

## **PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Szkoły Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Olecku  
w r. szk. 2017/2018**

**KLASA 7 ab (dz)**

**ORIENTACYJNY PRZYDZIAŁ GODZIN – 136 godz.**

**Realizacja godzin w systemie ( 2+2 ):**

- 1. Zajęcia lekcyjne obejmujące podstawę programową– 68 godz.**
- 2. Zajęcia do wyboru - 68 godz. w tym:**
  - **52 godz.- zajęcia rekreacyjne**
  - **16 godz. - pływanie**

**Na czerwono** –treści dotyczące bezpieczeństwa

**Na zielono** – treści z edukacji zdrowotnej

**Na niebiesko** – umiejętności podlegające ocenie

**Nauczyciel realizujący program nauczania : *mgr Alina Kalinowska***

## KLASA 7 ab

### 1. Zajęcia lekcyjne obejmujące podstawę programową - 68 godz.

#### 1. Bezpiecznie rozwijamy swoją sprawność fizyczną

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
<b>Organizacja zajęć i zasady BHP na lekcjach wychowania fizycznego.</b> Zapoznanie uczniów z PSO	5	<b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi bezpiecznie uczestniczyć w lekcjach wych. fiz., zna obowiązujące zasady BHP</li> </ul>	<b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zna i przestrzega zasady BHP na zajęciach wych. fiz.</li> <li>kontroluje zachowania innych, zwraca uwagę na zagrożenia</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>szanuje poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię (PSO)</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego</li> <li>wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej</li> </ul>
Kształtowanie sprawności ogólnej za pomocą ćwiczeń kondycyjnych.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia poziom własnej sprawności fizycznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej, porównuje do grupy rówieśniczej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>
Ćwiczenia kondycyjne i koordynacyjne kształtujące zdolności motoryczne.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi opracować dla siebie i kolegów zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> </ul>
<b>Próby Testu Sprawności Fizycznej T. Zuchory.</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykona próby Testu Sprawności Fizycznej (ocena)</li> <li>EZ: rozumie rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykona samodzielnie pomiary i przeprowadzi analizę wyników (ocena)</li> <li>EZ: opracowuje rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EZ: motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i SPE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>EZ: wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na</li> </ul>

					zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje na które ma wpływ
--	--	--	--	--	---

## 2. Dbamy o prawidłową postawę ciała

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne: mięśnie brzucha, grzbietu i kończyn dolnych.	4				
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne: mięśnie brzucha, grzbietu i kończyn dolnych.	2	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje zestaw ćwiczeń po pokazie n-la</li> <li>diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wykona samodzielnie i poprawnie zestaw ćwiczeń wskazanych przez n-la</li> <li>diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie i pomaga innym je wykorzystywać</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości,</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> </ul>
Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. EZ: Ćwiczenia relaksujące	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała</li> <li>EZ: wykonuje poznane ćwiczenia relaksujące</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samodzielnie interpretuje wyniki np. wskaźnik BMI</li> <li>EZ: dobiera rodzaj ćwiczeń relaksujących do własnych potrzeb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> <li>EZ: wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju</li> <li>EZ: wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się</li> </ul>

### 3. Poznajemy lekkoatletykę - „ królową sportu” – ćwiczymy biegi, skoki, rzuty

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Zaprawa ogólnorozwojowa z akcentem na szybkość. <b>Bezpieczeństwo na zajęciach la</b>	12	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje start z różnych pozycji wyjściowych po uprzedniej demonstracji</li> <li><b>potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów; skręcenie, zwichnięcie stawu</b></li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>samodzielnie wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę n-la</li> <li><b>potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów; złamania kończyn</b></li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>samokontrola i samoocena działań i zachowań</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem la</b></li> </ul>
Doskonalenie techniki startu niskiego i biegu na odcinku startowym i finiszu.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać start niski i bieg na odcinku 60m</li> <li>rozumie sens prawidłowego finiszu w biegach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi poprawną techniką wykonać start niski na komendy startera</li> <li>potrafi najefektywniej finiszować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku</li> </ul>
<b>Test Chromińskiego - Bieg na 60m ze startu niskiego (pomiar).</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>przystępuje do sprawdzianu (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>umiejętnie wykorzystuje własny potencjał w biegu (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia ideę olimpijską</li> </ul>
Doskonalenie startu wysokiego i techniki biegu na różnych dystansach: 300m,400m,600m	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>przebiegnie dystans w wolnym tempie</li> <li>przeprowadza rozgrzewkę wg wskazówek n-la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przebiegnie dystans w szybkim tempie</li> <li>przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę do la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady przeprowadzania rozgrzewki</li> </ul>
<b>Test Chromińskiego - Bieg na 600m (dz) i 1000m (chl) ze startu wysokiego.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>poprawnie wykonuje start wysoki na komendy (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>umie rozłożyć siły na dystansie i utrzymać odpowiednie tempo biegu (ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej</li> </ul>
Kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej na długich dystansach.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać start wysoki, minąć bezpiecznie przeciwnika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>umie umiejętnie rozłożyć siły na dystansie</li> <li>potrafi przewyciężyć zmęczenie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ma świadomość poprawy swoich słabych stron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia strony świata i wskazuje je w terenie</li> </ul>

<b>Test Coopera lub Cross na dystansie 1200m.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>przebiega dystans w swoim tempie</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wie, jak rozłożyć siły na dystansie (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia nazwy testów oceny sprawności fizycznej</li> </ul>
Pokonujemy przeszkody terenowe.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokona dowolny dystans pokonując przeszkody terenowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokona wyznaczony dystans pokonując przeszkody terenowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie</li> </ul>
Przekazywanie pałeczki sztafetowej w biegu przełajowym.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zna zasadę przekazywania pałeczki sztafetowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego</li> </ul>
Skok w dal sposobem naturalnym – wymierzanie rozbiegu, odbicie z deski, faza lotu, lądowanie na dwie nogi.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi odbić się z belki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi wymierzyć i skorygować rozbieg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych</li> </ul>
<b>Doskonalenie skoku w dal z pełnego rozbiegu .</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>potrafi wykonać odbicie nogą dominującą i lądowanie na dwie ugięte nogi ( ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wykonuje skok w dal z akcentem na wszystkie fazy skoku ( ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowo dokonuje pomiarów skoku z pomocą n-la i współwiczącego za pomocą taśmy mierniczej</li> </ul>
<b>Rzut piłką lekarską 3 kg w tył za głowę – sprawdzian. Bezpieczeństwo na zajęciach la</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wykona rzut piłką lekarską w tył za głowę (ocena )</b></li> <li>• <b>zna przeznaczenie przyborów sportowych</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>technicznie wykona rzut za głowę z ustawienia tyłem (ocena)</b></li> <li>• <b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</b></li> <li>• <b>EZ: demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EZ: wyjaśnia wymogi wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</b></li> </ul>

4.. Rozwijamy sprawność koordynacyjną poprzez ćwiczenia gimnastyczne

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Ćwiczenia rozwijające zwinność. Pokonywanie zwinnościowych torów przeszkód. <b>Bezpieczeństwo na zajęciach gimnastyki</b>	2	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie pracując na wygraną drużyny</li> <li><b>zna przeznaczenie przyborów sportowych</b></li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi samodzielnie zorganizować tor przeszkód</li> <li><b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zasady przeprowadzania rozgrzewki</li> <li><b>omawia sposoby zapobiegania urazom</b></li> </ul>
<b>Przewrót w przód z marszu, biegu, odbicia jednonóż lub obunóż z naskokiem na ręce.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wykona bezpieczny przewrót w przód z dowolnej pozycji</b></li> <li>przeprowadza rozgrzewkę wg wskazówek n-la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wykona płynnie i poprawnie technicznie przewrót w przód ze wskazanej pozycji z naskokiem na ręce.</b></li> <li>przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę do gimnastyki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wymienia zasady samoasekuracji i asekuracji przy niebezpiecznych ćwiczeniach gimnastycznych</b></li> </ul>
<b>Przewroty w tył do rozkroku podpartego.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wykona przewrót w tył do przysiadu podpartego z drobnymi błędami</b></li> <li><b>wymienia zasady samoasekuracji</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wykona płynnie i w tempie przewrót w tył do rozkroku podpartego</b></li> <li><b>stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>EZ: wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się</b></li> </ul>
Łączone przewroty w przód i w tył.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykona dowolnym sposobem serie przewrotów w przód i w tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykona prawidłowo wskazane serie przewrotów w przód i w tył</li> </ul>	wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna ćwiczenia rozwijające gibkość</li> </ul>
<b>Stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego lub zamachu jednonóż.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>potrafi wykonać stanie na rękach przy drabince z pomocą lub asekuracją ( ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>potrafi samodzielnie wykonać stanie na rękach przy drabince –samoasekuracja ( ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>omawia sposoby zapobiegania urazom</b></li> </ul>
Prosty układ gimnastyczny.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje zaplanowany wspólnie z nauczycielem prosty układ gimnastyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje prosty układ gimnastyczny</li> </ul>
Odmyk na drążku o wysokości dosiężnej.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykona odmyk z pomocą n-la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi samodzielnie wykonać odmyk na wysokości dosiężnej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>EZ: omawia konsekwencje</b></li> </ul>

				swoich możliwości psychofizycznych	zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
Naskok kuczny na 5 części skrzyni i zeskok wgląb.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykona naskok kuczny na 5 części skrzyni z pomocą n-la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi przy pomocy osoby asekurującej wykonać naskok kuczny na 5 części skrzyni i zeskok wgląb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EZ: omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu</li> </ul>
Skok rozkroczny przez kozła	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać odbicie obunóż i bezpieczny skok przez kozła</li> <li>wymienia zasady samoasekuracji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać dynamiczne odbicie na odskoczni i skok rozkroczny wzdłuż na niskiej wysokości</li> <li>stosuje zasady asekuracji samoasekuracji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zasady samoasekuracji i asekuracji przy niebezpiecznych ćwiczeniach gimnastycznych</li> </ul>

#### 5. Poznajemy tajniki tańców

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Taniec-ulubiona forma ekspresji ruchowej.	4	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje dowolny taniec do wybranej muzyki.</li> </ul>	Uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (do wyboru) np. pilates, zumba, joga</li> <li>EZ: wyjaśnia wymogi higieny osobistej</li> </ul>

6. Współpracujemy w zespole, doskonalimy technikę i taktykę gry w koszykówce

7.

Tematyka zajęć	Licz. godz. 8	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
<b>Doskonalenie podań i chwytów piłki w biegu oburącz sprzed klatki piersiowej.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wykonuje podania i chyty w ruchu (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b> płynnie i poprawnie technicznie wykonuje podania i chyty w biegu ( ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady rozgrzewki do określonej dyscypliny</li> </ul>
<b>Doskonalenie kozłowanie piłki ze zmianą ręki, kierunku i tempa.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zna zasady poruszania się z piłką po boisku (ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>potrafi wykonać prawidłową techniką i płynnie kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej</li> </ul>
Doskonalenie rzutów do kosza na celność z dowolnej pozycji. <b>Bezpieczeństwo na zajęciach koszykówki</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykona rzut do kosza z dowolnej pozycji</li> <li>• przeprowadza rozgrzewkę wg wskazówek n-la</li> <li>• <b>zna przeznaczenie przyborów sportowych</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykona celny rzut do kosza z linii rzutów osobistych</li> <li>• przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę do koszykówki</li> <li>• <b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu</b></li> </ul>
<b>Rzut do kosza z dwutaktu.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wykona z drobnymi błędami rzut do kosza z dwutaktu ( ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wykona prawidłową techniką i płynnie celny rzut do kosza z dwutaktu ( ocena )</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im</b></li> </ul>
Zbiórka piłki z tablicy.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi zebrać niecelną piłkę z tablicy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykona dobitkę po zebraniu niecelnej piłki z tablicy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EZ: omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny</b></li> </ul>
Umiejętność gry 1×1, 2×2, obrona „każdy swego”.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi rozegrać piłkę w sytuacji 1×1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi rozegrać piłkę w sytuacji 2×2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EZ: omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych</b></li> </ul>



					w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
Gry rekreacyjno-sportowe z zastosowaniem poznanych elementów technicznych.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna zasady sportowej rywalizacji, przestrzega podstawowych zasad gry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje poznane przepisy gry w koszykówce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia miejsca i obiekty sportowe w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li> </ul>
Organizacja turnieju międzyklasowego.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>bierze udział w grze reprezentując klasę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje poznane elementy techniczno-taktyczne w grze szkolnej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię, pełni rolę zawodnika w turnieju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przepisy gry w koszykówkę</li> </ul>

#### 8. Współpracujemy i współdziałamy w zespole, doskonalimy umiejętności siatkarskie

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Doskonalimy odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej. <b>Bezpieczeństwo na zajęciach siatkówki</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach</li> <li><b>zna przeznaczenie przyborów sportowych</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi poprawnie wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach</li> <li><b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podporządkowuje się decyzjom sędziego,</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych</li> </ul>
Wykonujemy zagrywkę sposobem dolnym lub górnym.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać zagrywkę dolną z boiska 6-7m</li> <li>przeprowadza rozgrzewkę wg wskazówek n-la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać zagrywkę dolną z za linii końcowej boiska</li> <li>przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę do siatkówki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EZ: omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej</li> </ul>
Próby odebrania piłki z zagrywki przeciwnika.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską do odbioru piłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi odebrać piłkę oburącz sposobem dolnym i zagrać do partnera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EZ: wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> </ul>

Praca w zespole dwójkowym. Próby rozebrania piłki na trzy.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozumie zasadę 3 odbić w drużynie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi skutecznie rozebrać piłkę na 3 odbicia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy</li> </ul>
Próby wystawiania piłki.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna technikę wystawiania piłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna i stosuje we fragmentach gry wystawianie piłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych</li> </ul>
Zastosowanie poznanych elementów techniczno-taktycznych w grze szkolnej	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje poznane elementy techniki w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje z powodzeniem poznane elementy techniki i taktyki w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady rozgrzewki do określonej dyscypliny</li> </ul>
<b>Sprawdzian umiejętności siatkarskich</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wykona zadania kontrolno-oceniające: odbicia piłki dowolnym sposobem i zagrywkę (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wykona poprawnie zadania kontrolno-oceniające: odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samokontrola i samoocena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem dolnym i zagrywkę</li> </ul>
Organizacja turnieju międzyklasowego.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełni rolę zawodnika i sędziego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry” szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych</li> </ul>

### 9. Kształtujemy umiejętności techniczne i taktyczne w piłce ręcznej

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Gry i zabawy doskonalące technikę podań i chwytów w ruchu. <b>Bezpieczeństwo na zajęciach piłki ręcznej</b>	10	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>umie poprawnie wykonać podania półgórne w miejscu i w ruchu</li> <li><b>zna przeznaczenie</b></li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>umiejętnie łączy technikę podań, chwytów w grach i zabawach z przeciwnikiem</li> <li><b>posługuje się przyborami</b></li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>omawia zasady bezpieczeństwa na boisku</b></li> </ul>

		<b>przyborów sportowych</b>	<b>sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</b>		
Doskonalenie techniki kozłowania piłki ze zmianą ręki, kierunku i tempa.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać chwyt piłki i kozłowanie w ruchu</li> <li>przeprowadza rozgrzewkę do piłki ręcznej wg wskazówek n-la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi prawidłowo technicznie i celnie podawać i chwycić piłkę w biegu, kozłować zmieniając rękę i kierunek</li> <li>przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę do piłki ręcznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady rozgrzewki do określonej dyscypliny</li> </ul>
Rzuty do bramki z różnych pozycji.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać rzut do bramki dowolnym sposobem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku w pełnym biegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia wpływ sprawności fizycznej na zdrowie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych</li> </ul>
Rozegranie piłki w parach w pełnym biegu.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje poprawnie podania i chwyt w parach wzdłuż boiska</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi rozegrać piłkę w parach z jednym przeszkadzającym obrońcą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia wpływ systematycznej aktywności ruchowej na organizm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych</li> </ul>
Poruszanie się w polu gry i w obronie. Obrona 3×3.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi utrzymać pozycję skuteczną dla zespołu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przechodzi natychmiast do ustawienia strefą po stracie piłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wie jak ustawić się prawidłowo na boisku w obronie i ataku</li> </ul>
Gra bramkarza w ataku i obronie.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna i stosuje zasady wprowadzania piłki do gry od bramki po opanowaniu jej przez bramkarza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi szybko i celnie wprowadzić piłkę do gry po obronie od bramki, z autu , rogu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych</li> </ul>
<b>Sprawdzian umiejętności z piłki ręcznej.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>umie piłkę podawać, chwycić, kozłować i wykonać celny rzut do bramki (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>poprawnie piłkę podaje, chwyci, kozłuje, wykonuje skuteczny rzut do bramki (ocena)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu</li> </ul>
Zastosowanie poznanych elementów techniczno-taktycznych w grze szkolnej i właściwej.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna i stosuje ogólne przepisy gry , stosuje zasadę „fair play”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna przepisy gry i sędziowanie</li> <li>potrafi podporządkować się ustaleniom kapitana i trenera</li> <li>umie kulturalnie zachować się na boisku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego, kibica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu</b></li> </ul>
Organizacja turniej piłki ręcznej.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych</li> <li>pełni rolę kibica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pomaga w organizacji turnieju i sędziowaniu</li> <li>pełni rolę zawodnika, kapitana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych</li> </ul>

				stosując zasady „czystej gry” szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry	
--	--	--	--	--	--

**10. Kształtujemy umiejętności taktyczne i techniczne w piłce nożnej**

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Przyjęcie i podanie piłki stopą. <b>Bezpieczeństwo na zajęciach piłki ręcznej</b>	5	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi przyjmować piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy</li> <li><b>zna przeznaczenie przyborów sportowych</b></li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi poprawną techniką opanować piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy</li> <li><b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</b></li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> </ul>	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu</b></li> </ul>
Strzały do bramki z różnych pozycji	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać strzał do bramki z dowolnej pozycji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>umie wykonywać strzały na bramkę z wyznaczonej pozycji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna pojęcia taktyka i technika</li> </ul>
Gra szkolna z wykorzystaniem poznanych elementów techniki	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzjom kapitana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna i stosuje poznane przepisy w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych</li> </ul>

## 2. Zajęcia do wyboru przez ucznia - 68 godz.

### Zajęcia rekreacyjne– 52godz.

Formy aktywności ruchowej	Licz. godz.	Tematyka zajęć	<b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>	<b>Kompetencje społeczne</b>	<b>Edukacja zdrowotna</b>
W teren po sprawność i zdrowie.	4	Bawimy się w terenie. Podchody. Turystyka piesza.	<b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji</li> <li>• potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć</li> <li>• wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu</li> <li>• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im</li> <li>• posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</li> </ul>	<b>Uczeń :</b> 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię	<b>Uczeń :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>• dobiera rodzaj ćwiczeń relaksujących do własnych potrzeb</li> <li>• omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej</li> <li>• demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze</li> </ul>
Kształtujemy odporność organizmu poprzez sporty zimowe	4	Zabawy na śniegu i ze śniegiem. Jazda dowolna przy muzyce. Zabawy i gry na łyżwach			
Kształtujemy sylwetkę na siłowni	6	Ćwiczenia kształtujące sylwetkę na prostych przyrządach o małym obciążeniu.			
Zajęcia fitness	10	Ćwiczenia aerobowe przy muzyce. Ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne. Ćwiczenia z piłkami. Ćwiczenia z hantelkami. <b>Uczestniczy w wybranej formie aktywności spoza Europy np. ćwiczenia tai-chi, pilates.</b>			
Gry rekreacyjne	8	Rozgrywki w palanta. Rozgrywki w wybijankę lub cztery ognie.			
Gry sportowe	6	Piłka nożna- gra szkolna.			
Realizacja PP: uczeń uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia	6	Piłka siatkowa – gra szkolna.			
	4	Koszykówka – gra szkolna.			
	4	Piłka ręczna – gra szkolna.			

**Pływanie – 16 godz.**

	Tematyka zajęć	Bezpieczeństwo	Kompetencje społeczne	Wiedza	Edukacja zdrowotna
1.	Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć na pływalni. Ćwiczenia osławajające w wodzie.	<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas pływania i zachowania się nad wodą</b></li> <li>• <b>bezwzględnie podporządkowuje się decyzjom opiekuna grupy i ratownika</b></li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych</li> <li>• współpracuje w grupie szanując wysiłki innych ludzi</li> </ul>	<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna regulamin pływalni</li> <li>• wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje na które ma wpływ</li> <li>• wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> </ul>
2.	Ćwiczenia oddechowe i wypornościowe. Sprawdzenie umiejętności pływackich młodzieży.				
3.	Poślizgi na piersiach i grzbiecie, pływanie strzałką. Nauka pracy nóg do kraula i grzbietu.				
4.	Ćwiczenia koordynujące pracę nóg do kraula z oddechem. Doskonalenie pracy nóg do grzbietu.				
5.	Nauka pracy ramion do kraula – ćwiczenia z deskami.				
6.	Pływanie 10 – 15 m odcinków nogami do kraula i grzbietu z deską.				
7.	Doskonalenie pracy ramion do kraula. Nauka koordynacji oddechu z pracą ramion do kraula (oddech co 2 ruchy ramion).				
8.	Różne formy dokładanek do kraula.				
9.	Koordynacja pracy ramion, nóg i oddechu w grzbiecie.				
10.	Nurkowanie – wyjmowanie małych przedmiotów z dna pływalni.				
11.	Nauka pracy ramion do grzbietu – ćwiczenia z deską.				
12.	Koordynacja pracy ramion i nóg w grzbiecie.				
13.	Ćwiczenia doskonalące pracę ramion i oddechu w kraulu (oddech co trzy ruchy ramion).				
14.	Ćwiczenia doskonalące pracę ramion do grzbietu. Pływanie odcinków 25m kraulem i grzbietem.				
15.	Skoki do wody na nogi. Nauka wślizgu do wody na główkę z półprzysiadu.				
16.	Zabawy z piłkami w wodzie.				
<p><b>Pożądane osiągnięcia ucznia po cyklu pływania:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonać skok do wody na nogi.</li> <li>2. Przeplłynąć pod wodą 5 metrów.</li> <li>3. Przeplłynąć 50 metrów na basenie (25 metrów na grzbiecie + 25 metrów stylem dowolnym na piersiach)</li> </ol>					

Olecko, 04.09.2017r.

Opracowała: Alina Kalinowska  
Modyfikacja: Zbigniew Bogdan / listopad 2017 r.