych elementów techniki w zespole. Gra według założeń taktycznych opracowanych przez nauczyciela lub uczniów. Wykorzystanie, utrwalenie i doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki w grze. Przepisy i sędziowanie w piłce nożnej. Turniej piłkarski – systemy rozgrywek. Zasady <i>fair play</i>. Kulturalny doping. Organizacja szkolnego turnieju piłki nożnej. Rekreacyjne formy piłki nożnej. Zespoły w regionie. Kluby, reprezentacje Polski. Piłka nożna kobiet.. rozgrywki ligowe, liga światowa. Czołowi</p>	<p>własnych argumentów, podporządkowanie się decyzjom sędziego). 25 Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica. Przestrzega zasad kultury kibicowania i czystej, sportowej rywalizacji. Godnie reprezentuje szkołę na zewnątrz. Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej na szczeblu szkolnym i pozaszkolnym. Zachowuje się poprawnie zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki swojej oraz drużyny, której jest kibicem.</p>		<p>ekstraklasy i reprezentację kraju, zawodników, aktualne osiągnięcia i historyczne dokonania polskich piłkarzy.</p> <p>Zna polskich piłkarzy w drużynach europejskich.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

zawodnicy Polski i świata. Rekreacyjne i zabawowe formy piłki nożnej, walory rekreacyjne piłki nożnej.			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

Ocenie podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała
- aktywność fizyczna
- zaangażowanie w realizację zadań projektu edukacyjnego;
- postęp w opanowaniu wykonania zadania u umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami; osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

W klasie programowo najwyższej, przy wystawianiu oceny końcowo - szkolnej będą brane pod uwagę oceny uzyskane w klasach wcześniejszych.

Kryteria oceniania.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych, bierze udział w konkursach zawodach i olimpiadach, reprezentuje szkole.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Staranność i sumienność

w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowania się do zajęć są na wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

27

Ocenę dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Uczeń otrzymuje oceny częściowe za:

1. Systematyczny i aktywny udział i lekcji WF

W każdym miesiącu nauczyciel dokonuje oceny frekwencji i aktywnego udziału ucznia w lekcji.

Ilość godzin obecnych na lekcji mnoży przez 100 i dzieli przez liczbę odbytych lekcji w danym miesiącu.

100 %	- celujący
98% - 99%	- bardzo dobry+
95% - 97%	- bardzo dobry
85 % - 94%	- dobry+
75% - 84%	- dobry
65% - 74%	- dostateczny+
55% - 64%	- dostateczny
50% - 54%	- dopuszczający+
40% - 49%	- dopuszczający
poniżej 40%	- niedostateczny

Uczniowi posiadającemu w danym miesiącu zwolnienie lekarskie (tylko takie są uznawane) ocenę aktywności miesięcznej wylicz się z lekcji, których zwolnienie nie obowiązuje.

2. Umiejętności ruchowe.

Uczeń przystępujący do sprawdzianu umiejętności ruchowych z poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach otrzymuje ocenę za te umiejętności w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego.

Uczeń, w przypadku nieobecności na lekcji, podczas której jest zaliczenie, ma obowiązek przystąpić do sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od tego dnia.

- ocena niedostateczna – uczeń nie chce wykonać zadania ruchowego

- ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niechętnie, z dużymi błędami technicznymi (taktycznymi)
- ocena dostateczna – uczeń wykonuje zadania ruchowe niepewnie, z błędami technicznymi (taktycznymi)
- ocena dobra – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (taktycznymi)

28

- ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, bez błędów technicznych (taktycznych)
- ocena celująca – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie, bez błędów technicznych (taktycznych)

3. Ocena za aktywność na lekcji

- ocena celująca – bardzo duża liczba plusów bez żadnego minusa
- ocena bardzo dobra – duża liczba plusów z maksymalnie jednym minusem
- ocena dobra – przewaga plusów nad minusami
- ocena dostateczna – plusy i minusy w równowadze, czyste konto
- ocena dopuszczająca – przewaga minusów nad plusami
- ocena niedostateczna – duża liczba minusów bez plusów
-

Plusy zdobywają uczniowie przez cały semestr za wszelkie przejawy zaangażowania:

- wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksimum swoich możliwościami
- inwencję twórczą
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji i prowadzeniu
- duży zasób wiedzy i umiejętności
- zdyscyplinowanie
- udział w rywalizacji sportowej na różnym szczeblu
- stosowanie odpowiedniego stroju i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa

Minusy otrzymują uczniowie przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach, braku dyscypliny i odpowiedniego stroju do ćwiczeń.

4. Ocena za postęp sprawności i umiejętności.

- 6 – zdecydowana poprawa wszystkich prób sprawnościowych i umiejętności
- 5 – poprawa większości prób sprawnościowych i umiejętności, pozostałe próby sprawnościowe na tym samym poziomie
- 4 – nieznaczna poprawa poziomu sprawności i umiejętności, bądź ta sama liczba poprawionych i nieznacznie obniżonych wyników
- 3 – przewaga wyników obniżonych, ale przynajmniej jedna próba poprawiona i kilka utrzymanych na tym samym poziomie
- 2- przewaga wyników obniżonych, część wyników utrzymanych na tym samym poziomie

- obniżenie wyników we wszystkich próbach

5. Ocena za udział w życiu sportowym szkoły oraz aktywność własna:

- uczeń biorący udział systematycznie w rozgrywkach szkolnych otrzymuje cząstkową ocenę bardzo dobrą
- uczeń systematycznie uczęszczający na szkolne zajęcia pozalekcyjne np. w ramach SKS otrzymuje ocenę cząstkową celującą
- uczeń reprezentujący szkołę w zawodach międzyszkolnych w zależności od szerebła zawodów i uzyskanych wyników otrzymuje ocenę cząstkową bardzo dobrą lub celującą za każdą dyscyplinę, w której bierze udział.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF ma prawo przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z procedurą opisaną w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

Egzamin klasyfikacyjny z WF ma przede wszystkim formę zadań praktycznych, ale nauczyciel ma prawo wymagać również od ucznia i oceniać jego wiadomości.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF i nie ma żadnej oceny, zostaje na koniec roku nieklasyfikowany.

Uczeń, który w I semestrze ćwiczył, a w II semestrze ma zwolnienie lekarskie – nie otrzymuje oceny końcowej z przedmiotu tylko wpis: zwolniony/a.

Uczeń, który w I semestrze miał zwolnienie lekarskie a w II semestrze ćwiczył, otrzymuje ocenę końcową na podstawie ocen cząstkowych z II semestru.

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani przez wpis do dziennika, bezpośredni po otrzymaniu oceny. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani najpóźniej na dwa tygodnie przed radą klasyfikacyjną. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni na miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

Standardy wymagań w zakresie postaw, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad.

Standardy wymagań dla klasy I.

Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej.

Poziom podstawowy- uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Przestrzega podstawowych nawyków higienicznych. <i>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</i>	Potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych. Wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki. <i>Potrafi opracować i zrealizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.</i> Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Potrafi rozłożyć wysiłek podczas ćwiczeń w terenie.	Zna zasady bezpiecznego udziału we wszelkich formach aktywności fizycznej. Zna i przestrzega regulaminów sali gimnastycznej, przepisów bezpieczeństwa na zajęciach, korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych. <i>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.</i> Dostrzega zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Wie, jakie są korzyści dla zdrowia wynikające z różnych form aktywności fizycznej.	Rozumie związek aktywności fizycznej z ogólnym stanem zdrowotnym organizmu. Potrafi zaplanować własny rozwój. Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	Potrafi dokonać samooceny i kontroli umiejętności ruchowych za pomocą wybranego testu sprawności, interpretuje uzyskane wyniki. Samodzielnie przygotowuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.	Wie jaki jest związek wysiłku fizycznego z rozwojem i funkcjonowaniem organizmu. Wie, jak można kształtować sprawność motoryczną z wykorzystaniem warunków naturalnych terenu.

Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi , skoki, rzuty.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom podstawowy - uczeń		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej. Z dużym zaangażowaniem i rzetelnością wykonuje powierzone zadania. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Przestrzega zasad uczciwej i sportowej rywalizacji. Jest rzetelny i uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich.</p>	<p>Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych. <i>Ocenia reakcje własnego organizmu</i> na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Opracowuje i przedstawia materiał w postaci prezentacji multimedialnej o historycznych osiągnięciach polskich lekkoatletów.</p>	<p><i>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</i> <i>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</i> Zna wartość ruchu w terenie oraz korzyści wynikające z aktywności fizycznej. <i>Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</i> <i>Wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia.</i></p>	<p>Samodzielnie i świadomie dba o rozwój swojej sprawności. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku. Stara się stosować zasady olimpizmu w sporcie i życiu codziennym.</p>	<p>Potrafi samodzielnie dobrać i zademonstrować ćwiczenia doskonalące umiejętności techniczne w poszczególnych dyscyplinach lekkoatletycznych. Wykorzystuje poznane elementy techniki biegów, skoków, rzutów w rywalizacji sportowe.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu. Zna i przestrzega zasad prozdrowotnego stylu życia. Wie, jakie są warunki bezpiecznego zorganizowania miejsca do ćwiczeń lekkoatletycznych. Zna rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki.</p>

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – *fair play* w zespołowych grach kontaktowych.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Potrafi panować nad swoimi emocjami. Jest konsekwentny w dążeniu do doskonalenia swoich umiejętności. Posiada umiejętność współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyników. Przestrzega zasady <i>fair play</i> w czasie gry. Właściwie zachowuje się w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Akceptuje i szanuje odmienność innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki gry w zespołowych formach aktywności fizycznej.</i> Potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p>	<p>Wie, jakie są walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej. <i>Umie ocenić stopień ryzyka związanego z niektórymi sportami.</i> Zna charakterystykę gry w piłkę ręczną i koszykówkę. Zna formy rekreacyjne piłki ręcznej i koszykówki. Zna drużyny piłki ręcznej i koszykówki w regionie, zawodników i ich osiągnięcia.</p>	<p>Odczuwa radość z rywalizacji sportowej. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę i poza szkołą. Rozumie, na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.</p>	<p>Potrafi dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne w koszykówce i piłce ręcznej.</p>	<p>Wie, jakie jest znaczenie techniki dla dalszego doskonalenia i rozwoju sportowego. Zna przepisy i zasady gry wybranych form rekreacyjnych koszykówki i piłki ręcznej.</p>

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrwałość i konsekwencja.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowo – rekreacyjnych.</p> <p>Przyjmuje odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu, prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.</p> <p><i>Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</i></p> <p>Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współćwiczącym.</p> <p>Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.</p>	<p>Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne: leżenie przewrotne, leżenie przelotne, przewroty w przód i tył, wagę przodem...</p> <p>Dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała.</p> <p><i>Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik BMI.</i></p> <p><i>Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe i elementy jogi.</i></p>	<p>Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy i masy ciała, zna podstawowy zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu.</p> <p>Zna zasady prawidłowego żywienia.</p> <p>Wie, jakie mogą być przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się.</p> <p><i>Wymienia choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość, oraz sposoby zapobiegania im.</i></p>	<p>Kreuje zachowania prozdrowotne.</p> <p>Dostrzega i rozumie wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na postawę wobec własnego organizmu.</p> <p>Właściwie ocenia własne możliwości, podejmuje wysiłek adekwatny do posiadanych umiejętności.</p>	<p>Samodzielnie opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni i korygujące postawę.</p> <p>Potrafi opracować prawidłową dietę w zależności od BMI.</p>	<p>Zna właściwe sposoby kontroli i utrzymania prawidłowej wagi.</p> <p>Zna przyczyny i skutki chorób związanych z zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia).</p> <p>klasyfikacja ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Znaczenie ćwiczeń relaksacyjnych.</p>

Cykl 5. Rekreacja i wypoczynek.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
<p>Prowadzi aktywny tryb życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zachowania i zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie zachować się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. Ponosi odpowiedzialność za partnera.</p>	<p>Wykorzystuje nabyte umiejętności w rekreacji i sporcie. Rozpoznaje czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>Zna czynniki kształtujące zdrowie człowieka. <i>Wyjaśnia jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem.</i> Zna zasady bezpiecznego korzystania ze ścieżek biegowych i rowerowych, szlaków górskich, pływalni oraz stoków zimą. <i>Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.</i></p>	<p>Do prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, dbanie o zdrowie swoje i swoich bliskich. Rozumie, że aktywność fizyczna jest źródłem dobrego samopoczucia. Wykorzystuje różnorodne formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych. Jest inicjatorem różnorodnych form wypoczynku czynnego dla rodziny i rówieśników.</p>	<p>Potrafi rozpoznać, zdefiniować i zneutralizować czynniki, zachowania i sytuacje zagrażające zdrowiu.</p>	<p>Zna walory sportowo – rekreacyjne i turystyczne najbliższej okolicy i potrafi je wykorzystać dla sportów i rekreacji</p>

Cykl 6. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony uczeń		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje w grupie, potrafi podporządkować się określonym regułom działania w zespole. Jest ambitny w dążeniu do celu. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych. Jest kulturalnym kibicem.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w poznanych zespołowych formach aktywności fizycznej.</i> Potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p>	<p><i>Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.</i> Zna rekreacyjne formy siatkówki. Wie, jakie są rekreacyjne walory siatkówki. Zna zespoły siatkarskie w regionie, zawodników i ich osiągnięcia.</p>	<p>Dostrzega pozytywne strony w sytuacjach trudnych. Opracowuje strategię współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Przez negocjacje broni własnego zdania.</p>	<p>Umie optymistycznie ocenić rzeczywistość. Potrafi dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne w piłce siatkowej.</p>	<p>Zna przepisy gry w siatkówkę i siatkówkę plażową.</p>

Cykl 7. Taniec, ruch i muzyka

Poziom podstawowy – uczeń :			Poziom rozszerzony – uczeń :		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
<p>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek.</p> <p>Jest dumny i świadomy wartości własnego dziedzictwa kulturowego.</p> <p>Obiektywnie dokonuje samooceny wykonania zadania.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych, radzenie sobie z krytyką.</p>	<p>Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca narodowego i tańca regionalnego.</p> <p>Poprawnie wykonuje zestaw ćwiczeń aerobiku.</p>	<p>Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.</p> <p>Zna zasady kulturalnego zachowania się podczas tańców towarzyskich.</p> <p>Zna podstawowe elementy kultury swojego regionu.</p>	<p>Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Konfrontuje własną ocenę z oceną rówieśników i nauczyciela.</p>	<p>Potrafi ułożyć i zatańczyć w parze dowolny układ taneczny wybranego tańca narodowego.</p> <p>Potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego.</p> <p>Umie samodzielnie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń do muzyki.</p>	<p>Zna charakterystykę tańca narodowego, tańca regionalnego i towarzyskiego.</p> <p>Zna różnorodne przykłady rekreacyjnych form ćwiczeń przy muzyce.</p>

Cykl 8. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic.

Poziom podstawowy – uczeń :			Poziom rozszerzony – uczeń :		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje w grupie, podporządkowuje , się określonym regułom postępowania. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny, trenera. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica. Przestrzega zasad <i>fair play</i> w piłce nożnej. Wyraża swoje zdanie w sprawie sportów „męskich” i „kobiecych”, używa logicznych argumentów w dyskusji.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.</i> Dostrzega rekreacyjne walory piłki nożnej. Potrafi przedstawić w formie prezentacji samodzielnie zebrane i opracowane materiały dotyczące historii i obecnej sytuacji piłki nożnej.</p>	<p>Zna przepisy gry. Zna przykładowe zabawy, ćwiczenia i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. <i>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</i> Zna regionalne drużyny piłkarskie i ich wyniki, drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentację kraju, zawodników oraz historyczne dokonania polskich piłkarzy i aktualne osiągnięcia.</p>	<p>Negatywnie ocenia destrukcyjne zachowania niektórych kibiców sportowych. Odróżnia postawę kibica od chuligana.</p>	<p>Potrafi zastosować wybrane elementy techniki poszczególnych elementów gry w rywalizacji sportowej. Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne piłkarza.</p>	<p>Zna przepisy gier rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów piłki nożnej w stopniu umożliwiającym pełnienie roli sędziego w rywalizacji sportowej.</p>

Cykl 9. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja.

Poziom podstawowy – uczeń :			Poziom rozszerzony – uczeń :		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Dbą o swoje zdrowie, prowadzi aktywny tryb życia.</p> <p>Potrafi współpracować z partnerem w sporcie i w życiu codziennym.</p> <p>Wypełnia przydzielone funkcje w czasie pracy w zespole.</p> <p>Przestrzega zasad czystej i uczciwej rywalizacji.</p> <p>Wydaje rzetelne i uczciwe werdykty sędziowskie.</p>	<p>Potrafi pracować, wykorzystując metodę projektu. <i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej.</i> Podejmuje się zadań adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości.</p> <p><i>Planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskiwania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.</i></p>	<p>Zna konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów.</p> <p>Zna przepisy rozgrywania zawodów sportowych w poszczególnych dyscyplinach.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego i sprawnego organizowania imprez sportowych.</p> <p>Wie jakie są zasady pracy z wykorzystaniem metody projektów i planowania.</p>	<p>Dąży do podnoszenia swojej aktywności fizycznej.</p> <p>Wykorzystuje czas wolny na różnorodne formy sportu, turystyki i rekreacji.</p> <p>Jest kreatywny w doborze i organizacji czynnego wypoczynku.</p>	<p>Wykorzystuje metodę projektów do poszukiwania nowych rozwiązań.</p> <p>Pełni rolę lidera, potrafi dokonać podziału funkcji w zespole.</p> <p>Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić rozgrywkę w poszczególnych dyscyplinach sportowych w szkole i w środowisku.</p> <p>Uczestniczy w zawodach sportowych. Potrafi opanować stres startowy.</p>	<p>Zna reguły i sposoby organizowania i przeprowadzenia zawodów klasowych.</p> <p>Zna przepisy organizowania wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora i sędziego.</p>

Standardy wymagań dla klas II

Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich osiągnięcia. Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało. <i>Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</i> Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze swoim zdrowiem.</p>	<p>Potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość i orientację z wykorzystaniem sprzętu na siłowni. Potrafi się przeciwstawić presji otoczenia, zachowuje się asertywnie.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych. Wie, jakie są sposoby kontroli, kształtowania i samooceny sprawności fizycznej, zna próby sprawności wybranego testu. Wie, jakie są szkodliwe skutki używania sterydów i środków dopingujących dla zwiększenia masy mięśniowej. Potrafi wskazać miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do ćwiczeń fizycznych (siłownie, ścieżki zdrowia)</p>	<p>Systematycznie doskonalili swoje umiejętności samooceny i samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych. Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze zdrowiem swoim i swoich najbliższych.</p>	<p>Umie zaplanować własny rozwój. Potrafi opracować i wykonać zestawy ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśniowe. Wykorzystuje wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników</p>	<p>Zna wykorzystuje sposoby odmowy i sprzeciwu wobec presji używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia. Wykorzystuje miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do ćwiczeń fizycznych i rekreacji (siłownie, ścieżki zdrowia, tereny sportowe).</p>

Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, pokonuje własne słabości.</p> <p>Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym.</p> <p>Neguje stosowanie środków dopingujących.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem wypełnia swoje zadania, jest dokładny i rzetelny, jest uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich.</p> <p>Przestrzega zasady <i>fair play</i> w rywalizacji sportowej.</p>	<p><i>Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.</i></p> <p>Potrafi dobrać i wykonać poprawnie ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku.</p> <p><i>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</i></p> <p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej.</i></p>	<p>Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p> <p>Wie, jakie są rodzaje dyscyplin lekkoatletycznych</p> <p><i>Wiarygodne źródła informacji dotyczące zdrowia i sportu. Krytyczna analiza informacji medialnych.</i></p> <p>Wymienia osiągnięcia polskich lekkoatletów.</p>	<p>Wykorzystuje rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki do rozwijania wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowania ambicji, doskonalenia sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcyjnej.</p> <p>Rozumie, że sukcesem jest pokonanie własnych słabości.</p> <p>Jest rzetelnym i uczciwym zawodnikiem i sędzią.</p>	<p>Rzetelnie dokonuje samooceny osiągniętych wyników i wskazuje sposoby i możliwości ich poprawy.</p> <p>Potrafi wskazać reakcje organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od stopnia intensywności.</p> <p>Wykorzystuje poznane elementy techniki w rywalizacji sportowej.</p> <p>W formie projektu przygotowuje i prezentuje informacje o polskich lekkoatletach.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego wykorzystania urządzeń i sprzętu w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Potrafi samodzielnie selekcjonować i krytycznie oceniać informacje z różnorodnych źródeł.</p>

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykowa – *fair play* w zespołowych grach kontaktowych.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpracuje i współdziała ze wszystkimi członkami zespołu.</p> <p>Podporządkowuje się ustaleniom i decyzjom sędziego, kapitana zespołu i trenera.</p> <p>Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.</i></p>	<p>Zna przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych.</p> <p><i>Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.</i></p> <p>Zna zasady współdziałania zespołowego.</p> <p>Zna zespoły piłki koszykowej i ręcznej w kraju i na świecie.</p>	<p>Panuje nad emocjami, potrafi przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi.</p> <p>W konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p>	<p>Potrafi wykorzystać opanowane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej.</p>	<p>Potrafi wykorzystać w praktyce, pełniąc rolę sędziego i organizatora, przepisy gry i zasady organizacji rozgrywek.</p> <p>Zna bieżące wydarzenia sportowe związane z koszykówką i piłką ręczną.</p>

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrwałość i konsekwencja.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Systematyczne, dowolne i świadome podejmowanie wysiłku fizycznego.</p> <p>Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera.</p> <p>Wyjaśnia na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p> <p>Właściwie dobiera rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.</p>	<p><i>Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.</i></p> <p><i>Wylicz oraz interpretuje własny wskaźnik BMI.</i></p> <p>Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania.</p> <p><i>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała dla wszystkich okresów życia.</i></p> <p>Wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p><i>Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</i></p> <p>wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają codzienne ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p><i>Wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia.</i></p>	<p>Kreuje zachowania prozdrowotne. Jest wytrwały i konsekwentny w podejmowanych działaniach na rzecz zdrowia i harmonijnego rozwoju fizycznego własnego i innych.</p>	<p>Potrafi ułożyć i wykonać odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych.</p> <p>Umie określić wskazania i przeciwwskazania dotyczące stylu życia, w tym aktywności fizycznej i odżywiania, w zależności od BMI osoby.</p> <p>Potrafi zaplanować zadania ruchowe w zależności od potrzeb.</p>	<p>Wie, jakie jest znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i urody. Zna przykładowe zestawy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych i technikę ich wykonania.</p>

Cykl 5. Rekreacja i wypoczynek.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Prowadzi prozdrowotny styl życia.</p> <p>Wykorzystuje dla poprawienia stanu swojego zdrowia w praktycznym działaniu opanowane umiejętności ruchowe.</p> <p>Rozumie dlaczego zdrowie jest wartością. Wie, że trzeba się o nie troszczyć.</p>	<p>Wykorzystuje opanowane umiejętności ruchowe w praktycznym działaniu w sporcie i rekreacji.</p> <p><i>Wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym.</i></p>	<p><i>Wyjaśnia dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.</i></p> <p>Wie, jakie są sposoby ochrony i dbania o zdrowie we wszystkich okresach życia.</p>	<p>Odczuwa potrzebę aktywności ruchowej w czasie wolnym od pracy.</p> <p>Jest świadomy sensu dbania o zdrowie swoje i swoich najbliższych.</p>	<p>Wykorzystuje w życiu codziennym praktyczne umiejętności z : aerobiku, pilatesu, jogi, stretchingu...</p>	<p>Zna i wykorzystuje walory rekreacyjne i zdrowotne różnych form fitnessu.</p>

Cykl 6. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Współpraca i współdziałanie w zespole.</p> <p>Podporządkowanie się decyzjom trener i kapitana zespołu.</p> <p>Wzajemna pomoc i motywacja w podejmowaniu zespołowego wysiłku.</p> <p>Właściwe zachowanie się w</p>	<p>Potrafi podejmować decyzje i współpracować w zespole.</p> <p>Potrafi zorganizować turniej szkolny.</p> <p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Wyjaśnia jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.</i></p> <p>Zna i stosuje zasady współdziałania zespołowego.</p>	<p>Jest zainteresowany siatkówką, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w tej dziedzinie.</p>	<p>Współdziała w grze w sytuacji rywalizacji z zastosowaniem poznanych elementów techniki.</p>	<p>Zna przepisy gry i przepisy sędziowania zawodów w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora, trenera i sędziego.</p> <p>Na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe związane z piłką siatkową.</p>

<p>sytuacjach spornych – kultura dyskusji, kultura kibicowania. <i>Uświadomienie związku między zdrowiem a środowiskiem.</i></p>		<p>Wie, jakie są systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Zna polską i światową ligę siatkówki, drużyny i ich osiągnięcia.</p>			
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

14

Cykl 7. taniec, ruch i muzyka

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Akceptuje odmienność innych. Ma zrozumienie dla osób chorych psychicznie, właściwie zachowuje się względem chorych. Dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników.</p>	<p>Potrafi wykonać układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego. Umie wykonać swobodne improwizacje ruchowe inspirowane muzyką, wyraża uczucia w ruchu. Zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne.</p>	<p><i>Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIF/AIDS) zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.</i></p>	<p>Stale rozwija swoje umiejętności rytmiczno-taneczne. Wykorzystuje taniec i ruch z muzyką jako formę odpoczynku, rekreacji i relaksu.</p>	<p>Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń relaksacyjnych.</p>	<p>Wie, na czym polega relaksacyjna i terapeutyczna rola muzyki i tańca. Wie, co to jest trening autogeny. Wskazuje na powiązanie tradycji i obyczajów regionu z tradycją i kulturą Polski.</p>

Cykl 8. Piłka nożna – zawodnik, sędzia kibic.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
<p>Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki.</p>	<p><i>Wyjaśnia gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie.</i> Współpracuje w zespole w</p>	<p>Omawia zasady współpracy zespołowej w sporcie i w życiu codziennym. Zna sposoby organizowania rozgrywek szkolnych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych.</p>	<p>Wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i umiejętności w celu zachowania zdrowia swojego i swoich bliskich.</p>	<p>Potrafi racjonalnie gospodarować wolnym czasem. Planuje swój czas pracy i wypoczynek. Potrafi krytycznie ocenić różnorodne aspekty sportu wyczynowego.</p>	<p>Zna przepisy gry i organizacji turniejów oraz zawodów piłkarskich w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora, sędziego i trenera.</p>

	czasie wykonywania zaplanowanych elementów taktyki gry.	Zna bieżące wydarzenia w piłce nożnej w kraju i na świecie.			
--	---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	--	--	--

15

Cykl 9. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiedomości	postawa	umiejętności	wiedomości
Podejmuje zadania adekwatne do własnych uzdolnień i możliwości. Aktywnie dba o swoje zdrowie.	Wykorzystuje w praktycznym działaniu umiejętności techniczne z poszczególnych dyscyplin sportowych. Omawia : <i>na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.</i>	<i>Wyjaśnia na czym polegają samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy się poddawać badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. Wyjaśnia co znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta.</i>	Aktywnie dba o swoje zdrowie. Jest aktywnym pacjentem, rozumie znaczenie badań profilaktycznych i okresowych.	Samodzielnie planuje i organizuje pracę metodą projektu tematycznie związanego z zdrowiem. Współtworzy środowisko sprzyjające zdrowiu.	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej i sportu w życiu człowieka.

Standardy wymagań dla klas III

Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe.	Stosuje testy analityczne i syntetyczne oceniające sprawność fizyczną. Opracowuje zestawy ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne.	Samodzielnie wybiera test sprawności fizycznej, wykonuje próby i interpretuje uzyskane wyniki.	Dokonuje rzetelnej i krytycznej samooceny własnej sprawności, przygotowuje indywidualny plan rozwoju.	Umie opracować indywidualny plan treningowy do określonych osób.	Zna różnorodne testy sprawności, potrafi zinterpretować uzyskane wyniki.

Cykl 2. lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zasada <i>fair play</i> zawodników i sędziów w konkurencjach	Umie zastosować poznane elementy techniki i taktyki w indywidualnych formach	Zna charakterystykę poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych.	Bierze czynny udział w rywalizacji sportowej z wykorzystaniem	Potrafi swoim przykładem zachęcić innych do aktywności fizycznej.	Wie, jak bezpiecznie wykorzystać urządzenia i sprzęt w konkurencjach

lekkoatletycznych. Dokonuje samooceny osiągniętych wyników i określa możliwości ich poprawy.	aktywności fizycznej. Potrafi realizować zadania metodą projektu.	Zna walory rekreacyjne i zdrowotne lekkiej atletyki.	opanowanych elementów techniki biegów, skoków i rzutów		lekkoatletycznych oraz w rekreacji.
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--	-------------------------------------

17

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – *fair play* w zespołowych grach kontaktowych.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Współpracuje i współdziała w zespole w czasie rywalizacji sportowej, przestrzegając zasady <i>fair play</i> . Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki – czysta gra i kulturalny doping.	Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej. Realizuje zadania metodą projektu.	Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Zna przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych piłki koszykowej i ręcznej.	Zachęca swoim przykładem do aktywności fizycznej.	Wykorzystuje różnorodne gry z elementami techniki koszykówki i piłki ręcznej w czasie ćwiczeń kształtujących i doskonalących.	Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu treningowego.

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrwałość i konsekwencja.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.	Potrafi wykorzystać ćwiczenia relaksacyjne do wypoczynku.	Zna zdrowotne walory ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak dobrać ćwiczenia w	Wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i elementy techniki	Potrafi zaplanować zestaw ćwiczeń relaksacyjnych. Umie wykorzystać trening	Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu

	Samodzielnie dobiera ćwiczenia w zależności od zadania. Umie planować zadania ruchowe.	zależności od potrzeb i przeznaczenia.	ćwiczeń gimnastycznych. Swoją postawą zachęca innych do aktywności fizycznej.	autogenne.	ćwiczeń w zależności od głównego celu.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	------------	----------------------------------------

18

Cykl 5. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych. Rozumie potrzebę aktywności fizycznej.	Potrafi zastosować poznane elementy techniki i taktyki piłki siatkowej w rekreacji. Realizuje zadania metodą projektu.	Zna zasady organizacji, systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.	Zachęca swoim przykładem innych do rekreacji i aktywności fizycznej,	Potrafi samodzielnie zorganizować i przygotować turniej sportowy dla swoich rówieśników.	Zna znaczenie zdrowotne i rekreacyjne siatkówki. Umie wykorzystać predyspozycje w rywalizacji sportowej.

Cykl 6. Taniec, ruch i muzyka.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zachęca innych do aktywności fizycznej.	Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w parze dowolny układ tańca towarzyskiego lub aerobiku.	Zna rodzaje aerobiku. Zna i przestrzega zasad kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.	Samodzielnie wybiera określony rodzaj aktywności w zależności od zainteresowań i potrzeb.	Potrafi dobrać ruch i aktywność fizyczną w zależności od zainteresowań i możliwości.	Wie, jak opracować i prowadzić zajęcia ruchowe z muzyką dla rówieśników.

Cykl 7. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic.

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Właściwie zachowuje się w roli organizatora, trenera i kibica zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Zachęca innych do aktywnego wyczynu.	Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki gier sportowych w rekreacji.	Organizowania rozgrywek szkolnych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych. Zna sposoby	Właściwie ocenia różnorodne negatywne zjawiska w sporcie.	Potrafi, używając argumentów i własnego przykładu, przekonać innych do aktywności fizycznej.	Wie, jakie mogą być negatywne skutki niewłaściwie stosowanej aktywności fizycznej.

