

PLAN WYNIKOWY

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS PIERWSZYCH

**Liceum Ogólnokształcącego Nr I im. Marii – Curie Skłodowskiej
w Makowie Mazowieckim**

Na podstawie programu nauczania
Koncepcja edukacji fizycznej
„ZDROWIE, SPORT, REKREACJA „
Autor: Urszula Kierczak

mgr Janusz Gołyś
mgr Arkadiusz Gójski
mgr Barbara Pełowska

DIAGNOZA I SAMOOCENA ROZWOJU FIZYCZNEGO I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ - KLASA I

Cele kształcenia: Utrwalanie oraz doskonalenie umiejętności samooceny samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych. Planowanie własnego rozwoju.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Zapoznanie z bazą sportową szkoły programem wychowania fizycznego, PSO, regulaminami. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego. -	1	- uczeń zna zasady zachowania bezpieczeństwa na lekcji, BHP, oraz kryterium oceniania.	- uczestnictwo w zajęciach dodatkowych i zawodach sportowych	- ocena za test sprawności fizycznej
2. Analiza własnego udziału w kulturze fizycznej. Testy sprawności fizycznej jako forma kontroli i oceny sprawności fizycznej. – analiza wyników , sposoby ich poprawy	4	- uczeń wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej	- uczeń potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności w celu poprawy wyników testu sprawności fizycznej	

LEKKOATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA - KLASA I

Cele kształcenia: Uświadomienie rekreacyjnych i zdrowotnych walorów lekkiej atletyki. Rozwijanie sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej, rozwój motoryki. Kontrola i ocena stanu wydolności organizmu

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI,
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
Atletyka terenowa: 1. Marszobiegi i wycieczki terenowe 2. Rozwijanie wytrzymałości biegowej podczas zajęć w terenie Biegi długie: 3. Bieg płaski na dłuższych odcinkach. 4. Bieg na 600(dz) i 1000(ch) metrów ze startu wysokiego. 5. Doskonalimy technikę biegów długich i umiejętność rozłożenia sił.	2	- marsz, trucht, bieg na dowolną odległość w czasie 15 min.	- bieg wytrzymałościowy na dłuższym dystansie – max możliwości – dla chętnych	- ocena za uzyskane wyniki
	2	- marsz, trucht, bieg na dowolną odległość w czasie 15 min.; uczeń marszem i truchtem pokonuje przeszkody terenowe, umie zmierzyć sobie i koledze tętno, bierze aktywny udział w lekcji	- potrafi ocenić stopień wytrenowania organizmu na podstawie tętna i objawów wysiłku - dobierze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych, poprawia własne wyniki i kondycję	- plusy za wiadomości i zaangażowanie na zajęciach * przekazać wiadomości z botaniki i geografii - ocena dla najaktywniejszych - podstawowe wiadomości z fizjologii wysiłku
	1	- umiejętność rozkładania wysiłku na dłuższych odcinkach	- samodzielnie poprowadzi bieg i współcwiczących	
	1	- bieg z dużym zaangażowaniem, poprawne wyprzedzanie i bieg po łuku.	- wykona bieg w bardzo dobrym czasie	- bieg na czas (pomiar)
	1	- bieg na 12 minut, pomiar pokonanej odległości	- uczeń potrafi utrzymać prędkość odpowiednią do umiejętności, kontroluje tempo biegu	- Test Coopera – ocena na podstawie dł . pokonanego dystansu w ciągu 12 min.

Start niski:				
6. Doskonalenie startu niskiego i bieg sprinterski na dystansie 60 m, 100m	1	-prawidłowo wykona start niski na komendę	-bieg sprinterski na dystansie 60,100 m, z wykorzystaniem bloków startowych	-ocena za uzyskane wyniki
7. Kształtowanie szybkości przez formy zabawowe i bieg sprinterski na 40 m z różnych pozycji startowych	1	-uczeń dokona pomiaru biegu sprinterskiego	-bieg sprinterski na 40 m z różnych pozycji startowych (test), uczeń wyjaśni możliwości poprawy swoich cech motorycznych oraz przydatność testu w innych dyscyplinach sportowych	* przekazać wiadomości o organizacji zawodów lekkoatletycznych
Biegi sztafetowe:				
8. Doskonalenie zmiany pałeczki sztafetowej.	1	-uczeń zna zasady rozgrywania biegów sztafetowych, wymieni podstawowe konkurencje LA. wybrane rekordy i najważniejsze zawody	-potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z wykorzystaniem drzew, nierówności terenowych -dokona zmiany pałeczki z partnerem wybranym sposobem	-ocena za odpowiedni dobór ćwiczeń kształtujących cechy motoryczne -ocena dla najlepszego zespołu w rywalizacji sztafet
Skok w dal:				
9. Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną.	1	-zna zasady wymierzania rozbiegu i wykona skok w dal techniką naturalną z połowy rozbiegu	-samodzielnie skoryguje sobie i koledze rozbieg, wykona skok w dal z pełnego rozbiegu techniką naturalną lub piersiową	-plusy za umiejętność korygowania swojego rozbiegu
10. Nauka skoku w dal techniką piersiową.	1	-wykona skok w dal z miejsca	-zna technikę piersiową skoku w dal	-ocena za uzyskane wyniki * informacje na temat higieny, odnowy biologicznej
Pchnięcie kulą:				
11. Rozwijanie siły. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą.	1	-wykona prawidłowe pchnięcie kulą z miejsca oraz rzuty wielobojowe kulą 4 kg, dokona pomiaru odległości pchnięcia kulą	-wykona pchnięcie kulą z doskoku na max możliwości kulą 5 kg -oceni swoje możliwości i predyspozycje w określonych konkurencjach	* informacje o bezpieczeństwie na zajęciach i zawodach -ocena za uzyskane wyniki * informacje na temat dopingu
Bieg przez płotki:				
12. Nauka techniki pokonywania płotki lekkoatletycznego w truchcie rytmie 5-kr lub 3-kr	1	-pokona płotek w dowolny sposób z prawidłowej strony -wymieni konkurencje LA. z płotkami	-pokona 2-3 płotki LA.. poprawnie technicznie na wysokości 91,4 cm -potrafi skorygować błędy kolegi	-plusy za aktywność na zajęciach i poprawne opanowanie ćwiczenia * mobilizacja uczniów

				do wykorzystania urządzeń LA. (płotki, pałeczki) w ćwiczeniach własnego pomysłu
Skok wzwyż : 13. Doskonalenie techniki naturalnej skoku wzwyż.	2	- wykona skok techniką naturalną lub nożycową na odpowiednio dobranej dla siebie wysokości	- wykona skok na maksymalnej wysokości, przewrót w przód z biegu przez przeszkodę – poprzeczkę	ocena za uzyskany wynik

GIMNASTYKA - KLASA I

Cele kształcenia: Kreowanie zachowań prozdrowotnych. Rozwijanie motywacji, wytrwałości i konsekwencji w podejmowanych działaniach na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1.Kształtujemy sprawność fizyczną na torze przeszkód.	1	Uczeń poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia	Uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenia w dobrym tempie	Plus za pomysłowość podczas pokonywania toru
2. Nauka wychwytu z głowy i karku, doskonalenie przewrotów	1	- uczeń zna celowość i przydatność wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych w sporcie	-uczeń wykona połączone znane różne ćwiczenia gimnastyczne -uczeń samodzielnie określi dla siebie stopień trudności i możliwości nauki nowych elementów	-ocena za wykonane ćwiczenia *akcentujemy bezpieczne wykonywanie ćwiczeń (rola rozgrzewki)
3.Doskonalenie przewrotów w przód i w tył , nauka przewrotu w tył o prostych NN	1	- uczeń potrafi wykonać przewroty w przód i tył z dowolnie wybranej pozycji wyjściowej	uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z naskoku, nabiegu i nad przeszkodą -wykona przewrót w tył o prostych NN	ocena za wykonane ćwiczenie * uczeń oceni poprawność wykonania ćw. u kolegi i wymieni elementy brane pod uwagę przy ocenie.
4.Doskonalenie stania na rękach i głowie	1	- wykona próbę stania na głowie i stania na RR przy drabinkach z asekuracją	- samodzielne wykonanie stania na RR przy drabinkach i na głowie - (materac)	- ocena za wykonane ćwiczenia *przekazać informacje na temat asekuracji, pomocy ćwiczącemu

				koledze
5.Doskonalenie skoku kucznego wszerek skrzyni ,oraz skoku zawrotnego	1	- uczeń wykona skok lub naskok na skrzynię dostosowując indywidualnie wysokość skrzyni	-uczeń potrafi dostosować samodzielnie odległość odskoczni od skrzyni i wykona skok wszerek skrzyni, - do wyboru dla chętnych skok wzdłuż skrzyni	-plusy za przeprowadzenie rozgrzewki i dostosowanie umiejętności do skali trudności ćwiczenia
6. Nauka odmyku i podciągania się na drążku, zabawowe formy ćw. na równoważni	1	- wykonanie swobodnego zwisu na drążku i próba podciągania się	-uczeń prawidłowo wykona podciąganie się na drążku na max. możliwości wykonanie odmyku na drążku	- uczeń zna celowość i przydatność wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych w sporcie
7.Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – rozciągające, test mm. Brzucha	1	-uczeń wykona test na miarę swoich możliwości w dowolnym czasie - zna szereg ćw. na mm. brzucha	- wykonanie testu na max. możliwości lub na czas (30 sek.) - potrafi ułożyć plan ćwiczeń na okres miesiąca z akcentem na mm. brzucha	- ocena za wykonane ćwiczenie * test mm. brzucha do wyboru -w zwisie na drabinkach -w siadzie
8.Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – akcentujące mm. obręczy barkowej	1	-uczeń wykona test ugięć w barkach w podporze przodem na miarę swoich możliwości	- wykonanie testu na max. swoich możliwości	*nauka ćw. które uczeń może wykonać w domowych warunkach - ocena za wykonanie testu
9.Ogólnorozwojowe ćwiczenia z piłkami lekarskimi i skakankami -	1	- uczeń wykona rzuty wielobojowe piłką lekarską 2 kg i proste podskoki ze skakanką	- rzut piłką lekarską 3 kg na odległość	- przekazać zasób ćw. korekcyjnych i rozciągających z piłkami i skakanką

PIŁKA SIATKOWA - KLASA I

Cele kształcenia: Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoim faworytom- kulturalny kibic. Nauczanie i doskonalenie umiejętności siatkarskich. Rozwój motoryki

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1.Doskonalenie postawy i poruszania się po boisku: start, skok, bieg, krok dostawny, krok krzyżowy.	1	- uczeń umie przyjąć podstawową pozycję siatkarską	- uczeń umie dostosować postawę siatkarską do odbić sytuacyjnych	*gry i zabawy uczące prawidłowej postawy siatkarskiej

2. Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.	1	- uczeń potrafi wykonać odbicie sposobem górnym i dolnym	- uczeń umie nagrać piłkę na zawodnika wystawiającego	- ocena za wielokrotne odbicie dolne i górne w parach
3. Doskonalenie rozegrania piłki: - w zespołach 2-3 osobowych	2	- uczeń potrafi wystawić piłkę	- uczeń potrafi rozegrać piłkę do przodu i do tyłu	- doskonalimy odbicia po rzucie z przeciwnego boiska i po przyjęciu zagrywki dolnej i tenisowej.
4. Doskonalenie zagrywki tenisowej	1	- uczeń umie wykonać zagrywkę tenisową	- uczeń umie wykonać zagrywkę w oznaczone miejsce	- ocena za technikę zagrywki z kilku miejsc pola zagrywki
5. Doskonalenie odbioru z zagrywki tenisowej	1	- uczeń umie nagrać na środkowego pod siatką	- uczeń umie nagrać na wystawiającego i zaatakować	* uczeń potrafi wyjaśnić podstawowe założenia taktyczne w ataku.
6. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w małych grach w zespołach 2-3 osobowych.	2	- uczeń potrafi ustawić się i zagrać na określonej pozycji	- uczeń potrafi wykonać zbieg piłki	* wiadomości o asekuracji skrzydłem i środkiem
7. Zapoznanie uczniów z taktyką podczas meczu siatkówki .	1	- uczeń potrafi prawidłowo odczytać sygnalizację sędziowską	- uczeń potrafi wskazać błędy techniczne w czasie gry	* wiadomości z zasad sędziowania, uczniowie poznają podczas różnych spotkań siatkarskich
8. Doskonalenie umiejętności taktycznych w grze, gra szkolna i właściwa	3	- uczeń potrafi samodzielnie przeprowadzić kilkuminutową rozgrzewkę przygotowując się do własnej gry	- uczeń potrafi wybrać odpowiedni system rozgrywek - uczeń umie dobrać ćwiczenia z piłką przygotowujące do gry właściwej	- ocena za aktywność (reprezentowanie klasy w SIS piłki siatkowej lub rozgrywkach)

PIŁKA RĘCZNA I KOSZYKÓWKA - KLASA I

Cele kształcenia: Doskonalenie umiejętności panowania nad emocjami oraz przekazywania i przyjmowania krytycznych uwag. Konstruktywny sposób radzenia sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki. Doskonalenie elementów technicznych gry w piłkę ręczną i koszykową.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Postawa koszykarska, poruszanie się po boisku, prowadzenie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku. Poznajemy przepisy gry .	1	Poruszanie się po boisku w przód, w tył, w bok, wykonywanie zwodów i obrotów, poprawne prowadzenie z pomocą korektą nauczyciela	Poruszanie się różnymi sposobami podczas gry, umiejętność zwodów , swobodna postawa na boisku	

2. Doskonalenie rzutów do kosza z miejsca i po zatrzymaniu.	1	- uczeń potrafi wykonać rzut osobisty i z naskoku	- uczeń potrafi wykonać oba rodzaje rzutów będąc w posiadaniu piłki i po podaniu	- ocena techniki kożłowania podczas pokonywania toru z piłką (płynność, dynamika wykonania i zmiana ręki kożłującej)
3. Doskonalenie kożłowania, zmiany kierunku oraz tempa kożłowania	1	- uczeń potrafi kożłować zmieniając rękę kożłującą	-uczeń potrafi kożłować zmieniając rękę kożłującą, kierunek i tempo kożłowania w odpowiednim tempie	*wiadomości: zwrócenie uwagi na różne rodzaje rzutów jednorącz i oburącz,
4. Doskonalenie rzutów do kosza po kożłowaniu, rzuty do kosza we fragmentach gry	1	- uczeń potrafi wykonać „dwutakt” z piłką z jednej strony, rzuty do kosza w grze 1x1, 2x2	- uczeń potrafi wykonać prawidłowy „dwutakt” z piłką z obu stron kosza, Umiejętnie korzysta z tablicy podczas wykonywania rzutów.	- rzuty o tablicę i bezpośrednio do kosza; z prawej i z lewej strony kosza. - oceniamy technikę wykonania „dwutaktu”
5. Doskonalenie zatrzymania na jedno i dwa tempa.	1	- uczeń potrafi się zatrzymać na dwa tempa będąc przy piłce	- uczeń potrafi wykonać zatrzymanie na jedno i dwa tempa, i oddać rzut - wykonuje rzut z obejścia pod koszem z dwutaktu	- można dla chętnych w formie zabawy wykonać rzuty sytuacyjne
6. Doskonalenie umiejętności indywidualnych uczniów gra w ataku 1x1(2x2).	2	- uczeń posiada wiadomości z wybranych zagadnień przepisów gry w piłkę koszykową (gra w uproszczona piłkę koszykową	- uczeń zna szczegółowo wszystkie przepisy związane z piłką koszykową	- gra szkolna – gramy 1x1 do 3 koszy (2x2) - oceniamy skuteczność gry 2x2 (mini turniej klasowy)
7. Doskonalenie gry w obronie strefowej i w ataku pozycyjnym	2	- uczeń potrafi przyjąć pozycję zawodnika w obronie, uczeń wie, jaka jest różnica między atakiem pozycyjnym, a szybkim	- uczeń wie, na czym polega obrona strefowa i potrafi ją ustawić w zależności od położenia piłki, uczeń potrafi wymienić zasady postępowania w ataku pozycyjnym, taktyka poznanych ataków, zastosowanie	* wiadomości - na czym polega obrona strefowa i jak możemy ją ustawiać, wiadomości o trajektorii lotu piłki, a siła rzutu
8.Doskonalenie taktyki i elementów gry według zasad – gra właściwa.	2	- uczeń potrafi wymienić zadania kapitana zespołu	- uczeń potrafi wymienić obowiązki i zadania kapitana zespołu, sędziego i członka drużyny	* zasady fair play na boisku
9.gra szkolna i właściwa w streetball	2	- uczeń zna zasady gry	- potrafi zorganizować turniej	* gry i turnieje odbywają się na boisku szkolnym - plusy za zwycięstwo w turnieju

PIŁKA RĘCZNA

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Poruszanie się po boisku, prowadzenie piłki. Przepisy i zasady gry	2	Starty do piłki, bieg w różnych kierunkach, bieg tyłem, bieg z obrotami, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach bez krycia	Podania górne, półgórne, kozłem, toczenie piłki, prowadzenie piłki w trójkach z kryciem przez przeciwnika.	
2. Doskonalenie podań, chwyków i kozłowania, doskonalenie rzutów do bramki.	2	- uczeń wykona podania i chwyt półgórne i górne w miejscu - uczeń potrafi wykonać rzuty do bramki z biegu	- wykonanie podań i chwyków w ruchu, ze zmianą miejsca umie zastosować podanie sytuacyjne - uczeń wykona celne rzuty do bramki z biegu i wysoku	* informacje dotyczące współpracy w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego celu - ocena za wykonane ćwiczenie
3. Doskonalenie poznanych elementów poprzez grę szkolną	2	- uczestnictwo w grze szkolnej, poprawne wykonywanie podstawowych elementów technicznych	- aktywne uczestnictwo w grze, doskonale orientuje się w przepisach, zdobywa bramki dla swojego zespołu	- plusy za znajomość i przestrzeganie przepisów w czasie gry

PIŁKA NOŻNA – KLASA I

Cele kształcenia: Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie i podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów- kulturalny kibic.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	

1.Podania i przyjęcia piłki prawą ,lewą nogą, prowadzenie piłki prawą lewą nogą ze zmianą kierunku, przepisy gry	1	Uderzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, ćw. w miejscu i w marszu, prawidłowe prowadzenie	Ćwiczenia w biegu, prawidłowe przyjęcia i podania piłki.	
2.Doskonalenie uderzeń piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.	1	- uczeń potrafi wykonać podanie i przyjęcie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy	- uczeń ma opanowaną piłkę w prowadzeniu podczas biegu	- ocena za sprawdzian techniczny
3.Doskonalenie uderzeń i strzałów na bramkę prostym podbiciem.	1	- uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą i oddać strzał na bramkę z dowolnego uderzenia	- potrafi wykonać przyjęcie piłki z powietrza i oddać strzał prostym, wew. i zew. podbiciem	* uczeń powinien zostać wyposażony w zasób wiad. z taktyki gry drużyny atakującej, broniącej, bramkarza, przepisów i zasad sędziowania
4.Doskonalenie uderzeń piłki głową	1	- uczeń umie uderzyć piłkę leżącą na podłożu z miejsca i truchtu	-ma opanowaną piłkę „żonglując” nogą i głową	* można zorganizować zawody w żonglowaniu piłki
5. Doskonalenie gry bramkarza, gra szkolna i właściwa.	1	- uczeń umie piąstkować piłkę, potrafi wykonać wyrzut bramkarski i wykop	- uczeń potrafi wykonać bez upadku bramkarski chwyt piłki toczącej się i z uderzenia półgórnego	-ocena za zaangażowanie w grze (plusy), przeprowadzenie rozgrzewki, znajomość taktyki gry
6. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, gry w zespołach dwu- i trzyosobowych.	2	- uczeń potrafi poruszać się po boisku, zna zasady gry oraz przepisy i może sędziować grę kolegów	- potrafi uzyskać punkty w czasie gry (pokonując bramkarza), współdziałać z kolegami z drużyny	* przekazać zasady „czystej gry”, współdziałania w zespole
7. Doskonalenie umiejętności taktycznych i technicznych w grze szkolnej i właściwej.	3	- uczeń uczestniczy w grze na każdej pozycji	- uczeń potrafi pokierować grą swojej drużyny	* rola kapitana drużyny, zasady zachowania kibica, szacunku dla przeciwnika, umiejętność wygrywania i przegrywania

Rekreacja i wypoczynek. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja. Tenis stołowy, gry i zabawy rekreacyjno sportowe, muzyka i taniec, zajęcia na siłowni

Cele kształcenia: Wdrażanie do dbałości o swoje zdrowie, do aktywnego wypoczynku oraz podnoszenia aktywności ruchowej przez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego. Rozwijanie zdolności rytmiczno- tanecznych, harmonii i piękna. Uświadomienie powodów i sensu starań o zdrowie własne i innych

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1.Ćwiczenia oswajające z rakieta(ką), poruszanie się w polu gry, przy stole, współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady gry i sędziowania.	1	- samodzielne odbicia piłki w miejscu w marszu, w biegu	- poprawne odbicia piłki przez siatkę, zna przepisy	* wiadomości na temat możliwości wykorzystania umiejętności gry w rekreacji i na obozach
2.Przyjęcie i uderzenie atakujące bekhendowe i forhendowe	1	- uderzenie proste bekhendem i forhendem w parach, lub od ściany	- odbicia piłki przez siatkę bekhendem i forhendem na zmianę.	* wiadomości na temat jak przejść z obrony do ataku
3.Doskonalenie serwisu i jego odbioru w tenisie stołowym i ziemnym	1	- uczeń potrafi wykonać prawidłowo serwis	- uczeń potrafi zademonstrować rodzaje serwisu	- oceniamy indywidualne
4.Doskonalenie ataku i obrony w tenisie stołowym	1	- uczeń potrafi zaatakować z wysokiej piłki	- uczeń potrafi atakować piłką znajdującą się na różnych wysokościach	* wiadomości na temat jak przejść z obrony do ataku
5. Technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej, doskonalenie gry	2	- ustawienie przy stole i na boisku w grze pojedynczej i podwójnej	- znajomość podstawowych przepisów gry pojedynczej i podwójnej	
6.Organizacja turnieju klasowego – zasady rozgrywek, sędziowanie, rywalizacja sportowa.	2	- uczeń wie jak sędziować mecz w tenisie stołowym	- uczeń potrafi przeprowadzić turniej tenisa stołowego	umiejętności ucznia (gra w turnieju klasowym)
Unihokej 1.Doskonalenie prowadzenia piłki kijem , strzały na bramkę. Podstawowe przepisy i zasady gry	2	- uczeń potrafi trafić kijem w piłkę	- uczeń potrafi odbić poprawnie piłkę	* wiadomości o koordynacji wzrokowo – ruchowej (uczeń – kij – piłeczka) -nauczyciel ocenia technikę prowadzenia piłki kijem

2. Doskonalenie gry w unihokeja.	2	- uczeń zna przepisy gry w unihokeja	- uczeń zna przepisy i potrafi tą znajomość przepisów wykorzystać podczas sędziowania	* wiadomości na temat zasad bezpieczeństwa podczas gry
Zajęcia na siłowni 1.Nauka zasad zachowania się na siłowni, bezpieczeństwo i dyscypliny związane ze sportami siłowymi.	1	- uczeń zna dyscypliny i konkurencje sportowe, w których dominującą cechą motoryczną jest siła	- uczeń potrafi zorganizować grupę ćwiczebną, przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do poziomu sprawności	- ocena za wiadomości - plusy za aktywność na zajęciach
2.Metody pracy na siłowni, rekreacyjne i sportowe, cele i motywacja korzystania z siłowni.	1	- potrafi bezpiecznie wykonać podstawowe ćw. Przy pomocy urządzeń i przyrządów znajdujących się w siłowni	- umie ocenić własną sylwetkę i kolegi w celu zaplanowania i doboru ćwiczeń	* przekazać uwagi o bezpieczeństwie, higienie, aktywnym stylu życia, korzystaniu z siłowni dla rekreacji w przyszłości
3. Ogólnorozwojowe ćw. Siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową.	2	- potrafi asekurować i pomóc ćwiczącemu koledze	- potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia, aby kształtować wybrane partie mięśniowe	* wiadomości o budowie układu mięśniowego człowieka, anatomii i fizjologii
4.Ogólnorozwojowe ćw. Siłowe kształtujące wybrane partie mięśni metodą stacijną.	2	- uczeń umie zachować się podczas ćwiczeń z całą grupą metodą stacijną i obwodową	-umie wykonać ćwiczenia ze średnim dla siebie obciążeniem, powtórzyć z progresją po określonym czasie	* prawidłowa dieta w stosowaniu ćw. Siłowych * zagrożenia wynikające ze stosowania różnych niedozwolonych środków wspomagających
5. Nauka wyciskania leżąc na ławeczce	1	- wykona prawidłowo sprawdzian z wyciskania leżąc z najmniejszym dostosowanym dla siebie obciążeniu	- wykonanie sprawdzianu z asekuracją ze średnim obciążeniem 30 kg (na ilość powtórzeń) lub dla chętnych ze zwiększonym	* indywidualne rekordy, planowanie i kontrola pracy na siłowni, - ocena za wykonanie ćw
Muzyka i taniec 1.Aerobik- ćwiczenia przy muzyce	2	Ćwiczenia w układzie o charakterze wytrzymałościowym. Uczeń zna podstawowe kroki i układy ruchowe	Ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki. Uczeń opracowuje układ ćwiczeń do wybranego utworu muzycznego	Plus za aktywność
2.Ćwiczenia przy muzyce.	2	Zestaw ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe.	Ćwiczenia przygotowane i przeprowadzone pod kierunkiem nauczyciela przez uczennicę.	Ocena za przeprowadzoną lekcję.
3.Improwizacja ruchowa.	2	Improwizacja ruchowa do muzyki rozrywkowej.	Kształtowanie pamięci, zapamiętywanie frekwencji ruchowych.	Plus za ciekawe ćwiczenia.

4. Podstawowy krok tańca Poloneza”	1	Uczeń potrafi poprawnie iść krokiem tańca Poloneza	Uczeń poprawnie idzie w parze krokiem Poloneza	
5. Figury tańca Poloneza	2	Uczeń zapamiętuje i potrafi wykonać figury tańca	Uczeń poprawnie w parze chodzi krokiem Poloneza i wykonuje figury	
6. Układy tańca Poloneza	2	Uczeń łączy poznane figury w układ	Uczeń wykonuje układ taneczny w całości	Plus za aktywność
Gry i zabawy rekreacyjne i terenowe. 1.DWA OGNIEM: Zasady gry, podania, rzuty, chwyt piłki. Rozgrywki klasowe w dwa ognie. 2.PODCHODY: Bezpieczna organizacja zajęć, wyznaczenie tras i zadań. Tropienie, biegi przełajowe, wykorzystanie warunków naturalnych najbliższej okolicy do zabaw i gier według inwencji uczniów. Zabawa – współzawodnictwo drużyn w podchodach w wyznaczonym terenie. 3.ZABAWY I ĆWICZENIA RELAKSACYJNE: Według inwencji nauczyciela i uczniów (np. do wykorzystania L. Kulmatycki (Ćwiczenia relaksacyjne). 4.PALANT: Przepisy organizacyjne, boisko, sprzęt i zasady gry w palanta. Podstawowe elementy techniki gry	8	Dostrzega walory rekreacyjne i zdrowotne różnych form aktywności ruchowej. Umiejętność współpracy z partnerem w sporcie i w życiu codziennym. Sposoby rozwiązywania problemów. Wywiązuje się z przyjętych zadań i zobowiązań. Odczuwa potrzebę ruchu i aktywnego wypoczynku, rozumie odpowiedzialność za własny rozwój i zdrowie swoje i innych.	Potrafi przygotować różnorodne imprezy sportowo-rekreacyjne. Umie zachęcić rówieśników do udziału w czynnym wypoczynku, przedstawia propozycje zabaw i gier terenowych. Potrafi zaplanować pracę swoją i zespołu. Wykorzystanie w indywidualnych formach aktywności poznanych elementów taktyki i techniki. Potrafi wskazać przykładowe walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Sposób organizowania i przeprowadzenia zawodów klasowych. Zna podstawowe przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, zasady bezpieczeństwa w zajęciach rekreacyjno- terenowych	Oceny za aktywność, zaangażowanie

chwytu, rzuty, skucia i podbicia piłki. Organizacji gry, sędziowanie. Gra w zespołach 15–20-osobowych. 5. KOMETKA. Ćwiczenia oswajające z rakietą, technika i zasady gry. Odbicia forhend, bekhend, wolej, smecz i lob. Sposoby rozgrywania spotkań, współzawodnictwo w w grze pojedynczej i parami, sędziowanie.				
---	--	--	--	--

EDUKACJA ZDROWOTNA

Cele kształcenia : Kształcenie postaw prozdrowotnych. Umiejętność dbania o zdrowie własne i innych

TEMATYKA ZAJĘĆ Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASIE I

Obszar tematyczny	LP	Temat zajęć, odniesienie do podstawy programowej	Zadania do realizacji
Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie	1	Sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia	• aktywność fizyczna, • odpowiednie odżywianie, w tym dieta, • wartość energetyczna pokarmów, • choroby związane z otyłością.
	2	Natężenie wysiłku fizycznego a odżywianie w sporcie i w życiu codziennym	• rodzaje diet, • na podstawie dostępnych źródeł obliczenie dziennego kalorycznego zapotrzebowania dla osoby o średnim poziomie aktywności fizycznej(dostęp do Internetu).

	3	Ocena reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności	• reakcje organizmu na wysiłek fizyczny, • pomiar tętna spoczynkowego i po wysiłku
Dbłość o ciało, bezpieczeństwo, choroby.	4	Co to jest nałóg? Od czego można się uzależnić? Uzależnienie, jego przyczyny i skutki –	• nikotynizm, alkoholizm, narkomania, dopalacze, • od komputera, zakupoholizm.
Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym.	5	Co to jest wskaźnik BMI?	• wykonanie pomiarów, • wyliczenie wskaźnika BMI, • interpretacja wskaźnika wagowo-wzrostowego
Zdrowie i dbłość o zdrowie	6-7	Aktywny pacjent	• dokumenty regulujące prawa pacjenta, • powszechna dostępność do opieki medycznej, • opracowanie plakatu, ulotki o prawach młodocianego pacjenta (praca w grupach)
Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe.	8-9	Zasady racjonalnego gospodarowania czasem	• zachowanie proporcji między pracą a odpoczynkiem, • odpoczynek bierny i czynny, • opracowanie prostego zestawu ćwiczeń relaksacyjno-kompensacyjnych do wykorzystania w domu
	10	Określenie swoich mocnych i słabych stron	• pozytywne myślenie, • zwiększenie poczucia własnej wartości

PLAN WYNIKOWY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS DRUGICH

**Liceum Ogólnokształcącego Nr I im Marii Curie -Sklódowskiej
w Makowie Mazowieckim**

Na podstawie programu nauczania
Koncepcja edukacji fizycznej
„ZDROWIE, SPORT, REKREACJA „
Autor: Urszula Kierczak

mgr Janusz Gołyś
mgr Arkadiusz Gójski
mgr Barbara Peplowska

DIAGNOZA I SAMOOCENA ROZWOJU FIZYCZNEGO I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ - KLASA II

Cele kształcenia: Doskonalenie umiejętności samooceny samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych. Planowanie własnego rozwoju.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Przypomnienie PSO, regulaminów, wymagań oraz zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.	1	- uczeń zna zasady zachowania bezpieczeństwa na lekcji - BHP, regulaminy oraz kryterium oceniania.	- uczestnictwo w zajęciach dodatkowych i zawodach sportowych.	
2. Ocena własnej sprawności fizycznej. Samoocena i porównanie uzyskanych wyników. Test sprawności fizycznej.	4	- uczeń obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe	- uczeń potrafi samodzielnie przygotować zestawy ćwiczeń kształtujące poszczególne partie mięśniowe oraz cechy motoryczne.	- ocena za test sprawności fizycznej

LEKKOATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA - KLASA II

Cele kształcenia: Wykorzystanie rekreacyjnych i zdrowotnych walorów lekkiej atletyki. Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji. Doskonalenie sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfo funkcjonalnej.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI,
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
Atletyka terenowa: 1. Mała zabawa biegowa i zajęcia terenowe 2. Marszobieg w terenie	2 1	- marsz, trucht, bieg ze zmiennym tempem w czasie 30 min. - uczeń marszem i truchtem pokonuje przeszkody terenowe - uczeń umie zmierzyć sobie i koledze tętno	- bieg wytrzymałościowy na dystansie 3000 m – max możliwości – dla chętnych - potrafi ocenić stopień wytrenowania organizmu na podstawie tętna i objawów wysiłku - dobierze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych	- ocena za uzyskane wyniki - plusy za wiadomości i zaangażowanie na zajęciach - ocena dla najaktywniejszych - podstawowe wiadomości z fizjologii wysiłku
Biegi krótkie: 3. Doskonalenie startu niskiego i bieg sprinterski na dystansie 100 m. 4. Kształtowanie szybkości przez formy zabawowe	1 1	- prawidłowo wykona start niski na komendę - uczeń dokona pomiaru biegu sprinterskiego	- bieg sprinterski na dystansie 100 m z wykorzystaniem bloków startowych - bieg sprinterski na 40 m ze startu wysokiego (test), uczeń wyjaśni możliwości poprawy swoich cech motorycznych oraz przydatność testu w innych dyscyplinach sportowych	- ocena za uzyskane wyniki * przekazać wiadomości o organizacji zawodów lekkoatletycznych
Biegi łączone: 5. Doskonalenie zmian	1	- uczeń zna zasady współpracy	- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z wykorzystaniem drzew, nierówności terenowych	- ocena za odpowiedni dobór ćwiczeń
Skok w dal:	1	- zna zasady wymierzania rozbiegu	- samodzielnie skoryguje sobie i koledze	plusy za umiejętność

-Doskonalenie skoku w dal techniką biegową. -Nauka skoku dal techniką piersiową.	1	i wykona skok w dal techniką biegową z połowy rozbiegu wykona skok w dal z miejsca	rozbieg, wykona skok w dal z pełnego rozbiegu techniką biegową lub piersiową j/w	korygowania swojego rozbiegu - cena za uzyskane wyniki * informacje na temat higieny, odnowy biologicznej
Pchnięcie kulą: -Doskonalenie techniki pchnięcia kulą.	1	-wykona prawidłowe pchnięcie kulą z miejsca oraz rzuty wielobojowe kulą 5 kg -dokona pomiaru odległości pchnięcia kulą	- wykona pchnięcie kulą z doślizgu na max możliwości kulą 5 kg - oceni swoje możliwości i predyspozycje w określonych konkurencjach	* informacje o bezpieczeństwie na zajęciach i zawodach - ocena za uzyskane wyniki * informacje na temat dopingu
Bieg przez płotki: -doskonalenie techniki pokonywania płotki -bieg na 110 m/pł	1	-pokona płotek w dowolny sposób z prawidłowej strony -wymieni konkurencje I. a. z płotkami	- pokona 2-3 płotki I.a. poprawnie technicznie na wysokości 91,4 cm - potrafi skorygować błędy kolegi	-ocena za bieg * mobilizacja uczniów do wykorzystania urządzeń
Skok wzwyż : -Doskonalenie techniki flop w skoku wzwyż.	1	-wykona skok techniką flop na odpowiednio dobranej dla siebie wysokości	-wykona skok na maksymalnej wysokości -przewrót w przód z biegu przez przeszkodę - poprzeczkę	- ocena za uzyskany wynik

GIMNASTYKA - KLASA II

Cele kształcenia: Kreowanie zachowań prozdrowotnych. Utrwalanie wytrwałości i konsekwencji w podejmowanych działaniach na rzecz zdrowia i harmonijnego rozwoju fizycznego.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
- Doskonalenie przewrotów w przód i w tył, nauka przewrotu w przód o prostych NN	2	- uczeń potrafi wykonać przewroty w przód i tył z dowolnie wybranej pozycji wyjściowej	-uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z naskoku, nabiegu i nad przeszkodą -wykona przewrót w przód o prostych NN	- ocena za wykonane ćwiczenie * uczeń oceni poprawność wykonania ćw. u kolegi i wymieni elementy brane pod uwagę przy ocenie.

- Doskonalenie stania na rękach i głowie, ćw. wolne z asekuracją	1	- wykona próbę stania na głowie i stania na RR z asekuracją	- samodzielne wykonanie stania na RR i na głowie - (materac)	- ocena za wykonane ćwiczenia *przekazać informacje na temat asekuracji, pomocy ćwiczącemu koledze
- Nauka przewrotu w przód na skrzyni, doskonalenie przewrotów	2	- uczeń zna celowość i przydatność wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych w sporcie	-uczeń wykona połączone znane różne ćwiczenia gimnastyczne -uczeń samodzielnie określi dla siebie stopień trudności i możliwości nauki nowych elementów	-ocena za wykonane ćwiczenia *akcentujemy bezpieczne wykonywanie ćwiczeń (rola rozgrzewki)
- Doskonalenie skoku rozkrocznego wzdłuż skrzyni ,	1	- uczeń wykona skok lub naskok na skrzynię dostosowując indywidualnie wysokość skrzyni	-uczeń potrafi dostosować samodzielnie odległość odskoczni od skrzyni i wykona skok wzdłuż skrzyni	-plusy za przeprowadzenie rozgrzewki i dostosowanie umiejętności do skali trudności ćwiczenia
-Nauka wymyku i podciągania się na drążku, zabawowe formy ćw.na równoważni	1	- wykonanie swobodnego zwisu na drążku i próba podciągania się	-uczeń prawidłowo wykona podciąganie się na drążku	-plusy za przeprowadzenie rozgrzewki - plusy za wykonanie ćw. w parach na równoważni
- Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – rozciągające, mięśnie brzucha – test na czas	1	-uczeń wykona test na miarę swoich możliwości w określonym czasie	- wykonanie testu w tempie i max szybko. - potrafi ułożyć plan ćwiczeń na okres miesiąca z akcentem na mm. brzucha	- ocena za wykonane ćwiczenie * test mm. brzucha do wyboru -w zwisie na drabinkach
-Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – akcentujące mm. obręczy barkowej	1	-uczeń wykona test ugięć ramion w podporze przodem na miarę swoich możliwości	- wykonanie testu na max. swoich możliwości	*nauka ćw. które uczeń może wykonać w domowych warunkach - ocena za wykonanie testu
- Ogólnorozwojowe ćwiczenia z piłkami lekarskimi i skakankami	1	- uczeń wykona rzuty wielobojowe piłką lekarską 3 kg i podskoki ze skakanką na czas	- rzut piłką lekarską 3 kg na odległość	- ocena za rzut piłką 3 kg na odległość tyłem do kierunku
Kształtujemy sprawność motoryczną na obwodzie ćwiczebnym i torze przeszkód.	2	Uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenia na obwodzie i torze przeszkód	Uczeń potrafi korygować błędy popełniane przy wykonywaniu ćwiczeń	- oceny dla najaktywniejszych uczniów

PIŁKA RĘCZNA I KOSZYKÓWKA - KLASA II

Cele kształcenia: Doskonalenie umiejętności panowania nad emocjami oraz przekazywania i przyjmowania krytycznych uwag. Konstruktywny sposób radzenia sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki. Doskonalenie elementów technicznych gry w piłkę ręczną i koszykową.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
- Doskonalenie rzutów do kosza.	1	- uczeń potrafi wykonać rzut osobisty, z dwutaktu i z naskoku	- uczeń potrafi wykonać różne rodzaje rzutów	- ocena techniki prowadzenia piłki (płynność, dynamika wykonania i zmiana ręki kozłującej)
- Doskonalenie prowadzenia piłki w parach, zmiany kierunku oraz tempa kozłowania	1	- uczeń potrafi prowadzić piłkę w parze	- uczeń potrafi w tempie prowadzić piłkę w parze, trójce	* wiadomości: zwrócenie uwagi na różne rodzaje rzutów jednoręcz i oburęcz,
- Doskonalenie rzutów do kosza po ataku szybkim	1	- uczeń potrafi wykonać „dwutakt” z piłką z dwóch stron	- uczeń potrafi wykonać prawidłowy „dwutakt” z piłką z obu stron kosza - celność	- rzuty o tablicę i bezpośrednio do kosza; z prawej i z lewej strony kosza.
- Doskonalenie elementów taktyki gry	1	- uczeń zna przepisy i taktyczne ustawienia	- uczeń potrafi zastosować elementy taktyczne w grze - wykonuje rzut z obejścia pod koszem z dwutaktu	- rzuty sytuacyjne
- Doskonalenie umiejętności indywidualnych uczniów gra w ataku 2x2 i 3x3.	2	- uczeń zna przepisy gry w piłkę koszykową	- uczeń zna szczegółowo wszystkie przepisy związane z piłką koszykową , potrafi sędziować	- gra szkolna – gry 2x2 i 3x3 k - oceniamy skuteczność gry
- Doskonalenie gry w obronie strefowej.	2	- uczeń potrafi przyjąć pozycję zawodnika w obronie	- uczeń potrafi bronić strefą	* wiadomości - na czym polega obrona strefowa
- Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym.	1	- uczeń wie, jaka jest różnica między atakiem pozycyjnym, a szybkim	- uczeń potrafi wymienić zasady postępowania w ataku pozycyjnym, taktyka poznanych ataków, zastosowanie	* wiadomości o trajektorii lotu piłki, a siła rzutu
- Doskonalenie taktyki i elementów gry – gra właściwa.	2	- uczeń potrafi współdziałać w zespole	- uczeń potrafi dobrać skład do odpowiedniej taktyki gry	* zasady fair play na boisku

- streetball	2	- uczeń zna zasady gry	- turniej - organizacja	* gry i turnieje odbywają się na boisku szkolnym
--------------	---	------------------------	-------------------------	--

PIŁKA RĘCZNA

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
- Doskonalenie prowadzenia piłki w parach - Doskonalenie rzutów do bramki.	2	- uczeń wykona podania i chwyt w biegu w parze - uczeń potrafi wykonać rzuty do bramki z biegu, z wyskoku, z przeskokiem	- wykonanie podań i chwytów w ruchu, ze zmianą miejsc - uczeń wykona celne rzuty do bramki z biegu, wyskoku i przeskoku	- ocena za wykonane ćwiczenie
- Doskonalenie poznanych elementów poprzez grę właściwą	2	- uczestnictwo w grze właściwej, poprawne wykonywanie podstawowych elementów technicznych	- zna przepisy, zdobywa bramki dla swojego zespołu	- plusy za przestrzeganie przepisów w grze

PIŁKA SIATKOWA - KLASA II

Cele kształcenia: Utrwalenie umiejętności podejmowania decyzji i współpracy w grupie oraz umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoim faworytom- kulturalny kibic. Nauczanie i doskonalenie umiejętności siatkarskich. Rozwój motoryki.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
- Doskonalenie poruszania się po boisku:, blok, zbieg na siatce	1	- uczeń umie przyjąć podstawową pozycję siatkarską, próbuje zbicia na siatce i bloków	- uczeń umie dostosować postawę siatkarską do odbić sytuacyjnych, zbija i blokuje na siatce	*ćwiczenia uczące zbicia tenisowego, skoku do bloku

- Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach.	1	- uczeń potrafi wykonać odbicie sposobem górnym i dolnym	- uczeń umie nagrać piłkę na zawodnika wystawiającego	- ocena za wielokrotne odbicie dolne i górne w parach
- Doskonalenie rozegrania piłki: - w zespołach 4 osobowych	2	- uczeń potrafi rozegrać piłkę w drużynie	- uczeń potrafi rozegrać piłkę dokładnie do partnera	- doskonalimy odbicia zagrywce z przeciwnego boiska
- Doskonalenie zagrywki tenisowej	1	- uczeń umie wykonać zagrywkę tenisową	- uczeń umie wykonać zagrywkę w oznaczone miejsce	- ocena za technikę zagrywki
- Doskonalenie odbioru z zagrywki tenisowej	1	- uczeń umie nagrać na środkowego pod siatką	- uczeń umie nagrać na wystawiającego i zaatakować	* uczeń potrafi wyjaśnić podstawowe założenia taktyczne w ataku.
- Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w małych grach w zespołach 2-3 osobowych.	2	- uczeń potrafi ustawić się i zagrać na określonej pozycji	- uczeń potrafi wykonać zbieg piłki	* wiadomości o asekuracji skrzydłem i środkiem
- Zapoznanie uczniów z taktyką podczas meczu siatkówki .	2	- uczeń potrafi prawidłowo odczytać sygnalizację sędziowską	- uczeń potrafi wskazać błędy techniczne w czasie gry	* wiadomości z zasad sędziowania,
- Doskonalenie umiejętności taktycznych w grze, gra szkolna i właściwa	3	- uczeń potrafi samodzielnie przeprowadzić kilkuminutową rozgrzewkę dla grupy	- uczeń umie dobrać ćwiczenia z piłką przygotowujące do gry właściwej	- ocena za aktywność (reprezentowanie klasy w SKS

PIŁKA NOŻNA – KLASA II

Cele kształcenia: Utrwalenie umiejętności współpracy w grupie i podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów- kulturalny kibic. Konstruktywna rola kibiców sportowych

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	

- Doskonalenie uderzeń piłki 1.1.	1	- uczeń potrafi wykonać podanie i przyjęcie piłki	- uczeń ma opanowaną piłkę w prowadzeniu podczas biegu	- ocena za sprawdzian techniczny
- Doskonalenie uderzeń i strzałów na bramkę prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.	1	- uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą i oddać strzał na bramkę	- potrafi wykonać strzał prostym, wew. i zew. podbiciem	* uczeń powinien znać przepisy i zasady sędziowania
- Doskonalenie uderzeń piłki głową, przyjęcie piłki.	1	- uczeń umie przyjąć piłkę, uderzyć głową	- ma opanowaną piłkę w przyjęciu	* organizacja zawodów w żonglowaniu piłki
Gra szkolna i właściwa.	1	- uczeń umie współdziałać w grupie	- uczeń potrafi ustawić drużynę	- ocena za zaangażowanie w grze (plusy), znajomość taktyki gry
- Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w zespołach 4 i 5 osobowych.	1	- uczeń potrafi poruszać się po boisku, zna zasady gry oraz przepisy i może sędziować grę kolegów	- potrafi uzyskać punkty w czasie gry, współdziałać z kolegami z drużyny	* przekazać zasady współdziałania w zespole
- Doskonalenie umiejętności taktycznych i technicznych w grze szkolnej i właściwej.	5	- uczeń uczestniczy w grze na każdej pozycji	- uczeń potrafi pokierować grą swojej drużyny	* rola kapitana drużyny, zasady zachowania kibica, szacunku dla przeciwnika, umiejętność wygrywania i przegrywania

Rekreacja i wypoczynek. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja. Tenis stołowy, gry i zabawy rekreacyjno sportowe, muzyka i taniec, zajęcia na siłowni

Cele kształcenia: Wdrażanie do dbałości o swoje zdrowie, do aktywnego wypoczynku oraz podnoszenia aktywności ruchowej przez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego. Rozwijanie zdolności rytmiczno- tanecznych, harmonii i piękna. Uświadomienie powodów i sensu starań o zdrowie własne i innych

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Ćwiczenia osławajające z rakietą(ką), poruszanie się w polu gry, przy stole, współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady gry i sędziowania.	1	- samodzielne odbicia piłki w miejscu w marszu, w biegu	- poprawne odbicia piłki przez siatkę, zna przepisy	* wiadomości na temat możliwości wykorzystania umiejętności gry w rekreacji i na obozach
2. Przyjęcie i uderzenie atakujące bekhendowe i forhendowe.	1	- uderzenie proste bekhendem i forhendem w parach, lub od ściany	- odbicia piłki przez siatkę bekhendem i forhendem na zmianę.	* wiadomości na temat jak przejść z obrony do ataku
3. Doskonalenie serwisu i jego odbioru w tenisie stołowym	1	- uczeń potrafi wykonać prawidłowo serwis	- uczeń potrafi zademonstrować rodzaje serwisu	- oceniamy indywidualne
4. Doskonalenie ataku i obrony w tenisie stołowym	1	- uczeń potrafi zaatakować z wysokiej piłki	- uczeń potrafi atakować piłką znajdującą się na różnych wysokościach	* wiadomości na temat jak przejść z obrony do ataku
5. Technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej, doskonalenie gry	2	- ustawienie przy stole i na boisku w grze pojedynczej i podwójnej	- znajomość podstawowych przepisów gry pojedynczej i podwójnej	
6. Organizacja turnieju klasowego – zasady rozgrywek, sędziowanie, rywalizacja sportowa.	2	- uczeń wie jak sędziować mecz w tenisie stołowym i ziemnym	- uczeń potrafi przeprowadzić turniej tenisa stołowego	umiejętności ucznia (gra w turnieju klasowym)
Unihokej 1. Doskonalenie prowadzenia piłki kijem , strzały na bramkę. Podstawowe przepisy i zasady gry	2	- uczeń potrafi trafić kijem w piłkę	- uczeń potrafi odbić poprawnie piłkę	* wiadomości o koordynacji wzrokowo – ruchowej (uczeń – kij – piłeczka) -nauczyciel ocenia technikę prowadzenia piłki kijem
2. Doskonalenie gry w unihokeja.	2	- uczeń zna przepisy gry w unihokeja	- uczeń zna przepisy i potrafi tą znajomość przepisów wykorzystać podczas sędziowania	* wiadomości na temat zasad bezpieczeństwa podczas gry
Zajęcia na siłowni 1. Nauka zasad zachowania się na siłowni, bezpieczeństwo i dyscypliny związane ze sportami siłowymi.	1	- uczeń zna dyscypliny i konkurencje sportowe, w których dominującą cechą motoryczną jest siła	- uczeń potrafi zorganizować grupę ćwiczebną, przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do poziomu sprawności	- ocena za wiadomości - plusy za aktywność na zajęciach

2. Metody pracy na siłowni, rekreacyjne i sportowe, cele i motywacja korzystania z siłowni.	1	- potrafi bezpiecznie wykonać podstawowe ćw. Przy pomocy urządzeń i przyrządów znajdujących się w siłowni	- umie ocenić własną sylwetkę i kolegi w celu zaplanowania i doboru ćwiczeń	* przekazać uwagi o bezpieczeństwie, higienie, aktywnym stylu życia, korzystaniu z siłowni dla rekreacji w przyszłości
3. Ogólnorozwojowe ćw. Siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową.	2	- potrafi asekurować i pomóc ćwiczącemu koledze	- potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia, aby kształtować wybrane partie mięśniowe	* wiadomości o budowie układu mięśniowego człowieka, anatomii i fizjologii
4. Ogólnorozwojowe ćw. Siłowe kształtujące wybrane partie mięśni metodą stacijną.	2	- uczeń umie zachować się podczas ćwiczeń z całą grupą metodą stacijną i obwodową	- umie wykonać ćwiczenia ze średnim dla siebie obciążeniem, powtórzyć z progresją po określonym czasie	* prawidłowa dieta w stosowaniu ćw. Siłowych * zagrożenia wynikające ze stosowania różnych niedozwolonych środków wspomagających
5. Nauka wyciskania leżąc na ławeczce	1	- wykona prawidłowo sprawdzian z wyciskania leżąc z najmniejszym dostosowanym dla siebie obciążeniem	- wykonanie sprawdzianu z asekuracją ze średnim obciążeniem 30 kg (na ilość powtórzeń) lub dla chętnych ze zwiększonym	* indywidualne rekordy, planowanie i kontrola pracy na siłowni, - ocena za wykonanie ćw
Muzyka i taniec 1. Aerobik- ćwiczenia przy muzyce	2	Ćwiczenia w układzie o charakterze wytrzymałościowym. Uczeń zna podstawowe kroki i układy ruchowe	Ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki. Uczeń opracowuje układ ćwiczeń do wybranego utworu muzycznego	Plus za aktywność
2. Ćwiczenia przy muzyce.	2	Zestaw ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe.	Ćwiczenia przygotowane i przeprowadzone pod kierunkiem nauczyciela przez uczennicę.	Ocena za przeprowadzoną lekcję.
3. Improwizacja ruchowa.	2	Improwizacja ruchowa do muzyki rozrywkowej.	Kształtowanie pamięci, zapamiętywanie frekwencji ruchowych.	Plus za ciekawe ćwiczenia.
4. Podstawowy krok tańca Poloneza”	1	Uczeń potrafi poprawnie iść krokiem tańca Poloneza	Uczeń poprawnie idzie w parze krokiem Poloneza	
5. Figury tańca Poloneza	2	Uczeń zapamiętuje i potrafi wykonać figury tańca	Uczeń poprawnie w parze chodzi krokiem Poloneza i wykonuje figury	
6. Układy tańca Poloneza	2	Uczeń łączy poznane figury w układ	Uczeń wykonuje układ taneczny w całości	Plus za aktywność

Gry i zabawy rekreacyjne i terenowe. 1.DWA OGNIEM: Zasady gry, podania, rzuty, chwyt piłki. Rozgrywki klasowe w dwa ognie. 2.PODCHODY: Bezpieczna organizacja zajęć, wyznaczenie tras i zadań. Tropienie, biegi przełajowe, wykorzystanie warunków naturalnych najbliższej okolicy do zabaw i gier według inwencji uczniów. Zabawa – współzawodnictwo drużyn w podchodach w wyznaczonym terenie. 3.ZABAWY I ĆWICZENIA RELAKSACYJNE: Według inwencji nauczyciela i uczniów (np. do wykorzystania L. Kulmatycki (Ćwiczenia relaksacyjne). 4.PALANT: Przepisy organizacyjne, boisko, sprzęt i zasady gry w palanta. Podstawowe elementy techniki gry chwyt, rzuty, skucia i podbicia piłki. Organizacji gry, sędziowanie. Gra w zespołach 15–20-osobowych. 5. KOMETKA. Ćwiczenia oswajające z rakieta, technika i zasady gry. Odbicia forhend, bekhend, wolej, smecz i lob.	8	Dostrzega walory rekreacyjne i zdrowotne różnych form aktywności ruchowej. Umiejętność współpracy z partnerem w sporcie i w życiu codziennym. Sposoby rozwiązywania problemów. Wywiązuje się z przyjętych zadań i zobowiązań. Odczuwa potrzebę ruchu i aktywnego wypoczynku, rozumie odpowiedzialność za własny rozwój i zdrowie swoje i innych.	Potrafi przygotować różnorodne imprezy sportowo-rekreacyjne. Umie zachęcić rówieśników do udziału w czynnym wypoczynku, przedstawia propozycje zabaw i gier terenowych. Potrafi zaplanować pracę swoją i zespołu. Wykorzystanie w indywidualnych formach aktywności poznanych elementów taktyki i techniki. Potrafi wskazać przykładowe walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Sposób organizowania i przeprowadzenia zawodów klasowych. Zna podstawowe przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, zasady bezpieczeństwa w zajęciach rekreacyjno- terenowych	Oceny za aktywność, zaangażowanie
---	---	---	--	--

Sposoby rozgrywania spotkań, współzawodnictwo w w grze pojedynczej i parami, sędziowanie.				
---	--	--	--	--

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA II

Cele kształcenia : Kształcenie postaw prozdrowotnych. Umiejętność dbania o zdrowie własne i innych

TEMATYKA ZAJĘĆ Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASIE I

Obszar tematyczny	LP	Temat zajęć, odniesienie do podstawy programowej	Zadania do realizacji
Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie	1	Wybór form aktywności fizycznej do wieku i kondycji fizycznej	- dyscypliny całego życia, - jak zwiększać swoją kondycję fizyczną, - aktywność w wieku starszym.
	2	Prawidłowe zasady żywienia i aktywności fizycznej w walce z nadwagą i otyłością	- rodzaje diet, - na podstawie dostępnych źródeł obliczenie dziennego kalorycznego zapotrzebowania dla osoby o średnim poziomie aktywności fizycznej(dostęp do Internetu).

Dbałość o ciało, bezpieczeństwo, choroby.	3- 4	Co to są choroby cywilizacyjne? Profilaktyka.	• cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, otyłość.
Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym.	5	Kontrola wskaźnika BMI?	• wykonanie pomiarów, • wyliczenie wskaźnika BMI, • interpretacja wskaźnika wagowo-wzrostowego
Zdrowie i dbałość o zdrowie	6	Jak dbać o zdrowie?	• co robić aby zachować zdrowie przez całe życie, • jakie czynniki wpływają na poprawę i utrzymanie zdrowia.
	7	Badania profilaktyczne	• cel i znaczenie badań profilaktycznych, • rodzaje badań profilaktycznych w wieku młodzieńczym i dojrzałym
Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe.	8-9	Rozwój własnych zdolności	• walka ze słabościami i wadami, • sposoby zwiększenia poczucia własnej wartości, • skutki zaniżonej i zawyżonej samooceny, umiejętności samooceny.
	10	Podjmowanie decyzji. Praca w grupie	• podejmowanie właściwych decyzji, • umiejętność podejmowania decyzji w grupie

PLAN WYNIKOWY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS TRZECICH

**Liceum Ogólnokształcącego Nr I im. Marii Curie – Skłodowskiej
w Makowie Mazowieckim.**

Na podstawie programu nauczania

Koncepcja edukacji fizycznej
„ZDROWIE, SPORT, REKREACJA „
Autor: Urszula Kierczak

mgr Janusz Gołyś
mgr Arkadiusz Gójski
mgr Barbara Peplowska

DIAGNOZA I SAMOOCENA ROZWOJU FIZYCZNEGO I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ - KLASA III

Cele kształcenia: Samoocena rozwoju i sprawności fizycznej. Planowanie własnego rozwoju.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Przypomnienie PSO, regulaminów, wymagań oraz zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.	1	- uczeń zna zasady zachowania bezpieczeństwa na lekcji - BHP, regulaminy oraz kryterium oceniania.	- uczestnictwo w zajęciach dodatkowych i zawodach sportowych.	
2. Ocena własnej sprawności fizycznej. Samoocena i porównanie uzyskanych wyników z latami				

ubiegłymi. Test sprawności fizycznej.	4	- uczeń obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe	- uczeń potrafi samodzielnie przygotować zestawy ćwiczeń kształtujące poszczególne partie mięśniowe oraz cechy motoryczne, interpretuje wyniki testu.	- ocena za test sprawności fizycznej
---------------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

LEKKOATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA - KLASA III

Cele kształcenia: Wykorzystanie rekreacyjnych i zdrowotnych walorów lekkiej atletyki. Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji. Doskonalenie sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcjonalnej. Praktyczne wykorzystanie w rywalizacji sportowej opanowanych elementów techniki biegów, skoków

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI,
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
Atletyka terenowa: 1.Elementy atletyki terenowej. Marszobiegi i biegi na dłuższych dystansach i w zróżnicowanym terenie. Podbiegi, przeskoki, zeskoki. 2. Doskonalenie techniki biegów,	2	-marsz, trucht, bieg ze zmiennym tempem w czasie 45 min. -uczeń marszem i truchtem pokonuje przeszkody terenowe -uczeń umie zmierzyć sobie i koledze tętno	-bieg wytrzymałościowy na dystansie 3000 m – max możliwości – dla chętnych -potrafi ocenić stopień wytrenowania organizmu na podstawie tętna i objawów wysiłku -dobrze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych	-ocena za uzyskane wyniki -plusy za wiadomości i zaangażowanie na zajęciach -ocena dla najaktywniejszych -podstawowe wiadomości z fizjologii wysiłku

skoków, rzutów poprzez ćwiczenia, gry i zabawy w terenie z elementami współzawodnictwa. Bieg na 1000m (ch), 800 m (dz).	2	- uczeń potrafi umiejętnie rozłożyć wysiłek w czasie biegu	- uczeń osiągnie bardzo dobry wynik czasowy	- pomiar czasu biegu
Biegi krótkie: 3. Doskonalenie startu niskiego i bieg sprinterski na dystansie 100 m. 4. Kształtowanie szybkości poprzez formy zabawowe	1 1	- prawidłowo wykona start niski na komendę - uczeń dokona pomiaru biegu sprinterskiego - uczeń wymienia zabawy, które kształtują szybkość i zwinność	- bieg sprinterski na dystansie 100 m z wykorzystaniem bloków startowych, uzyskanie wysokiego wyniku - uczeń przedstawi zestawy ćwiczeń rozwijające szybkość.	- ocena za uzyskane wyniki * przekazać wiadomości o organizacji zawodów lekkoatletycznych - ocena za odpowiedni dobór ćwiczeń
Biegi łączone: 5. Przekazanie pałeczki w strefie zmian, bieg sztafetowy 4x300m. Doskonalenie zmian.	1	- uczeń zna zasady współpracy	- uczeń potrafi wskazać i korygować błędy swoje i kolegów w czasie biegu i zmiany	- ocena dla najlepiej wykonanej zmiany
Skok w dal: 6. Doskonalenie skoku w dal wybraną przez siebie techniką	1	- zna zasady wymierzania rozbiegu i wykona skok w dal techniką naturalną	- samodzielnie skoryguje sobie i koledze rozbieg, wykona skok w dal z pełnego rozbiegu techniką biegową lub piersiową	plusy za umiejętność korygowania swojego rozbiegu - ocena za uzyskane wyniki * informacje na temat higieny, odnowy biologicznej
Pchnięcie kulą: 1. Wieloboje rzutów piłkami lekarskimi. Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów o zróżnicowanym ciężarze na krótkich odcinkach. Kształtowanie siły. 2. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą.	1 1	- wykona prawidłowe pchnięcie kulą z miejsca oraz rzuty wielobojowe kulą 5 kg - dokona pomiaru odległości pchnięcia kulą	- wykona pchnięcie kulą 6 kg z doślizgu na max możliwości - oceni swoje możliwości i predyspozycje w określonych konkurencjach	* informacje o bezpieczeństwie na zajęciach i zawodach - ocena za uzyskane wyniki * informacje na temat dopingiu
Skok wzwyż : 1. Doskonalenie techniki wykonania skoku wzwyż flopem.	1	- wykona skok techniką flop na odpowiednio dobranej dla siebie wysokości	- wykona skok na maksymalnej wysokości - przewrót w przód z biegu przez przeszkodę - poprzeczkę	- ocena, pomiar wysokości

1.Ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozróżniające według inwencji uczniów.-	1	- aktywnie wykonuje ćwiczenia	- Uczeń samodzielnie przygotowuje zestaw ćwiczeń	plusy dla najaktywniejszych
2.Tory przeszkód z uwzględnieniem ćwiczeń kształtujących szybkość, zwinność, siłę i skoczność.	1	- Pokona tor na poziomie swoich umiejętności	- Pokona tor przeszkód prawidłowo i w szybkim tempie	ocena, pomiar czasu
3.Przygotowanie organizacyjne szkolnych, klasowych zawodów sportowych w LA. Bezpieczeństwo, sędziowanie, pełnienie roli sędziego, zawodnika i kibica. –	2	- Pomaga przygotować zawody od strony technicznej	- Bierze czynny udział w zawodach reprezentując klasę, szkołę	oceny dla uczniów biorących udział w zawodach

GIMNASTYKA - KLASA III

Cele kształcenia: Kreowanie zachowań prozdrowotnych. Utrwalanie wytrwałości i konsekwencji w podejmowanych działaniach na rzecz zdrowia i harmonijnego rozwoju fizycznego. Wykorzystanie w życiu nabytej wiedzy i umiejętności ruchowych.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1.Doskonalenie przewrotów gimnastycznych w przód i w tył	1	- uczeń potrafi wykonać przewroty w przód i tył z wybranej przez siebie pozycji wyjściowej	-uczeń potrafi wykonać przewrót w przód ze stania na rękach, -wykona przewrót w tył przez stanie na rękach	- ocena za wykonane ćwiczenie * uczeń oceni poprawność wykonania ćw. u kolegi i wymieni elementy brane pod uwagę przy ocenie.
2.Doskonalenie stania na rękach i głowie, przerzut bokiem.	1	- wykona próbę stania na głowie i stania na RR z asekuracją, przy drabinkach	- samodzielne wykonanie stania na RR i na głowie - (materac)	- ocena za wykonane ćwiczenia *przekazać informacje na temat asekuracji, pomocy ćwiczącemu koledze

3.Doskonalenie poznanych skoków przez skrzynię wzdłuż i wszerz.	1	- uczeń wykona skok lub naskok na skrzynię dostosowując indywidualnie wysokość skrzyni	-uczeń potrafi dostosować samodzielnie odległość odskoczni od skrzyni i wykona skok kuczny wzdłuż skrzyni i przerzutny wszerz skrzyni	-plusy za przeprowadzenie rozgrzewki i dostosowanie umiejętności do skali trudności ćwiczenia
4.Wymyk i odmyk na drążku gimnastycznym.	1	- wykona ze stania wymyk i odmyk o nogach ugiętych	-uczeń prawidłowo wykona ze zwisu wymyk i odmyk o nogach prostych.	- ocena za wykonane ćwiczenia
5.Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – rozciągające, mięśnie brzucha – test na czas	1	-uczeń wykona test na miarę swoich możliwości w określonym czasie	- wykonanie testu w tempie i max szybko. - potrafi ułożyć plan ćwiczeń na okres miesiąca z akcentem na mm. brzucha	- ocena za wykonane ćwiczenie * test mm. brzucha do wyboru -w zwisie na drabinkach
6.Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – akcentujące mm. obręczy barkowej 3., 2.7.,	1	-uczeń wykona test ugięć ramion w podporze przodem, podciąganie na drążku na miarę swoich możliwości	- wykonanie testu na max. swoich możliwości i osiągnięcie wysokiego rezultatu	*nauka ćw. które uczeń może wykonać w domowych warunkach w celu zwiększenia siły - ocena za wykonanie testu
7.Ćwiczenia gimnastyczne korygujące postawę	1	- prawidłowo wykonuje wskazane ćwiczenia	- uczeń wie jakie ćwiczenia może wykonywać żeby utrzymać prawidłową sylwetkę	
8.Ćwiczenia relaksacyjne. Odpoczynek i relaks. Utrwalenie ćwiczeń kształtujących mm NN, RR i T.	1	- wie jaka jest różnica pomiędzy treningiem sportowym a ćwiczeniami relaksacyjnymi i rekreacyjnymi.	- potrafi dobrać formy rekreacji do swoich możliwości.	

PIŁKA RĘCZNA I KOSZYKÓWKA - KLASA III

Cele kształcenia: Doskonalenie umiejętności panowania nad emocjami oraz przekazywania i przyjmowania krytycznych uwag. Konstruktywny sposób radzenia sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki. Doskonalenie elementów technicznych gry w piłkę ręczną i koszykową. Praktyczne wykorzystanie umiejętności panowania nad emocjami oraz przekazywania i przyjmowania krytycznych uwag.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Doskonalenie podań, chwytów i rzutów do kosza.	1	- uczeń prawidłowo wykonuje poznane rzuty do kosza we fragmentach gry.	- uczeń potrafi wykonać różne rodzaje rzutów , wysoka liczba trafionych rzutów	- ocena celności i techniki rzutów, *wiadomości: zwrócenie uwagi na różne rodzaje rzutów jednoręcz i oburęcz,

2. Atak szybki i pozycyjny – doskonalenie.	1	- uczeń potrafi prowadzić piłkę w parze	- uczeń potrafi w tempie prowadzić piłkę w parze, trójce, umiejętnie omija przeciwnika	plusy dla najaktywniejszych
3. Gra w obronie i w ataku - doskonalenie,	1	- uczeń potrafi grać w obronie i ataku we fragmentach gry	- uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki i zdobyć punkty podczas gry 4x4	
4. Doskonalenie elementów taktyki gry	1	- uczeń zna przepisy i taktyczne ustawienia	- uczeń potrafi zastosować elementy taktyczne w grze - wykonuje rzut z obejścia pod koszem z dwutaktu	- rzuty sytuacyjne - rzuty o tablicę i bezpośrednio do kosza; z prawej i z lewej strony kosza.
5. Doskonalenie umiejętności indywidualnych uczniów gra w ataku 2x2 i 3x3.	2	- uczeń zna przepisy gry w piłkę koszykową	- uczeń zna szczegółowo wszystkie przepisy związane z piłką koszykową, potrafi sędziować	- gra szkolna – gry 2x2 i 3x3 - oceniamy skuteczność gry
6. Doskonalenie taktyki i elementów gry – gra właściwa. Klasowy turniej piłki koszykowej.	2	- uczeń potrafi współdziałać w zespole	- uczeń potrafi dobrać skład do odpowiedniej taktyki gry	* zasady fair play na boisku, ocena elementów technicznych w czasie gry.

PIŁKA RĘCZNA

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Doskonalenie zwodów, podań, chwytów, rzutów.	1	- uczeń wykona podania i chwyt w biegu w parze - uczeń potrafi wykonać rzuty do bramki z biegu, z wyskoku, z przeskokiem	- wykonanie podań i chwytów w ruchu, ze zmianą miejsc - uczeń wykona celne rzuty do bramki z biegu, wyskoku i przeskoku	- ocena za wykonane ćwiczenie

2. Ćwiczenia ataku i obrony we fragmentach gry	1	- uczeń potrafi grać w obronie i ataku we fragmentach gry	- uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki i zdobyć bramkę	- plusy za przestrzeganie przepisów w grze
3. Doskonalenie poznanych umiejętności technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej.	2	- uczestnictwo w grze właściwej, poprawne wykonywanie podstawowych elementów technicznych	- zna przepisy, zdobywa bramki dla swojego zespołu	- ocena elementów technicznych w czasie gry.

PIŁKA SIATKOWA - KLASA III

Cele kształcenia: Utrwalenie umiejętności podejmowania decyzji i współpracy w grupie oraz umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoim faworytom- kulturalny kibic. Nauczanie i doskonalenie umiejętności siatkarskich. Rozwój motoryki. Praktyczne wykorzystanie w rywalizacji sportowej opanowanych elementów techniki i taktyki.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Doskonalenie odbić piłki w postawie wysokiej i niskiej oburącz górne i dolne w trójkach ze zmianą miejsca i pozycji.	1	- uczeń poprawnie odbija sposobem górnym i dolnym	- uczeń odbija piłkę w postawie wysokiej , niskiej w różnych kierunkach w przód i w tył	
2. Doskonalenie techniki wystawienia, zbitcia i plasowania piłki ze skrzydła, ze środka, atak przez zawodnika linii obrony.	1	- uczeń potrafi wykonać zbitcie z linii ataku, prawidłowo wystawić piłkę w przód	- uczeń umie nagrać piłkę na zawodnika wystawiającego, wykonuje zbitcie z linii ataku, obrony zdobywając punkt	- ocena za zbitcia piłki
3. Doskonalenie techniki zastawienia podwójnego i potrójnego, taktyka gry obronnej, asekuracja bloku przez zawodnika linii obrony, zastawienia oburącz i jednorącz.	2	- uczeń prawidłowo wykonuje zastawienie pojedyncze – ułożenie ciała i RR	- uczeń wykonuje zastawienie pojedyncze i podwójne które skutecznie blokuje zbitcie piłki	- plusy dla najaktywniejszych * wiadomości o asekuracji skrzydłem i środkiem
4. Doskonalenie techniki zagrywki tenisowej szybującej i z wyskoku.	1	- uczeń umie wykonać zagrywkę tenisową	- uczeń umie wykonać zagrywkę w oznaczone miejsce , zagrywkę z wyskoku	- ocena za technikę zagrywki

5 Doskonalenie odbioru i rozegrania piłki z zagrywki.	1	- uczeń umie nagrać na środkowego pod siatką	- uczeń umie nagrać na wystawiającego i zaatakować	* uczeń potrafi wyjaśnić podstawowe założenia taktyczne w ataku.
6 Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w małych grach w zespołach 2-3 osobowych, w grze właściwej.	2	- uczeń potrafi ustawić się i zagrać na określonej pozycji	- uczeń potrafi wykonać zbiecie piłki	- ocena umiejętności technicznych w grze właściwej
7 doskonalenie taktyki indywidualnej i zespołowej podczas meczu siatkówki	2	- uczeń potrafi prawidłowo odczytać sygnalizację sędziowską	- uczeń potrafi wskazać błędy techniczne w czasie gry	* wiadomości z zasad sędziowania,
8.Przeprowadzenie rozgrywek szkolnych. Wykorzystanie w grze, w czasie rywalizacji sportowej opanowanych elementów techniki i taktyki gry. Sędziowanie, przepisy, system rozgrywek.	2	- uczeń pomaga przygotować zawody od strony technicznej	- aktywnie uczestniczy w zawodach	- ocena dla najlepszego zawodnika

PIŁKA NOŻNA – KLASA III

Cele kształcenia: Utrwalenie umiejętności współpracy w grupie i podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów- kulturalny kibic. Konstruktywna rola kibiców sportowych. Wykorzystanie w rywalizacji sportowej opanowanych elementów techniki i taktyki gry w piłkę nożną.

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1. Gry i ćwiczenia doskonalące elementy techniki: uderzenia, przyjęcia, prowadzenie, zwody, gra bramkarza.	2	- uczeń poprawnie wykonuje podstawowe elementy tech piłki nożnej.	- uczeń ma opanowaną piłkę w prowadzeniu podczas biegu, oddaje celne strzały na bramkę	- ocena za sprawdzian techniczny
2. Doskonalenie elementów techniki : drybling, odbieranie piłki z przodu i z tyłu, gra ciałem w ataku i obronie.	2	- uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą i oddać strzał na bramkę	- potrafi wykonać strzał prostym, wew. i zew. podbiciem	* uczeń powinien znać przepisy i zasady sędziowania

3 Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w zespołach 4 i 5 osobowych.	2	- uczeń potrafi poruszać się po boisku, zna zasady gry oraz przepisy i może sędziować grę kolegów	- potrafi uzyskać punkty w czasie gry, współdziałać z kolegami z drużyny	* przekazać zasady współdziałania w zespole
4. Doskonalenie umiejętności taktycznych i technicznych w grze szkolnej i właściwej.	3	- uczeń uczestniczy w grze na każdej pozycji	- uczeń potrafi pokierować grą swojej drużyny	* rola kapitana drużyny, zasady zachowania kibica, szacunku dla przeciwnika, umiejętność wygrywania i przegrywania
5.Sędziowanie, zasady organizacji turniejów i zawodów w piłce nożnej, systemy rozgrywek.	1			

Rekreacja i wypoczynek. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja. Tenis stołowy, gry i zabawy rekreacyjno sportowe, muzyka i taniec, zajęcia na siłowni

Cele kształcenia: Wdrażanie do dbałości o swoje zdrowie, do aktywnego wypoczynku oraz podnoszenia aktywności ruchowej przez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego. Rozwijanie zdolności rytmiczno- tanecznych, harmonii i piękna.

Uświadomienie powodów i sensu starań o zdrowie własne i innych

TEMAT LEKCJI, ODNIESIENIE DO PODSTAWY PROGRAMOWEJ	LICZBA GODZ.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		PLANOWANE SPRAWDZIANY, WIADOMOŚCI, UWAGI
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
1.Ćwiczenia osławające z rakietą(ką), poruszanie się w polu gry, przy stole, współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady gry i sędziowania.	1	- samodzielne odbicia piłki w miejscu w marszu, w biegu	- poprawne odbicia piłki przez siatkę, zna przepisy	* wiadomości na temat możliwości wykorzystania umiejętności gry w rekreacji i na obozach
2.Przyjęcie i uderzenie atakujące bekhendowe i forhendowe.	1	- uderzenie proste bekhendem i forhendem w parach, lub od ściany	- odbicia piłki przez siatkę bekhendem i forhendem na zmianę.	* wiadomości na temat jak przejść z obrony do ataku

3.Doskonalenie serwisu i jego odbioru w tenisie stołowym	1	- uczeń potrafi wykonać prawidłowo serwis	- uczeń potrafi zademonstrować rodzaje serwisu	- oceniamy indywidualne
4.Doskonalenie ataku i obrony w tenisie stołowym	1	- uczeń potrafi zaatakować z wysokiej piłki	- uczeń potrafi atakować piłką znajdującą się na różnych wysokościach	* wiadomości na temat jak przejść z obrony do ataku
5. Technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej, doskonalenie gry	2	- ustawienie przy stole i na boisku w grze pojedynczej i podwójnej	- znajomość podstawowych przepisów gry pojedynczej i podwójnej	
6.Organizacja turnieju klasowego – zasady rozgrywek, sędziowanie, rywalizacja sportowa.	2	- uczeń wie jak sędziować mecz w tenisie stołowym	- uczeń potrafi przeprowadzić turniej tenisa stołowego	umiejętności ucznia (gra w turnieju klasowym)
Unihokej 1.Doskonalenie prowadzenia piłki kijem , strzały na bramkę. Podstawowe przepisy i zasady gry	2	- uczeń potrafi trafić kijem w piłkę	- uczeń potrafi odbić poprawnie piłkę	* wiadomości o koordynacji wzrokowo – ruchowej (uczeń – kij – piłeczka) -nauczyciel ocenia technikę prowadzenia piłki kijem
2. Doskonalenie gry w unihokeja.	2	- uczeń zna przepisy gry w unihokeja	- uczeń zna przepisy i potrafi tą znajomość przepisów wykorzystać podczas sędziowania	* wiadomości na temat zasad bezpieczeństwa podczas gry
Zajęcia na siłowni 1.Nauka zasad zachowania się na siłowni, bezpieczeństwo i dyscypliny związane ze sportami siłowymi.	1	- uczeń zna dyscypliny i konkurencje sportowe, w których dominującą cechą motoryczną jest siła	- uczeń potrafi zorganizować grupę ćwiczebną, przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do poziomu sprawności	- ocena za wiadomości - plusy za aktywność na zajęciach
2.Metody pracy na siłowni, rekreacyjne i sportowe, cele i motywacja korzystania z siłowni.	1	- potrafi bezpiecznie wykonać podstawowe ćw. Przy pomocy urządzeń i przyrządów znajdujących się w siłowni	- umie ocenić własną sylwetkę i kolegi w celu zaplanowania i doboru ćwiczeń	* przekazać uwagi o bezpieczeństwie, higienie, aktywnym stylu życia, korzystaniu z siłowni dla rekreacji w przyszłości
3. Ogólnorozwojowe ćw. Siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową.	2	- potrafi asekurować i pomóc ćwiczącemu koledze	- potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia, aby kształtować wybrane partie mięśniowe	* wiadomości o budowie układu mięśniowego człowieka, anatomii i fizjologii
4.Ogólnorozwojowe ćw. Siłowe kształtujące wybrane partie mięśni metodą stacijną.	2	- uczeń umie zachować się podczas ćwiczeń z całą grupą metodą stacijną i obwodową	-umie wykonać ćwiczenia ze średnim dla siebie obciążeniem, powtórzyć z progresją po określonym czasie	* prawidłowa dieta w stosowaniu ćw. Siłowych * zagrożenia wynikające ze stosowania różnych niedozwolonych środków

				wspomagających
5. Nauka wyciskania leżąc na ławeczce	1	wykona prawidłowo sprawdzian z wyciskania leżąc z najmniejszym dostosowanym dla siebie obciążeniu	wykonanie sprawdzianu z asekuracją ze średnim obciążeniem 30 kg (na ilość powtórzeń) lub dla chętnych ze zwiększonym	* indywidualne rekordy, planowanie i kontrola pracy na siłowni, - ocena za wykonanie ćw
Muzyka i taniec 1. Aerobik- ćwiczenia przy muzyce	2	Ćwiczenia w układzie o charakterze wytrzymałościowym. Uczeń zna podstawowe kroki i układy ruchowe	Ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki. Uczeń opracowuje układ ćwiczeń do wybranego utworu muzycznego	Plus za aktywność
2. Ćwiczenia przy muzyce.	2	Zestaw ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe.	Ćwiczenia przygotowane i przeprowadzone pod kierunkiem nauczyciela przez uczennicę.	Ocena za przeprowadzoną lekcję.
3. Improwizacja ruchowa.	2	Improwizacja ruchowa do muzyki rozrywkowej.	Kształtowanie pamięci, zapamiętywanie frekwencji ruchowych.	Plus za ciekawe ćwiczenia.
4. Podstawowy krok tańca „Poloneza”	1	Uczeń potrafi poprawnie iść krokiem tańca Poloneza	Uczeń poprawnie idzie w parze krokiem Poloneza	
5. Figury tańca Poloneza	2	Uczeń zapamiętuje i potrafi wykonać figury tańca	Uczeń poprawnie w parze chodzi krokiem Poloneza i wykonuje figury	
6. Układy tańca Poloneza	2	Uczeń łączy poznane figury w układ	Uczeń wykonuje układ taneczny w całości	Plus za aktywność
Gry i zabawy rekreacyjne i terenowe. 1. DWA OGNIE: Zasady gry, podania, rzuty, chwyt piłki. Rozgrywki klasowe w dwa ognie. 2. PODCHODY: Bezpieczna organizacja zajęć, wyznaczenie tras i zadań. Tropienie,		Dostrzega walory rekreacyjne i zdrowotne różnych form aktywności ruchowej. Umiejętność współpracy z partnerem w sporcie i w życiu codziennym. Sposoby rozwiązywania problemów. Wywiązuje się z przyjętych zadań i zobowiązań. Odczuwa potrzebę ruchu	Potrafi przygotować różnorodne imprezy sportowo-rekreacyjne. Umie zachęcić rówieśników do udziału w czynnym wypoczynku, przedstawia propozycje zabaw i gier terenowych. Potrafi zaplanować pracę swoją i zespołu. Wykorzystanie w indywidualnych formach	Oceny za aktywność, zaangażowanie

biegi przełajowe, wykorzystanie warunków naturalnych najbliższej okolicy do zabaw i gier według inwencji uczniów. Zabawa – współzawodnictwo drużyn w podchodach w wyznaczonym terenie. 3.ZABAWY I ĆWICZENIA RELAKSACYJNE: Według inwencji nauczyciela i uczniów (np. do wykorzystania L. Kulmatycki (Ćwiczenia relaksacyjne). 4.PALANT: Przepisy organizacyjne, boisko, sprzęt i zasady gry w palanta. Podstawowe elementy techniki gry: chwyt, rzuty, skucia i podbicia piłki. Organizacja gry, sędziowanie. Gra w zespołach 15–20-osobowych. 5. KOMETKA. Ćwiczenia osławające z rakietą, technika i zasady gry. Odbicia: forhend, bekhend, wolej, smecz i lob. Sposoby rozgrywania spotkań, współzawodnictwo w grze pojedynczej i parami, sędziowanie.	8	i aktywnego wypoczynku, rozumie odpowiedzialność za własny rozwój i zdrowie swoje i innych.	aktywności poznanych elementów taktyki i techniki. Potrafi wskazać przykładowe walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Sposób organizowania i przeprowadzenia zawodów klasowych. Zna podstawowe przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, zasady bezpieczeństwa w zajęciach rekreacyjno- terenowych	
---	---	---	--	--

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA III

Cele kształcenia : Kształcenie postaw prozdrowotnych. Umiejętność dbania o zdrowie własne i innych

TEMATYKA ZAJĘĆ Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASIE I

Obszar tematyczny	LP	Temat zajęć, odniesienie do podstawy programowej	Zadania do realizacji
Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie	1	Formy aktywności fizycznej dla nastolatków w grupie wiekowej 15 – 18 lat.	• Formy aktywności fizycznej dostępne na lokalnym rynku, • Opracowanie programu aktywności fizycznej dostosowanego do własnych potrzeb, • Aktywność dziewcząt i chłopców – zróżnicowanie potrzeb i form.
	2	Dieta a suplementacja.	• Przykłady konkretnych diet, • Rodzaje suplementów dietetycznych, zasady stosowania, • Suplementacja w odniesieniu do oczekiwanych rezultatów i rodzaju aktywności fizycznej.
Dbłość o ciało, bezpieczeństwo, choroby.	3- 4	Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem. Osoby chore psychicznie , nosiciele wirusa HIV/AIDS.	• Otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia, • Czynniki najczęściej wpływające na występowanie zaburzeń odżywiania w wieku nastoletnim, gdzie szukać pomocy? • Przyczyny i skutki dyskryminacji osób chorych psychicznie, z HIV/AIDS
Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym.	5	Na czym polega prozdrowotny styl życia?	• Zdrowie jako najwyższa wartość dla człowieka, • Prozdrowotny styl życia w odniesieniu do wieku, płci i rodzaju pracy, • Aktywne formy wypoczynku.
Zdrowie i dbłość o zdrowie	6	Czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie	• Definicja zdrowia, • Jakie czynniki negatywne i pozytywne wpływają na zdrowie i samopoczucie?

			• Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
	7	Aktywny pacjent w przypadku choroby i czasie badań profilaktycznych.	• Co to znaczy aktywny pacjent, jego cechy w przypadku choroby, • Prawa pacjenta.
Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe.	8-9	Jak reagować na krytykę? Zasady asertywności.	• Krytyka konstruktywna i destrukcyjna, • Co to jest asertywność?, • Zasady radzenia sobie z krytyką. • Odpowiedzi asertywne a nie agresywne.

