

**PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DRUGI ETAP EDUKACYJNY**

**ZESPÓŁ SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. STANISŁAWA MARUSARZA
w ZAKOPANEM**

ZAKOPANE SIERPIEŃ 2017

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DRUGI ETAP EDUKACYJNY

Koncepcja edukacji fizycznej, Zdrowie-Sport-Rekreacja

Program powstał na bazie programu Urszuli Kierczak „Koncepcja edukacji fizycznej, Zdrowie-Sport-Rekreacja”. Uwzględnia bazę lokalową Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem, a także oczekiwania i tradycje środowiska. Dostosowany jest do prowadzenia zajęć w ilości siedemnastu godzin tygodniowo w systemie klasowo lekcyjnym bez podziału na grupy dla dziewcząt i chłopców. Program ten skierowany jest do uczniów uzdolnionych ruchowo i wykracza poza podstawę programową. Wprowadzono w nim kilka dyscyplin sportowych – zgodnie z zainteresowaniami i uzdolnieniami sportowymi uczniów oraz tradycjami sportowymi szkoły i środowiska. Przy opracowaniu programy szczególny nacisk położono na sporty zimowe. Prowadzenie zajęć według przedstawionego programu umożliwi nauczycielowi przygotowanie uczniów do udziału w rozgrywkach sportowych oraz udział w szkolnych i pozaszkolnych zawodach.

Autorem zmian jest nauczyciel dyplomowanymgr Jacek Żebracki.

Cele ogólne:

Cel główny wychowania fizycznego w koncepcji edukacji fizycznej:

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

Cel programu dla drugiego etapu edukacyjnego – klasy IV–VI szkoły podstawowej:

Wspieranie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju, uświadomienie konieczności dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo. Rozbudzanie potrzeby aktywności fizycznej.

Etapowe cele kształcenia i wychowania dla klas IV–VI szkoły podstawowej zgodnie z podstawą programową:

1. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport.
2. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
3. Poznanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Treści nauczania. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania

DIAGNOZA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ROZWOJU FIZYCZNEGO

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Samoocena własnej aktywności.</p> <p>Z pomocą nauczyciela ocena i obserwacja rozwoju fizycznego (pomiar wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni ud, podudzia i ramion), analiza uzyskanych wyników i ich interpretacja z pomocą nauczyciela.</p> <p>Ocena i samoocena umiejętności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych i sportowych) w trakcie zajęć i na podstawie wyników sprawdzianów.</p> <p>Samodzielne badanie umiejętności ruchowych przez zabawy (bieżne, z elementami rzutów i skoków).</p> <p>Ocena i samoocena sprawności fizycznej i wydolności organizmu wybranym testem sprawności.</p> <p>Próby sprawnościowe pozwalające określić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.</p> <p>Interpretacja wyników testów sprawnościowych z pomocą nauczyciela. Marszowo-biegowy test Coopera.</p> <p>Ćwiczenia i działania wpływające na sprawność fizyczną i wydolność organizmu.</p> <p>Ćwiczenia specjalne kształtujące określone cechy motoryczne w zależności od indywidualnych potrzeb rozwojowych uczniów.</p> <p>Ćwiczenia gimnastyczne: w podporach i zwisach, z pokonywaniem oporu własnego ciała lub ciężaru współwzrastającego.</p> <p>Cechy prawidłowej postawy ciała, ocena i kontrola własnej sylwetki.</p> <p>Najczęstsze wady postawy, przyczyny ich powstawania, sposoby zapobiegania i korekcji.</p> <p>Wzajemna ocena postawy ciała. Prawidłowe stanie, siedzenie, leżenie.</p> <p>Symetryczny chód, marsz i bieg (koordynacja ruchów).</p> <p>Ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze.</p>	<p>Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>Stosuje korektę swojej postawy.</p> <p>Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.</p> <p>Kontroluje swój poziom sprawności ruchowej.</p>	<p>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. Z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</p> <p>Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swój poziom aktywności fizycznej i rozwój fizyczny.</p> <p>Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny swoich umiejętności ruchowych.</p> <p>Potrafi ocenić własną postawę ciała. Stosuje korektę postawy.</p> <p>Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałające im</p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające zniekształceniom. Potrafi samodzielnie dokonać</p>	<p>Wie, jaki są cechy prawidłowej sylwetki.</p> <p>Wie, jak uniknąć wad postawy.</p> <p>Umie zastosować wybrany przez siebie test dla sprawdzenia i oceny własnej motoryki.</p> <p>Zna swój wzrost i swoją wagę.</p> <p>Zna poziom własnych zdolności motorycznych.</p> <p>Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom.</p> <p>Wie, jak rozwijać sprawność morfo funkcjonalną własnego organizmu.</p> <p>Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.</p>

<p>Odpowiednia masa ciała jako wynik właściwie dobranej diety i aktywności ruchowej. Z pomocą nauczyciela określenie wskaźnika wagowo-wzrostowego. Podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. Obserwacja zmian w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego.</p>		<p>pomiaru wzrostu i wagi ciała, a z pomocą nauczyciela zinterpretować wyniki tych pomiarów. Potrafi określić swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność.</p>	
--	--	---	--

Uwagi o realizacji: Do wyboru test Coopera dla dzieci, EUROFIT, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory lub inne. Diagnozę sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego należy przeprowadzać dwa razy w ciągu roku szkolnego.

TRENING ZDROWOTNY

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Organizacja nauki i wypoczynku czynnego i biernego w czasie dnia, tygodnia, miesiąca i roku. Reagowanie na złożone i zmieniające się sytuacje w środowisku szkolnym i pozaszkolnym. Wielozadaniowe formy ruchu w aspekcie zmian sytuacyjnych (ruch drogowy i pieszy), np. poruszanie się między osobami, przyborami i przyrządami będącymi w ruchu. Poruszanie się różnymi środkami lokomocji, reagowanie nasygnaty optyczne i akustyczne. Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku. Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zasady metody hartowania organizmu. Podstawowe parametry fizjologiczne – rytm serca i oddechu przy</p>	<p>Chętnie uczestniczy w grach i zabawach z wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych. Ma opanowaną koordynację wzrokowo-ruchową. Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Doskonali własną sprawność fizyczną. Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania</p>	<p>Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi przygotować zestawy ćwiczeń do gimnastyki porannej, śródlekcyjnej międzylekcyjnej. Wykonuje co najmniej po</p>	<p>Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Wie, jakie są zasady i metody hartowania organizmu. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jakie jest znaczenie różnorodnych form aktywności. Wie, jak bezpiecznie zorganizować zawody w poszczególnych dyscyplinach lekkiej atletyki.</p>

<p>różnym wysiłku. Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNA:</p> <p>Gry i zabawy bieżne z przyborami i bez. Szybkie wykonywanie zadań na sygnał. Różnorodne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała i oporowaniem przez współwiczającego. Gry ruchowe z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem współwiczającego.</p> <p>Biegi płaskie na krótkich dystansach (50 m). Bieg długi (600 m dziewczynki, 1000 m chłopcy, w klasie VI odpowiednio 800 m i 1500 m). Bieg krótki z maksymalną prędkością i starty z różnych pozycji. Bieg z przyspieszeniem. Bieg wahadłowy i sztafetowy. Start niski i wysoki.</p> <p>Skok w dal i wżwyż sposobem naturalnym.</p> <p>Zabawy rzutne, zabawy z mocowaniem.</p> <p>Rzuty prawą i lewą ręką, rzuty do celu i w dal.</p> <p>Rzuty przyborami typowymi i nietypowymi o różnej wadze wielkości.</p> <p>Ćwiczenia z piłkami lekarskimi.</p> <p>Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów na odległość.</p> <p>Zabawy skoczne. Skoki, przeskoki, zeskok.</p> <p>Wieloskoki na różnym podłożu, jedno- i obunóż. Wyskok idosiężne z miejsca i z rozbiegu. Pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wżwyż.</p> <p>Wielobój z elementami biegu, skoku i rzutu.</p> <p>Pomiar wyników w poszczególnych dyscyplinach. Zasady organizacji zawodów lekkoatletycznych.</p> <p>Zabawy i biegi terenowe. Biegi przełajowe. Marszobiegi.</p> <p>Wspinanie się na przyrządy typowe i nietypowe. Zwisy, wymyki i odmyki na drążkach. Różne pozycje wyjściowe i końcowe w ćwiczeniach.</p> <p>Skoki kuczne zawrotne i rozkroczone na przyrządach typowych i nietypowych.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, asekuracja i samoasekuracja.</p> <p>Aerobik, proste układy ćwiczeń wykonywane w określonym rytmie.</p> <p>SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA:</p> <p>Ćwiczenia i zabawy rozwijające sprawność wzrokowo-ruchową, wyczucie własnego ciała i szybkość reakcji. Ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące orientację.</p> <p>Ćwiczenia zwinnościowe, przewroty w tył, w przód, łączenie przewrotów, przetaczania, skłony, skrętoskłony.</p> <p>Podpory przodem w klęku, tyłem z siadu podpartego.</p> <p>Ćwiczenia rozwijające umiejętność działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu.</p> <p>Wymijanie, omijanie, przetaczanie się, przeskoki.</p> <p>Wbieganie i zbieganie po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem. Zabawy zwinnościowe. Tory przeszkód.</p>	<p>organizmu.</p> <p>Jest ambitny, wytrwale dąży do celu, traktując sukces, jak również porażkę jako motywację do podjęcia większego wysiłku.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.</p> <p>Właściwie zachowuje się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>w jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>Potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku.</p> <p>Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, rzutu i skoku.</p> <p>Potrafi wykonać przewrót w przód z marszu, przewrót w tył oraz prosty układ gimnastyczny.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki naturalne dla rekreacji.</p> <p>Potrafi z pomocą pełnić funkcję sędziego na zawodach lekkoatletycznych.</p>	<p>Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.</p> <p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p>
--	--	---	---

<p>Ćwiczenia i zabawy kształtujące orientację kinestetyczną (np. żonglerka, przyjmowanie określonych pozycji z zamkniętymi oczyma) i przestrzenną (np. omijanie przeszkód stałych i będących w ruchu, bieg z mapą na orientację w terenie).</p> <p>Zmiany pozycji ciała i kierunku poruszania się na sygnały wzrokowo-dźwiękowe.</p> <p>Chwyty i podrzucanie kilku przedmiotów jednocześnie. Gry i zabawy szybkościowo-zwinnościowe. Kontrolowanie ułożenia ciała w przestrzeni (przewroty, łączenie przewrotów, przetaczanie).</p> <p>Przewrót w przód z marszu, przewrót w tył dowolnym sposobem.</p> <p>Równowaga. Prosty układ gimnastyczny. Proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (piramidy dwójkowe lub trójkowe).</p> <p>Elementy gimnastyki artystycznej (dla dziewcząt).</p> <p>Samodzielne opracowywanie prostych układów z zastosowaniem znanych elementów rytmiki, akrobatyki i ćwiczeń z przyborami.</p> <p>Jazda na łyżwach, nartach, wrotkach, rowerze.</p> <p>SPRAWNOŚĆ MORFOFUNKCJONALNA:</p> <p>Gry i zabawy rozwijające wydolność układów ruchu, krążenia i oddychania.</p> <p>Ćwiczenia, gry i zabawy rozwijające, wzmacniające i korygujące układ ruchu.</p>			
---	--	--	--

Uwagi o realizacji: Jak najczęściej prowadzić zajęcia w terenie. W czasie zajęć przekazywać elementy wiedzy o regionie. Zwracać uwagę na walory turystyczne i rekreacyjne terenu. Zajęcia z dyscyplin lekkoatletycznych wprowadzać w formach zabawowych, wykorzystując naturalną chęć rywalizacji. Elementy gimnastyki powinny wystąpić na każdym zajęciach.

SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>PŁYWANIE</p> <p>Diagnoza umiejętności pływackich grupy.</p> <p>Wskazania i przeciwwskazania zdrowotne do uprawiania pływania.</p> <p>Warunki bezpieczeństwa, higiena kąpiel.</p> <p>Zabawy i gry w wodzie, ćwiczenia wypornościowe. Leżenie na wodzie.</p> <p>Odbicia, poślizg na piersiach i na grzbiecie.</p> <p>Wpadanie, skoki na nogi, wślizgi na głowę, starty, skoki startowe.</p> <p>Nurkowanie na odległość i w głąb, wyciąganie drobnych przedmiotów z dna.</p> <p>Pływanie pod wodą z odbicia z dna basenu.</p> <p>Żabka na plecach, praca ramion i nóg, oddychanie, łączenie pracy ramion i nóg.</p> <p>Żabka na piersiach – praca ramion i nóg, wdechy i wydechy, łączenie</p>	<p>Stosuje podczas zajęć w wodzie zasady zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym.</p> <p>Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie. Ma zaufanie do nauczyciela i współpartnera ćwiczeń.</p> <p>Przestrzega ustalonych zasad i przepisów postępowania.</p> <p>Właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu.</p>	<p>Pływa wybranym przez siebie stylem. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie i nad wodą. Potrafi się właściwie zachować w roli zawodnika, sędziego i kibica na pływackich zawodach sportowych. Potrafi bezpiecznie, z pomocą nauczyciela zorganizować zajęcia w wodzie i nad wodą</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania z miejsc do kąpiel, zasady zachowania bezpieczeństwa i higieny podczas kąpiel. Wie, jakie są sposoby wzywania pomocy i numery telefonów alarmowych. Wie, jak wykorzystać wodę do celów rekreacyjno-sportowych. Wie, jak woda i słońce wpływają na organizm.</p>

<p>pracy ramion i nóg. Nawroty w pływaniu żabką. Kraul na piersiach – praca ramion i nóg, oddychanie, łączenie pracy ramion i nóg. Kraul na grzbiecie – praca ramion i nóg, oddychanie, łączenie pracy ramion i nóg. Nawroty, nawrót zwykły odkryty w kraulu na piersiach i na grzbiecie. Pływanie na boku. Samooceńca opanowania elementów techniki różnych stylów pływackich. Zasady zachowania bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.</p> <p>TENIS STOŁOWY : Sprawność techniczna: sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg. Uderzenia dowolnym sposobem. Przepisy uproszczonej gry i sędziowanie, zasady organizacji turniejów i rozgrywek.</p> <p>ZESPOŁOWE MINIGRY SPORTOWE: Piłka siatkowa, koszykowa, nożna i ręczna. Podstawy zespołowych gier sportowych. Zabawowe formy nauczania podstawowych elementów techniki i taktyki w grach zespołowych. Gra szkolna i właściwa. Pełnienie roli organizatora, sędziego i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasada <i>fair play</i>. Ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące: prawidłowe kozłowanie, kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, poruszanie się z piłką i bez niej po boisku, rzuty do kosza, podania i chwyt, podanie piłki oburącz i jednorącz. Rzut lub strzał piłki do bramki. Postawa bramkarza. Ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące właściwą postawę ciała w czasie gry, prawidłowe ułożenie ramion do odbicia dolnego i górnego. Odbicie piłki sposobem górnym. Ćwiczenia zagrywki dolnej. Gra w małych grupach (pary, dwójki, trójki). Ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące umiejętności prowadzenia piłki w marszu i biegu, przyjęcia i podania piłki dowolnym sposobem, strzały na bramkę i obronę bramki.</p> <p>REKREACJA: Jazda na rowerze – doskonalenie umiejętności, przygotowanie do zdobycia karty rowerowej. Wycieczki terenowe na rowerach. Sprawność techniczna roweru. Przepisy ruchu drogowego. Zabawy i gry w czasie przerw śródlekcyjnych i międzylekcyjnych. Gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu. Relaks, czyli chwila codziennego wypoczynku. Formy wypoczynku w czasie wakacji. Walory sportowe i rekreacyjne regionu. Ćwiczenia</p>	<p>Aktywnie uczestniczy we wszelkich zajęciach ruchowych. Aktywnie i chętnie uczestniczy we wszelkich zajęciach na świeżym powietrzu. Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez rekreacyjnych i sportowych dla rówieśników. Podczas zajęć ruchowych stosuje zasady zachowania zapewniające bezpieczeństwo własne i innych. Współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie wszystkich gier i zabaw Właściwie zachowuje się w roli kibica. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę. Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną). Dbą o swoje ciało i zdrowie. Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.</p>	<p>dla siebie i swoich rówieśników.</p> <p>Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji. Stosuje w grze kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. Potrafi się podporządkować przepisom i regułom działania. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi z pomocą przygotować i przeprowadzić rozgrywkę klasowe i szkolne w minigrach zespołowych. Potrafi zaproponować i zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne, bezpieczne gry i zabawy rekreacyjne, stosując przepisy w formie uproszczonej.</p>	<p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia rekreacyjne dla siebie i swoich rówieśników. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej. Ma zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika. Wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują szczególnie zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie jego organizmu. Wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej. Zna zasady i wartość czynnego wypoczynku. Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.</p>
---	---	---	--

<p>w terenie – podchody, patrolowanie, zwiady, tropienie; określanie stron świata według słońca i zegarka; określanie azymutu; orientowanie i czytanie mapy turystycznej. Łyżworolki: Ćwiczenia wprowadzające i osławające z łyżworolkami. Przepisy ruchu drogowego. Jazda po prostej i zatrzymania, jazda z omijaniem przeszkód, zmiany kierunku jazdy, obroty. Zabawy na łyżworolkach.</p>			
---	--	--	--

SPORT

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Zasady organizacji i sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych. Rozgrywki sportowe według systemu każdy z każdym. Wykorzystanie w grze poznanych elementów techniki i taktyki. Podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych. Organizacja zawodów klasowych i ogólnoszkolnych w wybranych dyscyplinach sportu oraz udział w nich. Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasada <i>fair play</i>, uczciwa rywalizacja. Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów. Kluby sportowe, zawodnicy, rozgrywki w regionie, Polsce i świecie. Symbole olimpijskie i zasady olimpiizmu, P. de Coubertin. Przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. LEKKOATLETYKA: Gry i zabawy wprowadzające do biegów, skoków i rzutów. Gry i zabawy bieżne, rzutne i skoczne z wykorzystaniem poznanych elementów techniki rzutów, biegów i skoków. Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Współzawodnictwo w biegach, skokach i rzutach w terenie oraz na stadionie lekkoatletycznym. Rywalizacja w poznanych konkurencjach lekkoatletycznych – pomiar i</p>	<p>Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie. Nie wykorzystuje przewagi losowej. Przestrzega zasady <i>fair play</i>. Panuje nad swoimi emocjami, przekłada radość z rywalizacji sportowej nad jej rezultat. Dziękuje za wspólną grę. Właściwie się zachowuje zarówno w roli zawodnika, jak i kibica. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Przestrzega zasad olimpiizmu</p>	<p>Potrafi z pomocą nauczyciela zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Pełni rolę zawodnika, sędziego i kibicą zawodach sportowych. Potrafi się podporządkować przepisom regułom działania. Potrafi wyjaśnić zasady kulturalnegokibicowania. Potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i zastosować w działaniu zasady taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych.</p>	<p>Wie, co oznaczają olimpijskie symbole, zna tradycję ruchu olimpijskiego. Ma zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli zawodnika i kibica. Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik. Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w konkurencjach olimpijskich.</p>

<p>ocena wyników, samoocena umiejętności. Organizacja zawodów. Sędziowanie. Problem dopingu w sporcie. BIEGI: Biegi krótkie ze startu niskiego. Start i bieg sprinterski na dystansie 60 m i 100 m, pomiar i odczytywanie wyników. Starty do biegów średnich. Start i bieg na dystansie 80 m. Biegi długie, płaskie. Rozłożenie wysiłku i regulowanie tempa na dłuższych dystansach, atakowanie taśmy. Kształtowanie techniki biegu po prostej i po wirażu. Wprowadzenie do biegów przez płotki – ćwiczenia kroku płotkowego. Ćwiczenia kroku biegowego. Biegi sztafetowe, start niski z pałeczką sztafetową. Przepisy poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Organizacja zawodów lekkoatletycznych. Biegi płaskie, krótkie (50 m). Biegi przełajowe (do 1000 m dziewczęta i do 1500 m chłopcy). Sztafety. SKOKI: Skok w dal z pełnego rozbiegu sposobem naturalnym lub wzorowanym na technikach sportowych. Rozbieg, odbicie, lot i lądowanie w skoku w dal techniką naturalną. Skok wzwyż – rozbieg, odbicie, lot i lądowanie do skoków wzwyż techniką naturalną. Przechodzenie poprzeczki i lądowanie w skoku wzwyż techniką naturalną na średnich wysokościach. Rzuty piłeczką palantową. Pomiar i ocena wyników. GRYZESPOŁOWE: Podstawowe założenia taktyki w grach zespołowych. Wykorzystanie w grze szkolnej poznanych elementów techniki i taktyki. Organizacja klasowych rozgrywek sportowych w grach zespołowych. Systemy rozgrywek. NARCIARSTWO Różnorodne formy rekreacji przygotowujące do sezonu zimowego. Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na nartach. Chód zwykły; bezkrok; jednokrok; krok z odbicia; dwukrok; krok półżwowy i żwowy. Podejścia: zakosami, jodełką, półroz krokiem, schodkowaniem. Zasadnicza pozycja zjazdowa. Pozycja w zjeździe w skos stoku i na wprost stoku. Przejazd przez próg terenowy. Hamowanie z oporem i pługiem. Ześlizg boczny i skośny, ześlizgi łączone. Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku.</p>	<p>w sporcie i życiu codziennym. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie.</p> <p>Hartuje organizm w czasie zajęć zimowych. Własną aktywnością zachęca innych do czynnego wypoczynku. Jest inicjatorem bezpiecznych zajęć w czasie zimy dla siebie i innych</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki jazdy na nartach w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Potrafi zorganizować zawody narciarskie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Potrafi ochronić organizm przed skutkami niskich temperatur.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego korzystania ze stoków biegowych i zjazdowych. Zna przepisy rywalizacji sportowej w narciarstwie. Zna osiągnięcia polskich i światowych narciarzy. Wie, jakie są zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych.</p>
--	---	--	--

<p>Łuki z pługu, z oporu. Elementy taktyki w narciarstwie. Wykorzystanie opanowanych umiejętności we współzawodnictwie, grach i zabawach. Bieg płaski sztafetowy sprinterski, długi lub zjazdy ze współzawodnictwem. Wycieczki narciarskie. ŁYŻWIARSTWO Jazda w przód i po kole, przekładanka przodem i tyłem, slalom, zatrzymanie różnymi sposobami. Elementy hokeja i jazdy figurowej.</p>			<p>Wie, jakie są walory sportowo-turystyczne najbliższej okolicy i ich wykorzystanie dla sportów zimowych.</p>
---	--	--	--

Uwagi o realizacji: Zwrócić baczność uwagę na właściwe zachowanie się ucznia w czasie imprez sportowych – zarówno w roli zawodnika, jak i kibica. W każdym roku nauki utrzymywać nabyte już umiejętności i kształcić nowe w zależności od poziomu opanowania wcześniejszych. Rozwijać zainteresowania wybraną dyscypliną sportową przez przygotowanie gazetki tematycznych, śledzenie na bieżąco wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.

TANIEC

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

<p>Zabawy z muzyką i śpiewem. Ruch w zmiennym rytmie – indywidualnie i grupowo. Ćwiczenia w rytmie z podkładem muzycznym z przyborami (skakanki, wstążki, laski gimnastyczne, obręcze, piłki) i bezprzyborów. Ekspresja ruchowa w rytmie i przy muzyce. Układy ćwiczeń gimnastycznych z elementami tanecznymi. Indywidualne ćwiczenia w rytmie z podkładem muzycznym. Łączenie różnych form ruchu w rytmie – pojedynczo i grupowo. Łączenie pojedynczych tematów ruchowych w prosty układ ruchowy. Odtwarzanie różnych form ruchu z pokazu i z wyobraźni. Dostosowanie własnych ruchów do rytmu ruchów współwiczającego. Tańce regionalne, narodowe i towarzyskie. Współdziałanie z partnerem w czasie tańca, wysiłek uwagi, koordynacja ruchów. Zachowanie na dyskotece i zabawie tanecznej. Tworzenie układów tanecznych do muzyki dyskotekowej.</p>	<p>Uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Przejawia zainteresowanie folklorem swojego regionu. Docenia wpływ ćwiczeń z muzyką na zachowanie smukłości sylwetki, kondycji i dobrego samopoczucia.</p>	<p>Potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i z wyobraźni. Ma wykształcone poczucie rytmu i estetyki ruchu.</p>	<p>Uczeń zna i wykonuje wybrany taniec towarzyski i regionalny. Zna stroje, muzykę i instrumenty ludowe ze swojego regionu. Wie, jak należy zachować się na zabawie tanecznej i na dyskotece.</p>
---	---	---	---

OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

W edukacji fizycznej występują dwa procesy – kształcenie fizyczne, a w nim kształtowanie ciała (umiejętności i sprawności) i kształcenie na temat ciała (wiedza), oraz fizyczne wychowanie (wartości, postawy, przekonania).

Stąd w programie założone osiągnięcia uczniów dla kolejnych szczegółowych wymagań edukacyjnych określają, jakie umiejętności, wiadomości i postawy zdobędzie uczeń po realizacji materiału nauczania.

Opisane wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach sześciu bloków tematycznych określonych w podstawie programowej:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
2. Trening zdrowotny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.
5. Sport.
6. Taniec.

Szczegółowe wymagania dla każdej klasy zostały ujęte w standardach wymagań, które wraz z zasadami oceniania stanowią przedmiotowy system oceniania.

Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie edukacji fizycznej po zakończeniu II etapu edukacyjnego:

(kursywą wyróżniono wiadomości i umiejętności, które są wymienione w podstawie programowej, a ich zdobycie przez uczniów jest obowiązkowe – niezależnie od treści, sposobów i form nauczania).

W zakresie umiejętności i sprawności

Uczeń potrafi :

- wybrać bezpieczne miejsce zabawy;
- *bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych;*
- *stosować zasady bezpieczeństwa podczas rekreacji fizycznej;*
- *dokonać pomiaru wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela zinterpretować wyniki;*
- *ocenić własny rozwój fizyczny i sprawność fizyczną;*
- *ocenić własną postawę ciała;*
- *zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku;*
- *wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki;*

- *wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;*
- *wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki;*
- *dostosować własny ruch do rytmu, odtworzyć różne formy ruchu;*
- *zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała;*
- *wykonać przewrót w przód z marszu i przewrót w tył;*
- *wykonać prosty układ gimnastyczny;*
- *wykonać próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;*
- *samodzielnie stosować w praktyce nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki gier sportowych i zabaw;*
- *stosować w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;*
- *z pomocą przygotować i przeprowadzić rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych;*
- *zorganizować w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;*

W zakresie wiedzy

Uczeń wie:

- jak udzielić pierwszej pomocy i jak wezwać pomoc w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu;
 - *jakie są zasady i metody hartowania organizmu;*
 - jak uniknąć wad postawy i jakie są cechy prawidłowej sylwetki;
 - jak bezpiecznie zorganizować zawody w poszczególnych dyscyplinach sportowych i rekreacyjnych;
 - *jakie są sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;*
 - dlaczego trzeba hartować organizm, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu we wszystkich porach roku;
 - *jak należy się zachować na zabawie tanecznej, na dyskotecie;*
 - w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej.
- Uczeń zna:
- *zasady aktywnego wypoczynku,*
 - *zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach,*
 - *sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,*
 - podstawowe przepisy różnych gier sportowo-rekreacyjnych oraz zabaw,

- zasady kulturalnego kibicowania,
- różnorodne sposoby czynnego wypoczynku,
- tradycję ruchu olimpijskiego.

W zakresie wartości, postaw, przekonań

Uczeń:

- stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszelkich formach aktywności ruchowej, dba o bezpieczeństwo swoje i innych;
- *dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i warunków atmosferycznych;*
- stosuje autokorektę swojej postawy, kontroluje swój poziom sprawności ruchowej;
- współdziała i współpracuje w grupie dla osiągnięcia zamierzonego wyniku;
- stara się pomagać słabszym;
- *uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;*
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę;
- *wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;*
- właściwie zachowuje się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki – własnej bądź swoich faworytów;
- *stosuje zasady samoasekuracji;*
- dba o swoje ciało i zdrowie, rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną;

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Założenia dydaktyczne i wychowawcze oraz ich relacja w stosunku do podstawy programowej kształcenia ogólnego

Program należy traktować elastycznie, dokonując wyboru zakresu treści w zależności od warunków realizacji, jednak z obowiązkowym zachowaniem wszystkich określonych w podstawie programowej wymagań. Zarówno ilościowy, jaki i jakościowy dobór treści powinien być uwarunkowany przez różnorodne czynniki, takie jak: poziom sprawności fizycznej i zainteresowania uczniów, warunki środowiska, możliwości organizacyjne szkoły, wyposażenie, baza sportowa, dostępność obiektów i urządzeń sportowych, a także przygotowanie nauczycieli.

Przygotowanie do pełnej aktywności w kulturze fizycznej obejmuje uczestnictwo w jej dwóch poziomach.

W pierwszym – poziomie kultury masowej, uczeń pełni rolę kibica w widowisku sportowym. Treści programu przygotowują go do pełnego odbioru i oceny widowiska sportowego przez zapoznanie z przepisami różnych konkurencji, charakterystykę dyscyplin sportowych i aktywne uczestnictwo we wszystkich dostępnych formach aktywności rekreacyjno-sportowych.

Drugi poziom uczestnictwa to kultura samorealizacji. Uczestnictwo to polega na aktywnym, osobistym, świadomym i dobrowolnym udziale w różnorodnych formach ruchowych oraz twórczym i samodzielnym kształtowaniu własnej sprawności, troski o swoje ciało i zdrowie. Do uczestnictwa w kulturze fizycznej na tym poziomie uczeń jest przygotowywany przez naukę różnych dyscyplin i konkurencji sportowych, kształcenie sprawności, współzawodnictwo, wdrażanie do samodzielnego oceniania, planowania i wykonywania różnorodnych zabiegów usprawniających.

Ważnym elementem wychowania fizycznego jest edukacja zdrowotna. W podstawie programowej przyjęto, że wychowanie fizyczne pełni główną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

W drugim etapie edukacyjnym realizacja tego zakresu materiału określona została w wymaganiach ogólnych, gdzie jako główny cel kształcenia wymieniono: „Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia”. Oznacza to, że nauczyciel wychowania fizycznego powinien na każdym etapie swoich działań świadomie uczyć uczniów, jakie korzyści dla

zdrowia przynosi konkretna działalność. Świadomość zdrowotna uczniów gwarantuje, że będą oni nie tylko aktywnie uczestniczyć w zajęciach, ale także w pełni rozumieć sens tej aktywności. W wyjaśnianiu sensu zdrowotnego podejmowanych działań należy się odwoływać do wiedzy dotyczącej przyrody i higieny człowieka oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych zajęciach.

Procedury osiągania celów określają następujące założenia realizacji treści:

- podmiotowe traktowanie ucznia, zwiększenie jego odpowiedzialności za przebieg procesu kształcenia;
- twórcze metody realizacji zadań ruchowych, współdziałanie z uczniem podczas wykonywania poznanych form ruchu;
- aktywny udział wszystkich, bez względu na poziom sprawności;
- dostosowanie zadań, metod i form pracy do indywidualnych możliwości – indywidualizacja procesu edukacji.

Nauczyciel realizujący program „Zdrowie • Sport • Rekreacja” ma pełną swobodę w doborze rozwiązań metodyczno-organizacyjnych, przy jednoczesnym stosowaniu ogólnych wskazań zdrowotnych, pedagogicznych i wychowawczych przyjętych w pracy danej szkoły.

Należy jednak pamiętać, że metody i formy pracy oparte wyłącznie na nauczaniu ruchu lub zmierzające tylko do kształtowania cech motorycznych bądź przekazywania wiadomości w formie wykładu są niezgodne z założeniami programu. W doborze treści, metod i form organizacyjnych należy respektować następujące zasady postępowania:

- stosować szeroko formę zabawową i zadaniową;
- formę ścisłą stosować jedynie w odniesieniu do tzw. ćwiczeń specjalnych, mających za zadanie rozwój cech motorycznych;
- wykorzystywać dla uatrakcyjnienia każdej lekcji zróżnicowane przybory, przyrządy, akompaniament muzyczny;
- stosować szeroko rozumianą indywidualizację;
- jak najwięcej zajęć prowadzić na świeżym powietrzu.

Stosowane metody realizacji treści winny być adekwatne do cech rozwojowych ucznia, płci, poziomu rozwoju motorycznego, fizycznego, intelektualnego i psychicznego. Oprócz aktywnego udziału w zajęciach w roli uczestnika uczeń powinien także pełnić funkcję inicjatora oraz organizatora działań – ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien nabyć umiejętności organizowania z pomocą nauczyciela zajęć

ruchowych, w tym opracowaniu planu, zapewnienia niezbędnych warunków bezpieczeństwa i przygotowania rozgrzewki.

Organizacja zajęć powinna zapewnić aktywne uczestnictwo w zajęciach każdemu na miarę jego możliwości. Branie udziału w zajęciach powinno wyzwać pozytywne emocje i rozbudzać chęć do samodzielnego uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych, jak również nadobowiązkowych. Można wymusić obecność uczniów na zajęciach, lecz nie czynne, zaangażowane w nich uczestnictwo.

W realizacji zadań nauczyciel powinien zwrócić uwagę na indywidualne dostosowanie obciążeń i stopniowe wyzwalanie samodzielności wychowanków. Należy pamiętać o zróżnicowaniu zajęć w zależności od płci uczniów. Metody realizacji treści muszą być dostosowane do cech rozwojowych ucznia na drugim etapie edukacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywizujących, usamodzielniających i twórczych.

Realizacja materiału powinna przebiegać rocznymi etapami, z powtórzeniem każdego roku poszczególnych zadań edukacyjnych, dokonaniem zmian w sposobach ich realizacji przez stopniowanie trudności, utrwalanie umiejętności, rozwijanie uzdolnień zainteresowań.

Warunki dotyczące realizacji programu, zadania szkoły

Zadania szkoły są zgodne z zadaniami określonymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Szkoła ma umożliwić doskonalenie i dalsze kształcenie sprawności oraz rozwój zainteresowań, powinna rozwijać potrzebę aktywności fizycznej, a także przekazać wiedzę, która da teoretyczne podstawy zdrowego stylu życia. Zadaniem szkoły jest zapewnienie warunków nauczania i kształcenia w atmosferze swobody, dobrego samopoczucia i odprężenia psychicznego. Szkoła powinna umożliwić zdobycie określonych umiejętności, wiadomości i kształcenia postaw przez zapewnienie właściwych warunków prowadzenia zajęć i odpowiedniego wyposażenia w urządzenia oraz sprzęt sportowy.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali gimnastycznej, na boisku szkolnym lub w przygotowanym dostosowanym pomieszczeniu zastępczym. Większość zajęć powinno się realizować w terenie, w naturalnym środowisku.

Szkoła powinna przygotować uczniów do:

- uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu,
- inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej,
- dokonywania wyborów całonocnych form aktywności fizycznej,

– kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

PROPOZYCJE KRYTERIÓW OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Ocena powinna być jasna i zrozumiała, oparta na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom w formie zasad oceniania.

Wymagania z zakresu umiejętności, wiadomości i postaw powinny być opisane w formie standardów wymagań.

Ocena zawsze musi uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości.

W ocenie powinny być zawarte informacje dotyczące:

- **chęci**, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;
- **postępu**, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej;
- **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego;
- **rezultatu**, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonania ćwiczenia.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, umiejętności oraz aktywności ruchowej należy kontrolować za pomocą różnorodnych, standaryzowanych testów. Kontrola postępów powinna być środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia nie mogą być narzędziem służącym do wystawiania ocen. **Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności.**

Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób należy odnosić zawsze do postępu, który robi dany uczeń.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny sprawności fizycznej własnej aktywności fizycznej.

Sposób, metody i formy oceniania oraz standardy wymagań powinny być uszczegółowione w przedmiotowym systemie oceniania.

Przedmiotowy system oceniania stanowi integralną część programu nauczania.

ZASADY OCENIANIA

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego (zgodnie ze szkolnym systemem oceniania)

1. Skala ocen

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

dotatkowe oznaczenia – , +

2. Przedmiot oceny

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

Ocenianiu podlegają:

– Sumiennosc i starannosc w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.

– Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.

– Stosunek do partnera i przeciwnika.

– Stosunek do własnego ciała.

– Aktywnosc fizyczna.

– Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

– Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

3. Kryteria ocen

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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował

zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzowysoka jest starannosc i sumiennosc w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonalil swoj sprawnosc motoryczną i osiąga duze postępyw osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Duża jest starannosc i sumiennosc w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć.

Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

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

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

Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywnosci, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywnosc i zaangażowanie w ich przebieg uczeń otrzymuje „+”. trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się w cząstkową ocenę celującą.