

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA 8 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.**

Nauczyciel realizujący program nauczania : *mgr Alina Kalinowska*

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
Organizacja zajęć i zasady BHP na lekcjach wychowania fizycznego. Zapoznanie z PSO	5	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi bezpiecznie uczestniczyć w lekcjach wych. fiz., zna obowiązujące zasady BHP 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> zna i przestrzega zasady BHP na zajęciach wych. fiz. kontroluje zachowania innych, zwraca uwagę na zagrożenia 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu na lekcjach wychowania fizycznego 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
Kształtowanie sprawności ogólnej w terenie.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi bezpiecznie wykorzystać teren do ćwiczeń kształtujących sprawność 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi opracować dla siebie i kolegów zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną 	<ul style="list-style-type: none"> Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
Kształtowanie zdolności motorycznych.	1	<ul style="list-style-type: none"> demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje wybraną przez siebie próbę do oceny wytrzymałości, siły i gibkości 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
Próby Testu Sprawności Fizycznej T. Zuchory.	2	<ul style="list-style-type: none"> wykona próby Testu Sprawności Fizycznej (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykona samodzielnie pomiary i przeprowadzi analizę wyników (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej

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 – pilates.	4				
	2	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykona ćwiczenia po pokazie n-la 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykona samodzielnie i poprawnie wskazane przez n-la ćwiczenia 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i relaksacyjne.	2	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała 	<ul style="list-style-type: none"> samodzielnie interpretuje wyniki np. wskaźnik BMI 	<ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn dolnych oraz ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała

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
	12				
Doskonalenie szybkości – biegi na odcinku 20-30m. Doskonalenie techniki startu niskiego.	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykonuje start z różnych pozycji wyjściowych po uprzedniej demonstracji 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> samodzielnie wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę n-la 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> samokontrola i samoocena działań i zachowań 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
Start niski i bieg na odcinku startowym i	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać start niski i bieg na odcinku 60m 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi poprawną techniką wykonać start niski na 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia testy i narzędzia do pomiaru

finiszu.		<ul style="list-style-type: none"> rozumie sens prawidłowego finiszu w biegach 	<ul style="list-style-type: none"> komendy startera potrafi najefektywniej finiszować 	<ul style="list-style-type: none"> poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> sprawności fizycznej
Test Chromińskiego - Bieg na 60m ze startu niskiego (pomiar).	1	<ul style="list-style-type: none"> przystępuje do sprawdzianu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> umiejętnie wykorzystuje własny potencjał w biegu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
Doskonalenie startu wysokiego i techniki biegu na wirażach.	1	<ul style="list-style-type: none"> przebiegnie dystans w wolnym tempie 	<ul style="list-style-type: none"> przebiegnie dystans w szybkim tempie 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wymienić kilka dystansów biegowych
Test Chromińskiego - Bieg na 600m (dz)	1	<ul style="list-style-type: none"> poprawnie wykonuje start wysoki na komendy (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> umie rozłożyć siły na dystansie i utrzymać odpowiednie tempo biegu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
Kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej na długich dystansach.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać start wysoki, minąć bezpiecznie przeciwnika 	<ul style="list-style-type: none"> umie umiejętnie rozłożyć siły na dystansie potrafi przewyciężyć zmęczenie 	<ul style="list-style-type: none"> wybiera i pokonuje trasę 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
Cross- bieg długodystansowy.	1	<ul style="list-style-type: none"> przebiega dystans w swoim tempie 	<ul style="list-style-type: none"> wie, jak rozłożyć siły na dystansie 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
Bieg z pokonywaniem przeszkód terenowych.	1	<ul style="list-style-type: none"> pokona dowolny dystans pokonując przeszkody terenowe 	<ul style="list-style-type: none"> pokona wyznaczony dystans pokonując przeszkody terenowe 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie
Zmiana pałeczki sztafetowej w strefie zmian.	1	<ul style="list-style-type: none"> zna zasadę przekazywania pałeczki sztafetowej 	<ul style="list-style-type: none"> przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
Doskonalenie skoku w dal z rozbiegu.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi odbić się z belki 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wymierzyć i skorygować rozbieg 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
Doskonalenie skoku w dal z akcentem na dynamikę odbicia i fazę lotu.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać odbicie nogą dominującą i lądowanie na dwie ugięte nogi (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje skok w dal z akcentem na wszystkie fazy skoku (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowo dokonuje pomiarów skoku z pomocą n-la i współwiczącego za pomocą taśmy mierniczej

Rzut piłką lekarską 3 kg w tył za głowę – sprawdzian.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona rzut piłką lekarską w tył za głowę (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> technicznie wykona rzut za głowę z ustawienia tyłem (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
--	---	---	---	--	--

4.. Rozwijamy sprawność koordynacyjną poprzez ćwiczenia gimnastyczne

Tematyka zajęć	Licz. godz. 10	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Ćwiczenia rozwijające gibkość	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi naśladować prowadzącego 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi samodzielnie wykonywać ćwiczenia 	Uczeń <ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> przeprowadza rozgrzewkę
Pokonywanie zwinnościowych torów przeszkód.	1	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi uczestniczyć we współzawodnictwie pracując na wygraną drużyny 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> potrafi samodzielnie zorganizować tor przeszkód 	Uczeń <ul style="list-style-type: none"> dokonuje samokontroli i samooceny 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> przeprowadza rozgrzewkę mawia sposoby zapobiegania urazom
Przewrót w przód z naskokiem na ręce i fazą lotu.	1	<ul style="list-style-type: none"> Wykona bezpieczny przewrót w przód z dowolnej pozycji 	<ul style="list-style-type: none"> wykona płynnie i poprawnie technicznie przewrót w przód ze wskazanej pozycji z naskokiem na ręce. 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady samoasekuracji i asekuracji przy niebezpiecznych ćwiczeniach gimnastycznych
Przewroty w tył poprzez siad o nogach prostych do rozkroku podpartego.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona przewrót w tył do przysiadu podpartego z drobnymi błędami 	<ul style="list-style-type: none"> wykona płynnie i w tempie przewrót w tył poprzez siad o nogach prostych do rozkroku podpartego 	<ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się
Nauka stania na głowie.	1	<ul style="list-style-type: none"> próby stania na głowie z pomocą 	<ul style="list-style-type: none"> wykona samodzielnie stanie na głowie 		<ul style="list-style-type: none"> podaje przyczyny urazów w sporcie
Przerzut bokiem na dowolną rękę.	1	<ul style="list-style-type: none"> próby wykonania przerzutu 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi samodzielnie wykonać przerzut bokiem - samoasekuracja 	<ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady samo asekuracji i asekuracji przy

				którymi należy pracować	niebezpiecznych ćwiczeniach gimnastycznych
Prosty układ gimnastyczny.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje zaplanowany wspólnie z nauczycielem prosty układ gimnastyczny 	<ul style="list-style-type: none"> planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny 	<ul style="list-style-type: none"> planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować 	<ul style="list-style-type: none"> planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny
Wymyk i odmyk na drążku o wysokości dosiężnej.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona odmyk z pomocą n-la (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi samodzielnie wykonać wymyk i odmyk na wysokości dosiężnej (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady samo asekuracji i asekuracji przy niebezpiecznych ćwiczeniach gimnastycznych
Skok kuczny przez 5 części skrzyni.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona naskok kuczny na 5 części skrzyni z pomocą n-la 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi przy pomocy osoby asekurującej wykonać naskok kuczny na 5 części skrzyni 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	
Piramidy dwójkowe lub trójkowe.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje proste ćwiczenia w układzie (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje trudne ćwiczenia w układzie (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> zapobieganie urazom podczas skoków 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady samo asekuracji i asekuracji przy niebezpiecznych ćwiczeniach gimnastycznych

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	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje dowolny taniec do wybranej muzyki. 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej np. pilates, zumba

6. Współpracujemy w zespole, doskonalimy technike i taktyke gry w koszykowce

Tematyka zajęć	Licz. godz.	Wymagania szczegółowe			
		W zakresie umiejętności: wymagania podstawowe	W zakresie umiejętności: wymagania ponadpodstawowe	W zakresie kompetencji społecznych	W zakresie wiedzy
Doskonalenie podań, chwytów i kozłowania piłki w biegu.	8				
Doskonalenie podań, chwytów i kozłowania piłki w biegu.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje podania, chwyt i kozłowanie w ruchu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> płynnie i poprawnie technicznie wykonuje podania, chwyt i kozłowanie w biegu w odpowiednim tempie (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> rola rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady rozgrzewki do określonej dyscypliny
Doskonalenie kozłowania piłki za plecami i pod nogą.	1	<ul style="list-style-type: none"> zna zasady poruszania się z piłką po boisku (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać prawidłową techniką i płynnie kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki 	<ul style="list-style-type: none"> motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
Doskonalenie rzutów do kosza z dwutaktu ze strony prawej i lewej po kozłowaniu i po podaniu.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona rzut do kosza z dowolnej pozycji 	<ul style="list-style-type: none"> wykona celny rzut do kosza z linii rzutów osobistych 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona z drobnymi błędami rzut do kosza z dwutaktu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykona prawidłową techniką i płynnie celny rzut do kosza z dwutaktu (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
Zbiórka piłki z tablicy i dobitka.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi zebrać niecelną piłkę z tablicy 	<ul style="list-style-type: none"> wykona dobitkę po zebraniu niecelnej piłki z tablicy 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
Umiejętność gry 3×3, 4×4, obrona strefą.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi rozegrać piłkę w sytuacji 1×1 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi rozegrać piłkę w sytuacji 2×2 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych

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

7. 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.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi poprawnie wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach 	<ul style="list-style-type: none"> • podporządkowuje się decyzjom sędziego, 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
Doskonalenie zagrywki tenisowej.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać zagrywkę dolną z boiska 6-7m 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać zagrywkę dolną zza linii końcowej boiska 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych • w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
Próby odebrania piłki z zagrywki przeciwnika.	1	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską do odbioru piłki 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi odebrać piłkę oburącz sposobem dolnym i zagrać do partnera 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
Próby rozegrania piłki na trzy.	1	<ul style="list-style-type: none"> • rozumie zasadę 3 odbić w drużynie 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi skutecznie rozegrać piłkę na 3 odbicia 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej

				rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci	spoza Europy
Doskonalenie wystawiania i zabicie piłki.	1	<ul style="list-style-type: none"> zna technikę wystawiania piłki 	<ul style="list-style-type: none"> zna i stosuje we fragmentach gry wystawianie i zabicie piłki 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
Zastosowanie poznanych elementów techniczno-taktycznych w grze szkolnej	2	<ul style="list-style-type: none"> stosuje poznane elementy techniki w grze 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje z powodzeniem poznane elementy techniki i taktyki w grze 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady rozgrzewki do określonej dyscypliny
Sprawdzian umiejętności siatkarskich	2	<ul style="list-style-type: none"> wykona zadania kontrolno-oceniające: odbicia piłki dowolnym sposobem i zagrywkę (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykona poprawnie zadania kontrolno-oceniające: odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> samokontrola i samoocena 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem dolnym i zagrywkę
Organizacja turnieju wewnątrzklasowego.	1	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w rozgrywkach 	<ul style="list-style-type: none"> pełni rolę zawodnika i sędziego 	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry” szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

8. 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
Doskonalenie techniki podań i chwytów piłki górnej i półgórnej w biegu.	10	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> umie poprawnie wykonać podania półgórne w miejscu i w ruchu 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> umiejętnie łączy technikę podań, chwytów w grach i zabawach z przeciwnikiem 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> bezpieczeństwo w różnych formach ruchu
Doskonalenie techniki kozłowania piłki w ataku szybkim.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać chwyt piłki i kozłowanie w ruchu 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi prawidłowo technicznie i celnie podawać i chwytac piłkę w biegu, kozłować zmieniając rękę i 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady rozgrzewki do określonej dyscypliny

			kierunek		
Rzuty do bramki z wyskoku po podaniu.	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać rzut do bramki dowolnym sposobem 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać rzut do bramki z wyskoku w pełnym biegu 	<ul style="list-style-type: none"> wpływ sprawności fizycznej na zdrowie 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
Atak szybki ze zmianą miejsc.	1	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje poprawnie podania i chwyt w parach wzdłuż boiska 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi rozegrać piłkę w parach z jednym przeszkadzającym obrońcą 	<ul style="list-style-type: none"> wpływ systematycznej aktywności ruchowej na organizm 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
Poruszanie się w polu gry i obronie. 6:0 i 5:1	1	<ul style="list-style-type: none"> potrafi utrzymać pozycję skuteczną dla zespołu 	<ul style="list-style-type: none"> przechodzi natychmiast do ustawienia strefą po stracie piłki 	<ul style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci 	<ul style="list-style-type: none"> ustawia się prawidłowo na boisku w obronie i ataku
Nauczanie zwodów pojedynczych.	1	<ul style="list-style-type: none"> próby wykonania zwodu 	<ul style="list-style-type: none"> wykonuje prawidłowo zwód pojedynczy 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
Sprawdzian umiejętności z piłki ręcznej.	1	<ul style="list-style-type: none"> umie piłkę podawać, chwycić, kozłować i wykonać celny rzut do bramki (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> poprawnie piłkę podaje, chwyci, kozłuje, wykonuje skuteczny rzut do bramki (ocena) 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
Zastosowanie poznanych elementów techniczno-taktycznych w grze szkolnej.	2	<ul style="list-style-type: none"> zna i stosuje ogólne przepisy gry, stosuje zasadę „fair play” 	<ul style="list-style-type: none"> zna przepisy gry i sędziowanie potrafi podporządkować się ustaleniom kapitana i trenera umie kulturalnie zachować się na boisku 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu 	<ul style="list-style-type: none"> pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego, kibica
Organizacja turniej piłki ręcznej.	1	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych pełni rolę kibica 	<ul style="list-style-type: none"> pomaga w organizacji turnieju i sędziowaniu pełni rolę zawodnika, kapitana 	<ul style="list-style-type: none"> uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry” szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

9. 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 w biegu.	5	Uczeń: • potrafi przyjmować piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy	Uczeń: • potrafi poprawną techniką opanować piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy	Uczeń: • stosuje umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki	Uczeń: • wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
Strzały do bramki z różnych pozycji.	1	• potrafi wykonać strzał do bramki z dowolnej pozycji	• umie wykonywać strzały na bramkę z wyznaczonej pozycji	• pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	• bezpieczeństwo w różnych formach ruchu
Gra szkolna z wykorzystaniem poznanych elementów techniki.	3	• umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzjom kapitana	• zna i stosuje poznane przepisy w grze	• uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”	• wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych

2. Zajęcia do wyboru przez ucznia - 68 godz.

Formy aktywności ruchowej	Licz. godz.	Tematyka zajęć	Elementy edukacji zdrowotnej	Uwagi o realizacji
Ćwiczenia kondycyjne w terenie.	8	Gra terenowa - Podchody.	Uczeń: • wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie	Zajęcia na obiektach MOSiR i Wiewiórczej Ścieżce.
		Nordic walking.		
Kształtujemy odporność organizmu poprzez sporty zimowe	4	Zabawy na śniegu i ze śniegiem.	• hartujemy organizm • współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię	Zajęcia odbędą się w zależności od pogody.
		Jazda dowolna przy muzyce.		
		Zabawy i gry na łyżwach		
Kształtujemy sylwetkę na siłowni	10	Ćwiczenia kształtujące sylwetkę na prostych przyrządach o małym obciążeniu.	• wymienia przyczyny i skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni	Zajęcia w siłowni szkolnej lub w siłowni MOSiR-u.

Zajęcia fitness	10	Ćwiczenia aerobowe przy muzyce. Ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne. Ćwiczenia z piłkami. Ćwiczenia z hantelkami.	<ul style="list-style-type: none"> • sporty całego życia • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i SPE 	Zajęcia odbywają się w szkole lub sali fitness w MOSiR.
Gry rekreacyjne	10	Rozgrywki w palanta. Rozgrywki w wybijankę lub cztery ognie. Uczestniczy w wybranej formie aktywności spoza Europy np. ćwiczenia tai-chi. Gra indyjska – Kabaddi (zasady i przepisy gry)	<ul style="list-style-type: none"> • zasady współpracy w zespole • wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 	Uczeń wciela się w rolę zawodnika, sędziego i kibica.
Gry sportowe	6	Piłka nożna- gra rekreacyjna	<ul style="list-style-type: none"> • zasady współpracy w zespole • sporty całego życia • uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry 	Uczeń wciela się w rolę zawodnika, sędziego i kibica, planuje szkolne rozgrywki.
	8	Piłka siatkowa – gra rekreacyjna.		
	6	Koszykówka – gra rekreacyjna		
	6	Piłka ręczna – gra rekreacyjna.		

Olecko, 03.09.2018r.

Opracowała: mgr Alina Kalinowska