



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Maria Skoniecka

Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie

Program nauczania
wychowania fizycznego
dla II etapu edukacyjnego

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
I. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I JEGO UZASADNIENIE	4
1. Adresat programu	4
2. Założenia organizacyjne programu	5
3. Koncepcja teoretyczna programu	7
II. PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO TWÓJ WYBÓR – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNE PRZEZ CAŁE ŻYCIE	8
1. Podstawa programowa kształcenia ogólnego	8
2. Cele kształcenia ogólnego w szkole podstawowej	8
3. Cele kształcenia - wymagania ogólne z wychowania fizycznego	9
4. Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	10
5. Program <i>Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie</i>	11
1) Bloki tematyczne programu	
2) Wymagania z podstawy programowej	
3) Treści kształcenia – wymagania szczególne: poziom podstawowy	
4) Treści kształcenia – wymagania szczególne: poziom rozszerzony	
5) Propozycja liczby godzin poszczególnych treści kształcenia w II etapie edukacyjnym	
6) Opis założonych osiągnięć ucznia	
7) Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania z uwzględnieniem indywidualizacji pracy	
8) Propozycja kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia	
6. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania z uwzględnieniem indywidualizacji pracy	37
1) Indywidualizacja podczas lekcji wychowania fizycznego	38
2) Metody nauczania	39
3) Formy w lekcjach wychowania fizycznego	42
4) Zasady nauczania	42
5) Dobór środków dydaktycznych	44
6) Internet w pracy nauczyciela wychowania fizycznego	45
7) Ocena rozwoju fizycznego uczniów – metoda siatek centylowych	48
8) Ocena postawy ciała	50
9) Pomiar tętna. Próba Ruffiera	52
10) Testowanie sprawności fizycznej uczniów – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej	53
11) Test Coopera	55
7. Kryteria oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia	57
8. Ewaluacja programu	65

III. ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI ZAWARTE W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ	66
IV. PROPOZYCJE DLA PRAKTYKI	67
1. Gry drużynowe:	
1). Serw i bieg	67
2). Podaj do swojego kapitana	68
3). Cztery ognie	69
4). Przyłóż piłkę do materaca	71
5). Piłka graniczna	72
6). Ręczna do odwróconych bramek	73
7). Korfball	74
Tabele lekkoatletyczne w czwórboju lekkoatletycznym dla dziewcząt i chłopców	76
Test wiadomości z zespołowych gier sportowych - dwa ognie usportowione kl. IV	80
Diagnoza rozwoju sprawności fizycznej ucznia (ocena postępu) w II etapie edukacyjnym	81
V. BIBLIOGRAFIA	82

WSTĘP

Rozwój współczesnej cywilizacji jest bardzo dynamiczny. Poprawiają się warunki bytowe, przy jednoczesnym ograniczaniu wysiłku fizycznego człowieka. Sytuacja ta prowadzi do dysfunkcji układu ruchowego, a także chorób cywilizacyjnych.

Zmienia się tryb życia najmłodszego pokolenia. Komputer zaczyna być wszechobecny. Zabawy na podwórku nie są popularne. Tylko 30% dzieci i młodzieży systematycznie uprawia aktywność fizyczną. Obserwuje się obniżający poziom wydolności i sprawności fizycznej. Niezbędne jest więc zapewnienie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, między innymi poprzez prawidłową organizację w szkołach zajęć wychowania fizycznego.

Od września 2009 roku regulacje prawne wprowadziły do szkół nową podstawę programową, mającą zapewnić lepsze efekty kształcenia i wychowania. Programy nauczania ogólnego obejmują co najmniej jeden etap edukacyjny i na wniosek nauczyciela (nauczycieli) do użytku dopuszcza dyrektor szkoły. Atrybutem nowoczesnego programu nauczania jest jego zróżnicowanie wedle zainteresowań i możliwości intelektualnych uczniów, stwarzania wyboru i szans dla każdego (Pilch, 1999, s. 114). Nowe rozwiązania stwarzają możliwość doskonalenia praktyki i osiągnięcia wyższych rezultatów dydaktyczno-wychowawczych (Magda, 2000).

Tworzenie programów nauczania nadal dla nauczycieli jest bardzo trudne, a ich autorami są nieliczni. „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*”, jest propozycją programu wychowania fizycznego dla drugiego etapu edukacyjnego. Napisany jest na podstawie wieloletnich doświadczeń autora programu pracy w szkole podstawowej.

I. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I JEGO UZASADNIENIE

Celem reformy programowej jest poprawa efektów kształcenia, wiadomości oraz umiejętności, które uczniowie o przeciętnych uzdolnieniach mają zdobyć na kolejnych etapach kształcenia (MEN, 2010, s. 4). Nowa reforma programowa wdrażana jest stopniowo od roku szkolnego 2009/2010. W roku szkolnym 2012/2013 zacznie być wdrażana w drugim etapie edukacyjnym, obejmując klasy czwarte szkoły podstawowej.

1. ADRESAT PROGRAMU

„*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*” jest programem wychowania fizycznego, opracowanym samodzielnie przez autora programu. Przeznaczony jest dla II etapu edukacyjnego, czyli uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej. Może być realizowany zarówno w grupach dziewcząt, jak i w grupach chłopców. Dostosowany jest do potrzeb i możliwości uczniów o przeciętnych uzdolnieniach ruchowych. Trudniejsze treści programowe, uczniowie o niższej sprawności fizycznej, mogą wykonać przy pomocy nauczyciela.

Program jest adresowany do nauczycieli chcących rzetelnie prowadzić lekcje wychowania fizycznego. Infrastruktura sportowa szkół, decyduje o doborze metod i form pracy z uczniami.

2. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE PROGRAMU

Liczba godzin. Ramowy plan nauczania w szkołach publicznych w II etapie edukacyjnym, z przedmiotu wychowanie fizyczne przewiduje realizację zajęć w wymiarze co najmniej 385 godzin (Dz.U.2009/54/422). W czasie tym, muszą zostać osiągnięte efekty zapisane w podstawie programowej.

Praca w szkołach odbywa się w wymiarze 35-36 tygodni rocznie. Ze względów organizacyjnych placówek, część lekcji wychowania fizycznego nie odbywa się (apele, akademie, wyjścia do kina czy teatru itp.). Po przeprowadzeniu z przedmiotu wymaganej liczby godzin i realizacji treści podstawy programowej, pozostałe do przeprowadzenia lekcje, można przeznaczyć na realizację obszarów tematycznych związanych z zainteresowaniami uczniów w danym oddziale klasowym lub realizację treści sprawiających uczniom kłopoty.

Tab.1. Liczba godzin z przedmiotu wychowania fizyczne, do przeprowadzenia w II etapie nauczania, zgodnie z ramowym planem nauczania

Klasa	Liczba tygodni w roku szkolnym	Liczba godzin tygodniowo	Godziny
IV	33	4	132
V	32	4	128
VI	32	4	128
Razem			388

Na podstawie programu, przed rozpoczęciem roku szkolnego, należy stworzyć plan pracy z wychowania fizycznego dla poszczególnych klas. Należy zaplanować liczbę godzin przeznaczonych na realizację poszczególnych bloków tematycznych i proponowanych treści kształcenia, dostosowanych do danej grupy ćwiczebnej. Autor programu uważa, że do realizacji treści kształcenia należy podchodzić elastycznie i dopuszcza możliwość wprowadzania korekt. Każdy zespół uczniowski jest inny i posiada swoją specyfikę. To podczas realizacji programu okazuje się, w jakim tempie dzieci przyswajają dane umiejętności i wiadomości. Są zagadnienia, które dzieciom bardzo się podobają. Entuzjastycznie podchodzą do realizacji tych lekcji. Na te zajęcia można przeznaczyć więcej godzin, sprawiając uczniom radość i zachęcając ich do aktywności fizycznej. Są też treści kształcenia, sprawiające problemy. Na ich opanowanie, trzeba poświęcić więcej czasu. Sztywne trzymanie się zaplanowanej liczby godzin, może spowodować realizację planów nauczania, ale nie koniecznie dostosowanych do charakterystyki zespołu uczniowskiego, spełniających cele wychowania fizycznego.

System prowadzenia zajęć. Autor programu proponuje prowadzenie wszystkich czterech godziny zajęć tygodniowo w systemie klasowo-lekcyjnym, w układzie 1x90 minut (możliwość wyjść poza szkołę) oraz 2x45 minut. Takie rozwiązanie organizacyjne zapewnia wysoką frekwencję uczniów podczas zajęć. Jest szczególnie dogodnym rozwiązaniem w szkołach, do których dzieci są dowożone i w których w godzinach popołudniowych, realizacja zajęć nie jest możliwa. Również w dużych miastach w godzinach popołudniowych, znaczna

liczba uczniów uczestniczy w płatnych zajęciach dodatkowych, organizowanych poza szkołą (nauka języków obcych, nauka pływania, koła zainteresowań, kluby sportowe itp.).

Organizacja zajęć dodatkowych. Uzupełnienie i poszerzenie oferty programowej stanowią pozalekcyjne zajęcia sportowe prowadzone w ramach art. 42 ust. 2 p. 2 Karty Nauczyciela. W szkole powinno być prowadzone wewnątrzszkolne współzawodnictwo sportowe. Najlepsi powinni mieć możliwość uczestniczenia we współzawodnictwie międzyszkolnym. Uczniowie powinni być współorganizatorami sportowego życia szkoły.

Dodatkowe koszty. Realizacja programu wychowania fizycznego „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*”, pociąga za sobą zwiększone koszty realizacji programu, tylko w przypadku realizacji treści kształcenia związanych z nauką pływania. Uwzględnić należy koszty zatrudnienia ratowników, wynajmu obiektu oraz ewentualne koszty dojazdu. W czasie tworzenia organizacji roku szkolnego (marzec-kwiecień w roku szkolnym poprzedzającym realizację programu), należy wystąpić o możliwość prowadzenia takich zajęć, a następnie trzeba ustalić termin ich prowadzenia z właścicielem pływalni. Należy uwzględnić te zajęcia tworząc plan lekcji.

Infrastruktura sportowa szkoły. Współczesne szkoły różnią się pod względem infrastruktury sportowej. Zaproponowane w programie treści kształcenia można realizować w nowoczesnych obiektach sportowych, jak i w małych salkach. W zależności od infrastruktury, niezbędne jest dostosowanie form i metod pracy z uczniami.

Środki dydaktyczne. Program jest napisany z wykorzystaniem standardowego wyposażenia szkół. Nie powinien pociągnąć za sobą kosztów zakupu dodatkowego sprzętu sportowego.

Treści kształcenia. Różnorodność doboru tematyki kształcenia, akcent na ogólne usprawnienie dzieci, nauczanie podstaw techniki poszczególnych dyscyplin sportu, pozwala zainteresować uczniów aktywnością fizyczną. Zapewnia możliwość realizacji zainteresowań uczniów oraz wpływa na atrakcyjność prowadzonych zajęć. Treści kształcenia nie ujęte w podstawie programowej w kolumnie drugiej, nie mają wstawionej numeracji.

Program zawiera propozycję treści kształcenia „do wyboru”. W zależności od możliwości środowiskowych, zainteresowań uczniów, umiejętności nauczyciela, możliwości czasowych, infrastruktury sportowej szkoły, nauczyciel wraz z uczniami może zdecydować, które treści zrealizuje oraz w jakim wymiarze godzin.

Przedmiotowy System Oceniania - modyfikacja. Zaproponowane przez autora programu kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia, nauczyciele korzystający z programu, muszą zmodyfikować w Przedmiotowy System Oceniania, zgodny ze statutem obowiązującym w danej szkole.

Można również uwzględniając specyfikę prowadzonego zespołu uczniowskiego, infrastrukturę sportową szkoły, tradycje środowiskowe oraz możliwości kadrowe, dokonać modyfikacji treści kształcenia.

3. KONCEPCJA TEORETYCZNA PROGRAMU

Efektem aktywności fizycznej są zmiany w całym organizmie. U osób uprawiających aktywność fizyczną okres posiadania sił witalnych jest dłuższy (Grabowski, 1999). Zdrowie człowieka zależy w ok. 50% od stylu życia, w ok. 20% od środowiska fizycznego i społecznego, w ok. 20% od czynników genetycznych oraz w 10% od służby zdrowia. Zachowania zdrowotne są postępowaniem, działaniem lub ich zaniechaniem, które bezpośrednio lub pośrednio wpływają na zdrowie i samopoczucie człowieka (Wojnarowska, Sokołowska, 2000, s. 15). W naszym kraju kultura zdrowotna jest niska. Nie posiadamy w tym zakresie odpowiedniej wiedzy, nie mamy wykształconych nawyków i postaw przyjaznych zachowaniu, jak i dbałości o zdrowie (Żukowska, 2000).

Współczesna **edukacja** składa się z **kształcenia** oraz **wychowania**. Nauka w szkole podstawowej jest fundamentem dalszej edukacji. W zakresie wychowania fizycznego jest procesem przygotowującym ucznia do aktywności fizycznej po zakończeniu nauki szkolnej.

Sprawność motoryczna dzieci zależy od ich stylu życia w całości, nie zaś od udziału w kilku godzinach tygodniowo zajęć prowadzonych w ramach szkolnego programu wychowania fizycznego (Szopa, Mleczek, Żak, 2000). Aktywność ruchowa w okresie młodości spełnia między innymi rolę czynnika stymulacji, czyli pobudzenia czynności organizmu, a w konsekwencji jego rozwój (Grabowski, 1999). Trzeba zadbać o odpowiednią intensywność zajęć wychowania fizycznego, a także właściwe wykorzystanie czasu przeznaczanego na lekcje.

W 2010 roku wprowadzono nową ustawę o sporcie. Sport, wychowanie fizyczne i rehabilitacja ruchowa są elementami kultury fizycznej. Zgodnie z obowiązującym stanem prawnym, **sportem** są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach (art.2. ust.1. Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010r.).

Wychowanie fizyczne jest procesem kształtującym harmonijny rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży (Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r. z późniejszymi zmianami, art. 3 ust. 2). **B. Crum wychowanie fizyczne definiuje jako proces przygotowania uczniów do samodzielnego, satysfakcjonującego i całościowego uczestnictwa w kulturze ruchu** (Pośpiech, 2008).

Cele wychowania fizycznego można sformułować następująco (Bielski, 2005, s. 42):

1. **Wszechstronny i harmonijny rozwój, pomnażanie zdrowia** oraz ogólne **zwiększenie sprawności fizycznej i uodpornienie organizmu** na szkodliwe bodźce fizyczne i psychiczne.
2. Ukształtowanie u ucznia **poczucia odpowiedzialności za swój rozwój, zdrowie własne i innych, sprawność fizyczną** oraz **wyrobienie potrzeby ustawicznego działania** dla zachowania tych wartości.
3. **Rozbudzenie zainteresowań** różnymi formami aktywności ruchowej **o charakterze rekreacyjnym, sportowym i turystycznym**.
4. Wyposażenie w określoną **wiedzę i umiejętności** umożliwiające uczniowi na aktywne uczestnictwo w tych formach ruchowych.

W **edukacji fizycznej** wyróżnia się nowy podział celów: **fizycznego kształcenia** (instrumentalne): *usprawnianie ciała, nauczanie ruchu* oraz **fizycznego wychowania** (kierunkowe): *kształtowanie postaw prospołecznych i kształtowanie postaw prosomatycznych* (Grabowski, 1999). **Nowoczesność w szkolnym wychowaniu fizycznym** określają hasła: **edukacja permanentna, prospekcja, autoedukacja, intelektualizacja, humanizacja i indywidualizacja** (Demel, 1980). W fizycznej edukacji oznacza to priorytet dla kształtowania systemu wartości, umiejętności, nawyków, zamiłowań i przyzwyczajęń (Grabowski, 1997). Działania nauczycieli powinny zmierzać do wspomagania rozwoju uczniów w sferze emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej (Jakóbowski, 1973, Grabowski 1997, 2000).

Nauczyciel wychowania fizycznego jest specjalistą, od którego wymaga się wyjątkowo wielostronnego wykształcenia oraz wszechstronnych walorów osobowościowych (Hodan i Żukowska, 1996). Jest jednym z najbardziej kompetentnych specjalistów prowadzących i koordynujących działania dydaktyczno-wychowawcze. Jednak żeby być wychowawcą, najpierw samemu należy przestrzegać obowiązujących zasad i reguł, a także być wzorem do naśladowania dla dzieci i młodzieży między innymi w zakresie aktywności fizycznej, kultury osobistej, przestrzegania zdrowego stylu życia. Nauczyciel musi być przygotowany nie tylko sprawnościowo, ale również intelektualnie do wykonywania swojego zawodu. Musi być sprawnym organizatorem pracy dydaktyczno-wychowawczej i opiekuńczej (Bielski, 2000). Musi sam chcieć się samodoskonalić. Musi umieć zachęcić uczniów, a także zmotywować do pracy.

Proponowane w programie „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*” treści kształcenia, wdrażanie uczniów w proces organizacji zajęć wychowania fizycznego, powinny wyposażać dzieci w umiejętność zagospodarowania czasu wolnego, a także umożliwić dokonanie wyboru form aktywności fizycznej, pozwalających zadbać o własne zdrowie w dorosłym życiu.

II. PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO *TWÓJ WYBÓR – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEZ CAŁE ŻYCIE*

1. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej tworzy fundament wykształcenia - szkoła łagodnie wprowadza uczniów w świat wiedzy, dbając o ich **harmonijny rozwój intelektualny, etyczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny**.

2. CEL KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Celem kształcenia ogólnego w szkole podstawowej jest:

- 1. Przyswojenie przez uczniów podstawowego zasobu wiadomości na temat faktów, zasad, teorii i praktyki, dotyczących przede wszystkim tematów i zjawisk bliskich doświadczeniom uczniów.**

2. **Zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystywania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów.**
3. **Kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie.**

Do najważniejszych umiejętności zdobywanych przez ucznia w trakcie kształcenia ogólnego w szkole podstawowej należą:

1. **Czytanie** - rozumiane zarówno jako prosta czynność, jako umiejętność rozumienia, wykorzystywania i przetwarzania tekstów w zakresie umożliwiającym zdobywanie wiedzy, rozwój emocjonalny, intelektualny i moralny oraz uczestnictwo w życiu społeczeństwa.
2. **Myślenie matematyczne** - umiejętności korzystania z podstawowych narzędzi matematyki w życiu codziennym oraz prowadzenia elementarnych rozumowań matematycznych.
3. **Myślenie naukowe** - umiejętności formułowania wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących przyrody i społeczeństwa.
4. **Umiejętność komunikowania się** w języku ojczystym i w języku obcym, zarówno w mowie, jak i w piśmie.
5. Umiejętność posługiwania się nowoczesnymi **technologiami informacyjno-komunikacyjnymi**, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji.
6. Umiejętność **uczenia się** jako sposób zaspokajania naturalnej ciekawości świata, odkrywania swoich zainteresowań i przygotowania do dalszej edukacji.
7. Umiejętności **pracy zespołowej**.

Jednym z najważniejszych zadań szkoły podstawowej jest kształcenie **umiejętności posługiwania się językiem polskim**, w tym dbałości o wzbogacenie zasobu słownictwa uczniów. Wypełniania tego zadania należy do obowiązków każdego nauczyciela.

Ważnym zadaniem szkoły podstawowej jest przygotowanie uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym. Nauczyciele powinni stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, z zastosowaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, na zajęciach z różnych przedmiotów (MEN, 2008, s. 1-2).

3. CELE KSZTAŁCENIA - WYMAGANIA OGÓLNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1. **Udział w aktywności ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport.**
2. **Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.**
3. **Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych (DZ.U.2009/4/17).**

4. CELE SZCZEGÓŁOWE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania programu są następujące:

1. Dokonanie diagnozy rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
2. Przygotowanie się do udziału w aktywności fizycznej w zależności od aktualnego stanu zdrowia i dysfunkcji (nadwaga, wady postawy, wady wzroku, astma, cukrzyca, dysleksja itp.).
3. Wdrażanie się do samodzielnego organizowania gier i zabaw rekreacyjno-sportowych przez cały rok kalendarzowy. Wykorzystanie umiejętności i wiadomości zdobytych podczas lekcji wychowania fizycznego.
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa i higieny osobistej podczas zajęć wychowania fizycznego oraz aktywności fizycznej w czasie wolnym od zajęć szkolnych.
5. Rozwijanie umiejętności, wiadomości i zainteresowań, w zakresie rekreacyjno-sportowym.
6. Rozwijanie podstawowych umiejętności i wiadomości z zakresu tańca.
7. Kształtowanie pożądanych postaw i zachowań podczas aktywności fizycznej, w szczególności:
 - Systematycznego i aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego oraz rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.
 - Systematycznego dbania o własne zdrowie i doskonalenia sprawności fizycznej.
 - Samooceny i samokontroli własnego rozwoju: fizycznego, psychicznego, umysłowego i emocjonalnego.
 - Samooceny i samokontroli własnych osiągnięć.
 - Dbalości i poszanowania sprzętu sportowego oraz szkolnych obiektów sportowych.
 - Współpracy w grupie rówieśniczej.
 - Kulturalnego udziału w kulturze fizycznej i przestrzegania zasady „fair play”.

5. Tab. 2. PROGRAM „**TWÓJ WYBÓR – AKTYWNOŚĆ PRZEZ CAŁE ŻYCIE**”

BLOK TEMATYCZNY	WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ	TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE		PROPOZYCJA LICZBY GODZIN w II etapie edukacyjnym	OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ	SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA Z UWZGLĘDNIENIEM INDYWIDUALIZACJI PRACY	PROPOZYCJA KRYTERIÓW OCENY I METOD SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ
		POZIOM PODSTAWOWY	POZIOM ROZSZERZONY				
1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Marszobieg w terenie (wrzesień) [4, 5, 6]. - Próba biegowa 1000m/800m/600m (wrzesień-październik, maj-czerwiec) [4, 5, 6]. - Test marszowo-biegowy Coopera (marzec – kwiecień). 	- Rozłożenie sił na dystansie.	<p>3</p> <hr/> <p>6</p> <hr/> <p>3</p>	- Uczeń wykonuje bez zatrzymania test marszowo-biegowy Coopera.	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych wyników sprawności fizycznej. - Wdrażanie uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zgodnie z kryteriami MTSF i Testu Coopera. - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.. - Próby interpretacji wyników.
	1.2	<p>Próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siady z leżenia tyłem wykonywane przez 30 sekund (I sem.). - Skłon tułowia w przód (I sem.) [4, 5, 6]. 		3	- Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. - Prowadzenie kart diagnozy rozwoju sprawności fizycznej ucznia (ocena postępu) w II etapie edukacyjnym. - Mobilizowanie ucznia do pracy nad swoim rozwojem. - Wdrażanie uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zgodnie z kryteriami MTSF. - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.. - Próby interpretacji wyników.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO	1.3	<ul style="list-style-type: none"> - Rozwój fizyczny ucznia: <ul style="list-style-type: none"> • pomiar wysokości ciała, • pomiar masy ciała, • interpretacja uzyskanych wyników z pomocą nauczyciela (wrzesień, czerwiec) [4, 5, 6]. 	<ul style="list-style-type: none"> - Samoocena rozwoju fizycznego. 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena rozwoju fizycznego zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. - Prowadzenie kart rozwoju fizycznego uczniów – siatki centylowe. - Dokonywanie interpretacji uzyskanych wyników. - Ocena zdrowia ucznia na podstawie dokumentacji zdrowotnej ucznia. - Przeprowadzanie wywiadów. - Wdrażanie uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siatki centylowe. - PSO. - Wiadomości ucznia. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomiary antropometryczne wykonywane przez pielęgniarkę i lekarza. - Kontrola dokumentacji zdrowotnej ucznia. - Pomiary dokonywane przez nauczyciela wychowania fizycznego oraz uczniów. - Obserwacja. - Wywiad. - Odpytywanie ustne. - Próby interpretacji wyników. - Samoocena.
	1.4	<ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne według indywidualnych potrzeb uczniów [4, 5, 6]. - Elementy ćwiczeń korekcyjnych: rozluźniające, uspokajające i oddechowe [4, 5, 6]. - Ćwiczenia zapobiegające wadom postawy ze współwiczającym. - Dobór przyborów do ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę [4, 5, 6]. 		Element każdej lekcji	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje zadania korekcyjno-kompensacyjne, w zależności od potrzeb. - Wykonuje ćwiczenia ze współwiczającym. - Ocenia własną postawę ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. - Sprawdzenie umiejętności utrzymania przez ucznia prawidłowej postawy, z dokonaniem poprawy w czasie wykonywania ćwiczeń. - Indywidualizacja pracy z uczniem w zależności od potrzeb. - Wdrażanie uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny. - Przestrzeganie ustalonych zasad. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zgodnie z kryteriami oceny postawy ciała metodą punktowania. - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Pomiary dokonywane przez pielęgniarkę i lekarza - kontrola dokumentacji zdrowotnej ucznia. - Próby interpretacji wyników. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Samodzielne prace uczniów.
		<ul style="list-style-type: none"> - Ocena postawy ciała –porównanie z wzorcem [4]. 		4			

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO		- Kryteria oceny z wychowania fizycznego: <ul style="list-style-type: none"> • Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych. • Ocenianie bieżące. • Egzamin klasyfikacyjny. • Egzamin poprawkowy. • Zwolnienia z przedmiotu. 		6	<ul style="list-style-type: none"> - Zna kryteria oceny z wychowania fizycznego. - Dokonuje samooceny osiągnięć śródrocznych i rocznych (semestralnych), zgodnie z kryteriami oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. - Sprawnie przygotowuje się do lekcji wychowania fizycznego, w tym przebiera się w strój sportowy, ściąga biżuterię, usprawiedliwia nieprzygotowanie do lekcji. - Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela oraz zasadom obowiązującym podczas lekcji wychowania fizycznego i pozalekcyjnych zajęć sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - Przeprowadzenie lekcji organizacyjnej. - Podanie programu nauczania. - Podanie zgodnie z PSO i WSO kryteriów oceny z wychowania fizycznego w formie ustnej i pisemnej. - Podanie kryteriów oceny z zachowania. - Omówienie samooceny i samokontroli. - Wdrażanie uczniów do dokonywania samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, osiągnięć śródrocznych i rocznych (semestralnych). - Diagnoza osobnicza i grupowa. - Zachęcanie uczniów do pracy nad własnym rozwojem, w zależności od indywidualnych możliwości. - Ewaluacja osiągnięć uczniów. - Informowanie rodziców / prawnych opiekunów o postępach, trudnościach w nauce, specjalnych uzdolnieniach ucznia. - Współpraca z uczniami w celu ustalenia zainteresowań – program nauczania, planowanie zajęć wychowania fizycznego. - Ocena postaw uczniów wobec aktywności fizycznej. - Ocena udziału w szkolnych, międzyszkolnych zawodach sportowych oraz osiągniętych sukcesów. - Ocena frekwencji ucznia. - Ocena przynoszenia kostiumu na lekcje. - Wystawienie ocen śródrocznych i rocznych (semestralnych) z przedmiotu. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wiadomości ucznia. - Aktywność ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odpytywanie ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Analiza dokumentów. - Ocena koleżeńska.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO		<p>Próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) [4, 5, 6]:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bieg na dystansie 50 metrów (wrzesień). - Skok w dal z miejsca (marzec – kwiecień). - Pomiar dynamometryczny siły dłoni (marzec – kwiecień). - Podciąganie na drążku (marzec – kwiecień). - Zwis na ugiętych rękach na drążku (marzec – kwiecień). - Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (marzec – kwiecień). 		9	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnozuje sprawność fizyczną oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki, - Współorganizuje próby testów sprawności. - Posługuje się przyrządami pomiarowymi. - Wykazuje szacunek dla innych ludzi, pracowników szkoły – jest życzliwy w stosunku do kolegów i nauczycieli. - Dokonuje samooceny i uzyskanych wyników przy pomocy nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Przeprowadzenie testów sprawności fizycznej przy pomocy uczniów. - Ocena umiejętności organizacyjnych. - Określenie indywidualnych możliwości ucznia (predyspozycje, rozwój psychofizyczny, emocjonalny, intelektualny, motoryczny). - Ocena postępu. - Pomoc nauczyciela w dokonaniu samooceny poziomu sprawności fizycznej. - Ocena zaangażowania ucznia, niezależnie od posiadanego poziomu sprawności motorycznej. - Informowanie rodziców / prawnych opiekunów o osiągnięciach i postępach ucznia. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zgodnie z kryteriami MTSF. - PSO. - Wiadomości ucznia. - Aktywność ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Wkład pracy. - Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny -MTSF. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska. - Próby interpretacji wyników.
		<ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy przygotowujące do przeprowadzenia testów sprawności fizycznej [4, 5, 6]. 		9	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestniczy w zabawach przygotowujących do przeprowadzenia testu. - Rozumie znaczenie kształtowania różnych zdolności motorycznych [4]. - Przeprowadza przy pomocy nauczyciela grę lub zabawę przygotowującą do przeprowadzenia testu [5]. - Przeprowadza rozgrzewkę lub fragment lekcji według zadań ustalonych z nauczycielem [6]. - Samodzielnie dobiera i wykonuje ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku [6]. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zachęcanie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę (obowiązkowe oraz pozalekcyjne), jako praca nad własnym indywidualnym rozwojem psycho-motorycznym. - Przygotowanie i realizowanie przez uczniów poszczególnych elementów lekcji – rozgrzewka, część główna, część końcowa, z uwzględnieniem poznanych elementów technicznych gier zespołowych np. rzutnych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Aktywność ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Wkład pracy. - Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 2. TRENING ZDROWOTNY	2.1	<ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy lekkoatletyczne (konspekt lekcji Scholaris Nr 10). <ul style="list-style-type: none"> • Budowa i funkcje układu krążenia człowieka. • Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku. • Praca układu oddechowego pod wpływem aktywności fizycznej. 		9	<ul style="list-style-type: none"> - Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zgodnie z kryteriami Próby Ruffiera. - PSO. - Wiadomości ucznia. - Aktywność ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Wkład pracy. - Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Próby interpretacji wyników. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.
		<ul style="list-style-type: none"> - Próba Ruffiera [6]. 			<ul style="list-style-type: none"> - Podejmuje aktywność fizyczną zgodnie z predyspozycjami. - Stosuje gry i zabawy lekkoatletyczne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena pozalekcyjnej aktywności ucznia. - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	
	2.2	<ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy w sezonie zimowym: na śniegu, lodowisku [4*, 5*, lub 6*] (konspekt lekcji Scholaris Nr 13, 14). <ul style="list-style-type: none"> • Prawidłowy ubiór do zajęć sportowych [4]. • Zasady i metody hartowania organizmu [4]. <p>Łyżwiarstwo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postawa łyżwiarska. - Jazda w przód i w tył. - Przekładanka w przód i w tył. - Zatrzymanie w czasie jazdy na łyżwach w przód i w tył. - Omijanie przeszkód znajdujących się na lodzie. <p>Zjazdy saneczkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zjazd na sankach na wprost i ze zmianą kierunku. - Zatrzymanie sanek podczas zjazdu. - Zjazd na sankach z pokonaniem toru przeszkód. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jazda na łyżwach z kijem i prowadzeniem krążka. 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. - Wykonanie samodzielnych prac uczniów dotyczących zasad i metod hartowania – gazetka szkolna. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. - Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpytywanie ustne. - Prace samodzielne uczniów. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.
				<ul style="list-style-type: none"> - Organizuje zabawy ruchowe na lodzie i śniegu [4*, 5*, lub 6*]. - Zna i stosuje zasady bezpiecznego organizowania zajęć na lodzie i śniegu. - Uczestniczy w sportach zimowych w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych. - Wykonuje podstawowe elementy techniczne jazdy na łyżwach i sankach*. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce. - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Organizacja zajęć w terenie. - Ukazywanie korzyści spędzania czasu wolnego na powietrzu. 		

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 2. TRENING ZDROWOTNY	2.3	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (konspekt lekcji Scholaris Nr 2, 5). Udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych, zajęciach korektywy w zależności od zainteresowań i indywidualnych potrzeb. 		3	<ul style="list-style-type: none"> Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Wdrażanie uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju zdolności motorycznych oraz utrzymania prawidłowej postawy ciała. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Realizowanie przez uczniów poszczególnych elementów lekcji – rozgrzewka, część główna, część końcowa, z uwzględnieniem poznanych elementów technicznych gier zespołowych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Odpytywanie ustne. Obserwacja. Samooceńca. Samokontrola.
	2.4	<ul style="list-style-type: none"> Próby testów sprawności fizycznej: wielobojowa próba składająca się z biegu, skoku i rzutu (I i II sem.): <ul style="list-style-type: none"> bieg 60 m (II sem.), skok w dal z rozbiegu, rzut piłką palantową [4, 5, 6]. Podstawowe przepisy konkurencji lekkoatletycznych. Pojęcie sportów indywidualnych i zespołowych [4]. Konkurencje „Czwórboju lekkoatletycznego”. 	<ul style="list-style-type: none"> Protokół zawodów w „Czwórboju lekkoatletycznym” [6]. 	9	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Diagnoza poziomu sprawności fizycznej. Ocena postępu. Systematyczność działań. Samooceńca ucznia. Analiza prowadzonych testów sprawności fizycznej. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Tabele „Czwórboju Lekkoatletycznego”. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Obserwacja. Samooceńca. Samokontrola. Ocena koleżeńska. Próby interpretacji wyników.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 2. TRENING ZDROWOTNY	2.5	<ul style="list-style-type: none"> Przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył (konspekt lekcji Scholaris Nr 6). 		4	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Obserwacja. Samoocena i samokontrola. Ocena koleżeńska. Próby interpretacji wyników.
	2.6	<ul style="list-style-type: none"> Układ gimnastyczny. 		1	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje prosty układ gimnastyczny. Stosuje pomoc i ochronę przy wykonywaniu ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Przestrzeganie ustalonych zasad. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Obserwacja. Samoocena i samokontrola. Ocena koleżeńska. Próby interpretacji wyników.
		<ul style="list-style-type: none"> Terenowy tor przeszkód. Różnice w możliwościach motorycznych w zależności od płci. Zmiany w okresie dojrzewania dziewcząt i chłopców. 		4	<ul style="list-style-type: none"> Reguluje rytm oddechu w marszu, w biegu, w czasie wykonywania różnych ćwiczeń. Wszelkoniemnie przygotowuje organizm do wysiłku. Kształtuje zdolności motoryczne. Wykorzystuje naturalne warunki do usprawniania się. Ocena zmiany zachodzące w organizmie dziewcząt i chłopców w okresie dojrzewania. W przypadku kłopotów, wie, gdzie szukać pomocy. 	<ul style="list-style-type: none"> Systematyczność pracy nad rozwojem predyspozycji i zainteresowań. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Rozmowy z uczniami. Pogadanki. Obserwacje. Wykonanie gazetki szkolnej. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Praca samodzielna ucznia. Obserwacja. Samoocena i samokontrola. Ocena koleżeńska.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 2. TRENING ZDROWOTNY		<ul style="list-style-type: none"> - Przybór nietypowy w lekcji wychowania fizycznego (konspekt lekcji Scholaris Nr 27). 		6	<ul style="list-style-type: none"> - Organizuje ćwiczenia z zastosowaniem nietypowego przyboru (np. maskotki, kredki, buty, torebki plastikowe itp.) [4, 5, 6]. - Przeprowadza fragment lekcji wychowania fizycznego – gra, zabawa, rozgrzewka, z zastosowaniem wiedzy i umiejętności zdobytych podczas lekcji [5]. - Przeprowadza całą jednostkę lekcyjną w zespołach 2-3 osobowych według propozycji uczniów (przebieg lekcji ustalony w konsultacjach prowadzonych z nauczycielem wychowania fizycznego) [6]. - Kulturalnie zachowuje się podczas różnych form aktywności ruchowej. - Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych w nietypowych warunkach. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motywowanie uczniów do poszukiwań nowych rozwiązań organizacyjnych, poszukiwania bezpiecznych, nietypowych przyborów do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. - Motywowanie do indywidualnego rozwoju uczniów. - Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo zajęć w miejscach nietypowych. - Poznawanie nowych zabaw stosując nietypowe przybory. - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Przestrzeganie ustalonych zasad. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. - Realizowanie przez uczniów poszczególnych elementów lekcji – rozgrzewka, część główna, część końcowa, z uwzględnieniem poznanych elementów technicznych gier zespołowych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. - Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedź ustna. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.
		<ul style="list-style-type: none"> - Zdrowe żywienie. 		2	<ul style="list-style-type: none"> - Komunikuje się w różnych grupach społecznych realizując projekt dotyczący znaczenia racjonalnego odżywiania, higieny i estetyki spożywanych posiłków [4]. - Posługuje się nowoczesnymi technologiami informacyjno – komunikacyjnymi, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji w zakresie prowadzenia treningu zdrowotnego (szkolna gazетка). 	<ul style="list-style-type: none"> - Określenie poziomu zdobytej wiedzy. - Zaangażowanie ucznia w wykonanie zadania. - Prezentację wyników prac przed zespołem klasowym i na szkolnych tablicach informacyjnych. - Kształtowanie u uczniów zdrowego stylu życia. - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samodzielne prace uczniów. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. - Ocena koleżeńska.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK	3.1	<ul style="list-style-type: none"> Gry i zabawy ruchowe, rekreacyjne [4, 5, 6]. 		9	<ul style="list-style-type: none"> Organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej [5]. Poznaje nowe gry i zabawy, a także różne dyscypliny sportowe, w celu zaspokajania naturalnej ciekawości świata, odkrywania swoich zainteresowań i przygotowania do dalszej edukacji. Zna zasady i przepisy poznanych podczas lekcji wychowania fizycznego zabaw i gier. Podjękuje działania na rzecz rozwijania sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych. Poszukuje rozwiązań organizacyjnych zapewniających bezpieczeństwo i atrakcyjność zajęć wychowanie fizycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Organizacja przez uczniów jednostek lekcyjnych zgodnie z zainteresowaniami. Kształtowanie pozytywnego stosunku zajęć wychowania fizycznego. Ocena wkładu pracy ucznia w proces uatrakcyjniania lekcji. Ocena umiejętności organizacyjnych ucznia. Systematyczna ocena pracy ucznia podczas lekcji. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Realizowanie przez uczniów poszczególnych elementów lekcji – rozgrzewka, część główna, część końcowa, z uwzględnieniem poznanych elementów technicznych gier zespołowych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Obserwacja. Samocena. Samokontrola. Ocena koleżeńska.
	3.2	<ul style="list-style-type: none"> Zespołowe gry sportowe (minikoszykówka, minipiłka ręczna, minipiłka siatkowa, minipiłka nożna, unihokej): <ul style="list-style-type: none"> Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu (konspekt lekcji Scholaris Nr 9). Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu (konspekt lekcji Scholaris Nr 25). Podanie piłki oburącz i jednorącz (konspekt lekcji Scholaris Nr 17, 20). Rzut piłki do kosza (konspekt lekcji Scholaris Nr 8). Rzut i strzał piłki do bramki (konspekt lekcji Scholaris Nr 18). Odbicie piłki oburącz sposobem górnym (konspekt lekcji Scholaris Nr 15). 		1 1 1 1 1 1	<p>Stosuje w grze:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 [6]. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Stosowanie zasady współpracy w zespole. Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Obserwacja. Samocena. Samokontrola.

1	2	3	4	5	6	7	8		
BLOK TEMATYCZNY 3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK	3.3	<ul style="list-style-type: none"> „Sporty całego życia”. Dobowy plan dnia” z uwzględnieniem właściwych proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem [4]. 	<ul style="list-style-type: none"> Wyszukuje, selekcjonuje i wykorzystuje wiadomości dotyczące zasad aktywnego wypoczynku. 	1	<ul style="list-style-type: none"> Omawia zasady aktywnego wypoczynku. Inicjuje i współorganizuje zajęcia wychowania fizycznego, zgodnie z zainteresowaniami uczniów. Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych rozwijając własne zainteresowania. Kształtuje prozdrowotny styl życia oraz dbałość o zdrowie. Stosuje czynny wypoczynek jako warunek rozwoju psychofizycznego. Zna znaczenie hasła „Sporty całego życia”. Podjęmuje działania w różnych formach aktywności, zgodnie z predyspozycjami w czasie ferii szkolnych. Ekspozuje swoje osiągnięcia i zainteresowania sportowo-rekreacyjne. Ukazuje poszanowania tradycji regionu, w którym się szkoła znajduje. Uczestniczy w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Dokonuje wyboru całościowych form aktywności fizycznej – tematyka zajęć według propozycji uczniów, z możliwością do realizacji w warunkach szkolnych. Wdrażanie do samodyscypliny. Kształtowanie poczucia własnej wartości w grupie społecznej. Motywowanie ucznia do dalszych postępów w zachowaniu. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Prezentacja samodzielnie wykonanych prac przed zespołem klasowym. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Odpytywanie ustne. Samodzielne prace uczniów. Obserwacja. Wywiad. Samocena. Samokontrola. 		
		Gry drużynowe							
			<ul style="list-style-type: none"> Serw i bieg [4]. 		1	<ul style="list-style-type: none"> Nawiązuje i utrzymuje poprawne kontakty z innymi dziećmi - współpracuje podczas organizacji zajęć sportowych [4, 5, 6]. 	<ul style="list-style-type: none"> Wdrażanie uczniów do samodyscypliny. Wdrażanie uczniów do organizacji aktywności fizycznej. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. 	
			<ul style="list-style-type: none"> Przyłóż piłkę do materaca [5]. 		1	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystuje poznane ćwiczenia i umiejętności ruchowe w grach i zabawach ruchowych [4, 5, 6]. 	<ul style="list-style-type: none"> Kształtowanie poczucia własnej wartości w grupie społecznej. Motywowanie uczniów do dalszych postępów w usprawnianiu się. 	<p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Odpytywanie ustne. Obserwacja. Samocena. Samokontrola. 	
			<ul style="list-style-type: none"> Cztery ognie [5]. 		1	<ul style="list-style-type: none"> Wykazuje gotowość do kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej [6]. 	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystanie poznanych elementów technicznych i taktycznych poszczególnych gier. 		
			<ul style="list-style-type: none"> Piłka graniczna [6]. 		1		<ul style="list-style-type: none"> Stosowanie zasady współpracy w zespole. 		
			<ul style="list-style-type: none"> Ręczna do odwróconych bramek [6]. 		1				

1	2	3	4	5	6	7	8
TREŚCI KSZTAŁCENIA - WYMAGANIA SZCZEGÓLOWE DO WYBORU °							
Pływanie °							
BLOK TEMATYCZNY 3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK		<ul style="list-style-type: none"> - Zasady bezpiecznego przebywania nad wodą. - Bezpieczeństwo i higiena osobista podczas zajęć nauki pływania. Regulamin pływalni. - Ćwiczenia oswajające z wodą w formie zabawowej (konspekt lekcji Scholaris Nr 24). - Ćwiczenia oddechowe w wodzie. - Poślizgi na piersiach i na grzbiecie (konspekt lekcji Scholaris Nr 22). - Ćwiczenia RR i NN do kraula na piersiach i grzbiecie z deską. - Kraul na piersiach i na grzbiecie. - Zabawy rekreacyjne w wodzie. - Ćwiczenia koordynacji pracy RR i NN w kraulu na piersiach i grzbiecie. 		32	<ul style="list-style-type: none"> - Zna zasady bezpiecznego przebywania nad wodą. - Zachowuje bezpieczeństwo i higienę podczas zajęć nauki pływania. - Przestrzega regulaminu pływalni. - Płynie 25 metrów kraulem na piersiach i na grzbiecie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pogadanka. - Przekazywanie wiadomości. - Obserwacja uczniów. - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. - Przeprowadzenie sprawdzianów umiejętności. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpytywanie ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.
		<ul style="list-style-type: none"> - Synchronizacja oddechów z kraulowymi ruchami RR i NN w położeniu na piersiach i na grzbiecie. - Skok startowy (konspekt lekcji Scholaris Nr 23). - Styl klasyczny „żabka”. 		<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje skok startowy. - Płynie 25 metrów stylem klasycznym „żabką”. - Stosuje zasady bezpiecznego przebywania nad wodą. 			
Ringo °							
	<ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy z zastosowaniem kółek ringo. - Rzut i chwyt. - Serwis. - Podania jednym i dwoma kólkami ringo. - Podania w dwójkach i trójkach. - Gra 1x1, 2x2, 3x3 przez siatkę. - Przepisy gry. 		2	<ul style="list-style-type: none"> - Gra w ringo 1x1, 2x2, 3x3 przez siatkę. - Zna i stosuje przepisy gry. - Wykonuje gry i zabawy z zastosowaniem kółek ringo. - Wykonuje ćwiczenia rzutów i chwytów oraz serwisu. - Wykonuje podania jednym i dwoma kólkami ringo. - Wykonuje podania w dwójkach i trójkach. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena samokontrola. - Ocena koleżeńska. 	

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK	Korfball ° [6]						
		<ul style="list-style-type: none"> - Technika rzutu do kosza. - Gra przeciwnika. - Współpraca w zespole. - Przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protokół zawodów. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Potrafi wykonywać rzut do kosza. - Potrafi przewidywać ruchy przeciwnika. - Współpracuje w zespole. - Stosuje przepisy w grze właściwej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. - Ocena koleżeńska.
	Rolki, wrotki °						
		<ul style="list-style-type: none"> - Pozycja wyjściowa do jazdy na rolkach, wrotkach. - Prawidłowy upadek na wrotkach. - Hamowanie. - Jazda po prostej, po kole, slalomem. - Tor przeszkód. 		2	<ul style="list-style-type: none"> - Potrafi upadać. - Wykonuje pozycję wyjściową. - Wykonuje hamowanie. - Jeździ po prostej, po kole, slalomem. - Pokonuje tor przeszkód. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. - Ocena koleżeńska.
Wycieczka rowerowa °							
	<ul style="list-style-type: none"> - Przepisy ruchu drogowego. - Wielozadaniowy tor przeszkód na rowerze. 		2	<ul style="list-style-type: none"> - Stosuje przepisy ruchu drogowego. - Pokonuje tor przeszkód. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego. - Organizację zajęć w terenie. - Ukazywanie korzyści spędzania czasu wolnego na powietrzu. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. - Ocena koleżeńska. 	

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 3. SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK	Narciarstwo biegowe °						
		<ul style="list-style-type: none"> - Podstawowe elementy techniki poruszania się na nartach. - Stosowanie poznanych kroków w zależności od konfiguracji terenu. - Podejście „jodełką”. - Zjazd na wprost i w skos stoku. - Łuki płużne oraz hamowanie pługiem. - Pętla w zmiennym terenie. 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Porusza się na nartach w zmiennym terenie – uczestniczy w wycieczce na nartach. - Stosuje podstawowe elementy techniki poruszania się na nartach. - Stosuje poznane kroki w zależności od konfiguracji terenu. - Wykonuje podejście „jodełką”. - Wykonuje zjazd na wprost i w skos stoku. - Wykonuje łuki płużne oraz hamowanie pługiem. - Wykonuje pętlę w zmiennym terenie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego. - Ukazywanie korzyści spędzania czasu wolnego na powietrzu. - Organizację zajęć w terenie. - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.
BLOK TEMATYCZNY 4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA	4.1	<ul style="list-style-type: none"> - Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia [6]. - Zasady udzielania pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> • przy skaleczeniach, otarciach naskórka [4]. • przy omdleniach [5]. - Szkolne obiekty sportowe (szatnie, sala sportowa, boisko, pokój nauczycieli wychowania fizycznego, magazyn sprzętu sportowego, sportowe obiekty pozaszkolne w których prowadzone są zajęcia wychowania fizycznego). Gabinet pielęgniarki szkolnej [4]. - Sposoby rozpoczynania i kończenia zajęć [4]. 		1	<ul style="list-style-type: none"> - Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. - Kontroluje swoje zachowania i reakcje podczas aktywności fizycznej [6]. - Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z boiska szkolnego i placów zabaw. - Rozpoznaje miejsca i sytuacje stwarzające zagrożenie podczas zajęć wychowania fizycznego. - Udziela pierwszej pomocy w nagłych przypadkach [4, 5, 6]. - Zna szkolne obiekty sportowe. Akceptuje środowisko szkolne. Szanuje sportowe tradycje szkoły – poznaje wybrane dyscypliny sportowe. - Sprawnie reaguje na polecenia nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. - Poznanie szkolnych obiektów. - Omówienie i przestrzeganie ustalonych zasad. - Wykonywania samodzielnych prac przez uczniów – gazetka szkolna. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. - Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Samodzielne prace uczniów.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA	4.2	<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> Organizacja zawodów rekreacyjno-sportowych. 	Podczas wszystkich lekcji	<ul style="list-style-type: none"> Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Szanuje sprzęt i urządzenia sportowe. Pobiera sprzęt sportowy, korzysta z niego podczas lekcji wychowania fizycznego oraz zwraca do magazynu zakończeniu zajęć [4, 5, 6]. Organizuje prostą grę lub zabawę ruchową, przestrzegając bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Organizuje gry i zabawy w terenie, przewidując sytuacje zagrożające bezpieczeństwu uczestnikom zajęć. Uczestniczy w grach i zabawach organizacyjno – porządkowych. Świadomie utrzymuje dyscyplinę podczas zajęć sportowych. Organizuje czas wolny według własnej inwencji. Wdraża się do samodyscypliny. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Przestrzeganie ustalonych zasad. Realizowanie przez uczniów poszczególnych elementów lekcji – rozgrzewka, część główna, część końcowa, z uwzględnieniem poznanych elementów organizacyjno-porządkowych. Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Odpowiedzi ustne. Sprawdzian praktyczny. Obserwacja. Samocena. Samokontrola.
	4.3	<ul style="list-style-type: none"> Gimnastyka (konspekt lekcji Scholaris Nr 26). Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Higiena osobista oraz otoczenia podczas zajęć wychowania fizycznego oraz rekreacyjno-sportowych. 		2	<ul style="list-style-type: none"> Stosuje zasady samoasekuracji. Sprawnie przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Stosuje prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń. Utrzymuje higienę osobistą i odzieży podczas zajęć wychowania fizycznego oraz rekreacyjno-sportowych [4, 5, 6]. Przestrzega zasad higieny otoczenia związanych z udziałem w zajęciach wychowania fizycznego oraz rekreacyjno-sportowych [4, 5, 6]. Utrzymuje higienę ciała przed i po zajęciach nauki pływania [4, 5, 6]. Stosuje środki utrzymania higieny osobistej. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Przekazanie wiadomości dotyczących bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Obserwacja. Pogadanki. Przestrzeganie ustalonych zasad. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Odpowiedzi ustne. Obserwacja. Samocena. Samokontrola. Samodzielne prace uczniów.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA	4.4	<ul style="list-style-type: none"> Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach [5]. Gazetka szkolna – w przypadku braku możliwości realizacji zajęć w terenie. 		2	<ul style="list-style-type: none"> Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi bezpiecznie dobrać teren do zabaw w sportach zimowych. Organizuje bezpiecznie czynny wypoczynek w różnych warunkach terenowych. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Posługiwanie się nowoczesnymi technologiami informacyjno – komunikacyjnymi, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji w zakresie zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach (szkolna gazetka). 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Odpowiedzi ustne. Obserwacja. Samocena i samokontrola. Samodzielne prace uczniów.
	4.5	<ul style="list-style-type: none"> Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem (konspekt lekcji Scholaris Nr 12). 		2	<ul style="list-style-type: none"> Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Stosuje sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Przeprowadzenie zajęć w terenie. Przekazanie wiedzy dotyczącej bezpiecznego korzystania z nasłonecznienia. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzian praktyczny. Odpowiedzi ustne. Obserwacja. Samocena i samokontrola.
	4.6	<ul style="list-style-type: none"> Mała zabawa biegowa” (konspekt lekcji Scholaris Nr 11) (marzec) [4, 5, 6]. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas lekcji wychowania fizycznego w szkolnych obiektach sportowych oraz poza szkołą. Zasady bezpiecznej drogi do szkoły [4]. Strój sportowy obowiązujący podczas zajęć sportowych. 		2	<ul style="list-style-type: none"> Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Dobiera przyrządy i przybory w zależności od miejsca, rodzaju zajęć oraz warunków atmosferycznych. Zna i stosuje zasady bezpiecznej drogi do szkoły. Przestrzega obowiązujących zasad bezpieczeństwa. Przestrzega ustalonych reguł postępowania. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. Przeprowadzenie zajęć w terenie. Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. Obserwacja. Pogadanki. Przestrzeganie ustalonych zasad. Ocena przynoszenia stroju sportowego. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> PSO. Wiadomości ucznia. Umiejętność stosowania w praktyce. Aktywność ucznia. Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Odpowiedzi uczniów. Sprawdzian praktyczny. Obserwacja. Samocena. Samokontrola. Ocena koleżeńska.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	5.1				<ul style="list-style-type: none"> - Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. - Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.
	5.2	<ul style="list-style-type: none"> - Sportowe rozgrywki klasowe: <ul style="list-style-type: none"> • dwa ognie usportowione [4], • unihokej [5], • minikoszykówka [6], • minipiłka nożna [6]. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizacja oraz sędziowanie sportowych rozgrywek klasowych. - Prowadzenie sportowej kroniki szkoły [4, 5, 6]. 	4	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Współdziała z partnerem i w zespole. - Wykazuje wytrwałość w pracy nad efektami pracy. 6 - Zna wpływ cech wolicjonalnych na wynik sportowy. - Posługuje się nowoczesnymi technologiami informacyjno – komunikacyjnymi, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji w zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej – prowadzi sportową kronikę szkoły, szkolną gazetkę. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. - Wykorzystanie pomocy dydaktycznych: Tablice/schematy Scholaris Nr 21. - Prowadzenie współzawodnictwa sportowego w ramach lekcji wychowania fizycznego. - Prowadzenie tablic informacyjnych z wychowania fizycznego z działu „Sukcesy uczniów” oraz eksponowanie trofeów w gablotach szkolnych. - Prowadzenie rozgrywek klasowych, międzyklasowych i międzyszkolnych [4, 5, 6]. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. 	
	5.3	<ul style="list-style-type: none"> - Zasady kulturalnego kibicowania. 			Podczas lekcji wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> - Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. 	

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	Dwa ognie usportowione						
	<ul style="list-style-type: none"> - Rzuty i chwyt piłki siatkowej o ścianę oraz z partnerem. - Rzuty do celu ruchomego. - Rzuty i chwyt z partnerem dwoma piłkami. - Gry i zabawy z zastosowaniem piłek siatkowych. - Przepisy gry w dwa ognie usportowione. - Gra uproszczona. - Gra właściwa. - Taktyka gry w dwa ognie usportowione [4]. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protokół zawodów. 	10	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje rzuty i chwyt piłki siatkowej o ścianę oraz z partnerem. - Wykonuje rzuty do celu ruchomego. - Wykonuje rzuty i chwyt z partnerem dwoma piłkami. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. - Stosuje przepisy gry w dwa ognie usportowione. - Uczestniczy w grze uproszczonej. - Stosuje taktykę gry w grze właściwej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Sędziowanie przez uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. - Prowadzenie rozgrywek klasowych. 	Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. Metody sprawdzania osiągnięć ucznia: <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. 	
	Tenis stołowy						
	<ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy z zastosowaniem rakiетки i piłeczki do tenisa stołowego. - Podbijanie piłeczki w miejscu i w ruchu od podłoża, ściany i z powietrza. - Odbijanie piłeczki w parach na stole tenisowym. - Serwis. - Gra 1x1 oraz 2x2. - Przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protokół zawodów. 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje gry i zabawy z zastosowaniem rakiетки i piłeczki do tenisa stołowego. - Wykonuje podbijanie piłeczki w miejscu i w ruchu od podłoża, ściany i z powietrza. - Odbija piłeczkę w parach na stole tenisowym. - Wykonuje serwis. - Gra 1x1 oraz 2x2. - Zna i stosuje przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. 	Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. Metody sprawdzania osiągnięć ucznia: <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. 	
Gimnastyka artystyczna							
<ul style="list-style-type: none"> - Proste ćwiczenia z przyborem według inwencji uczniów przy muzyce (np. skakanka). 	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje prosty układ gimnastyczny z wybranym przyborem. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Proponuje i wykonuje proste ćwiczenia z przyborem według własnej inwencji. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. 	Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. Metody sprawdzania osiągnięć ucznia: <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Proste ćwiczenia kształtujące z elementami akrobatyki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrola poprawności wykonania zadania przez współwzajemnego. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje proste ćwiczenia kształtujące z elementami akrobatyki. 				
<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje ćwiczenia aerobowe – aerobic (konspekt lekcji Scholaris Nr 4). 		2	<ul style="list-style-type: none"> - Dokonuje kontroli poprawności wykonania zadania przez współwzajemnego. 				

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	Lekkoatletyka						
		<ul style="list-style-type: none"> - Technika kroku biegowego. - Pozycja startową niską na komendę startera z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg. - Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowaniem obunóż (konspekt lekcji Scholaris Nr 12). - Technika rzutu piłeczką palantową z miejsca i z marszu. - Wielobojowe rzuty różnymi przyborami na odległość i do celu. - Ćwiczenia kształtujące zwinność i zręczność [4]. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skok wzwyż techniką naturalną. 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje właściwą technikę kroku biegowego. - Przyjmuje pozycję startową niską na komendę startera z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg. - Wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowaniem obunóż. - Wykonuje poprawną technikę rzutu piłeczką palantową z miejsca i z marszu. - Wykonuje skok wzwyż techniką naturalną. - Wykonuje wielobojowe rzuty różnymi przyborami na odległość i do celu. - Wykonuje pod kontrolą nauczyciela różne ćwiczenia kształtujące zwinność i zręczność. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Przestrzeganie zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy.
		<ul style="list-style-type: none"> - Start niski z bloków startowych. - Biegi z przyspieszeniem. - Biegi płaskie, przez płotki, sztafetowe, z przeszkodami. - Wieloskoki. - Zabawy i gry bieżne oraz skoczne ze współzawodnictwem. - Wykonuje poprawną technikę rzutu piłeczką palantową z rozbiegu [5]. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje skok wzwyż techniką przerzutową. Stosuje samoochronę. 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje start niski z bloków startowych. - Wykonuje biegi z przyspieszeniem. - Wykonuje biegi płaskie, przez płotki, sztafetowe, z przeszkodami. - Wykonuje wieloskoki. - Wykonuje zabawy i gry bieżne oraz skoczne ze współzawodnictwem. - Wykonuje skok wzwyż techniką przerzutową. Stosuje samoochronę. - Wykonuje poprawną technikę rzutu piłeczką palantową z rozbiegu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prowadzenie zawodów klasowych w Czwórboju Lekkoatletycznym. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. - Organizację zajęć w terenie. 	<p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.
	<ul style="list-style-type: none"> - Bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku. - Zmiana pałeczki sztafetowej sposobem „od dołu”. - Dwugodzinna wycieczka połączona z zabawami, grami oraz ćwiczeniami z atletyki terenowej [6]. 		6	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku. - Dokonuje zmiany pałeczki sztafetowej sposobem „od dołu”. - Pokonuje dwugodzinną wycieczkę połączoną z zabawami, grami oraz ćwiczeniami z atletyki terenowej. 			

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Prawidłowa pozycja koszykarska. - Reakcja na ruchy przeciwnika. - Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu. - Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu. - Podania jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu. - Rzuty do kosza z miejsca oburącz sprzed klatki piersiowej. - Zatrzymanie na jedno tempo. - Stosowanie poznanych elementów techniki gry w grach i zabawach. - Uproszczone przepisy gry w minikoszykówkę [4]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Przyjmuje prawidłową pozycję koszykarską. - Sprawnie reaguje na ruchy przeciwnika. - Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu. - Wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu. - Wykonuje podania jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu. - Wykonuje rzuty do kosza z miejsca oburącz sprzed klatki piersiowej. - Wykonuje zatrzymanie na jedno tempo. - Wykorzystuje poznane elementy techniki gry w grach i zabawach. - Gra w minikoszykówkę na podstawie uproszczonych przepisów. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Ocena posiadanych umiejętności. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. - Sędziowanie przez uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego. - Prowadzenie rozgrywek klasowych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.
		<ul style="list-style-type: none"> - Kozłowanie ze zmianą tempa. - Obrót na jednej nodze „pivot”. - Rzut do kosza po kozłowaniu. - Krycie „każdy swego” (konspekt lekcji Scholaris Nr 7). - Stosowanie poznanych elementów techniki gry w grach i zabawach. - Przepisy gry. - Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze właściwej [5]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Kozłuje ze zmianą tempa. - Wykonuje obrót na jednej nodze „pivot”. - Wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu. - Kryje „każdy swego”. - Wykorzystuje poznane elementy techniki gry w grach i zabawach. - Stosuje przepisy gry. - Stosuje poznane elementy techniczne w grze. 		
		<ul style="list-style-type: none"> - Kozłowanie ze zmianą ręki i kierunku. - Rzut do kosza w biegu – dwutakt. - Zbiera piłkę z tablicy. - Atak indywidualny. - Rozgranie piłki w dwójkach zakończone rzutem. - Gra szkolna. - Gra właściwa. - Sędziowanie [6]. - Organizacja rozgrywek klasowych. 	- Protokół zawodów.	8	<ul style="list-style-type: none"> - Kozłuje ze zmianą ręki i kierunku. - Wykonuje rzut do kosza w biegu – dwutakt. - Zbiera piłkę z tablicy. - Potrafi przeprowadzić indywidualny atak. - Rozgrywa piłkę w dwójkach zakończone rzutem. - Stosuje poznane elementy techniczne w grze szkolnej. - Wykorzystuje poznane elementy techniczne w czasie gry. - Współdziała w zespole. - Współorganizuje rozgrywki klasowe. - Sędziuje w meczach klasowych. 		

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	Minisiatkówka						
	3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Postawy siatkarskie. - Poruszanie się po boisku. - Odbicie piłki sposobem dolnym i górnym oburącz (konspekt lekcji Scholaris Nr 16). - Zagrywka sposobem dolnym. - Wykorzystanie poznanych elementów gry w grach i zabawach. - Uproszczone przepisy gry [4]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Przyjmuje postawy siatkarskie. - Stosuje sposoby poruszania się po boisku. - Wykonuje odbicie piłki sposobem dolnym i górnym oburącz. - Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. - Stosuje uproszczone przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy.
		<ul style="list-style-type: none"> - Przyjęcie piłki z zagrywki. - Próby rozegrania piłki. - Wykorzystanie poznanych elementów gry w grach i zabawach. - Przepisy gry. - Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze właściwej [5]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje przyjęcie piłki z zagrywki. - Podjęcie próby rozegrania piłki. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. - Stosuje przepisy gry. - Stosuje poznane elementy techniczne w grze właściwej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stosowanie zasady współpracy w zespole. - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. - Sędziowanie przez uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego. 	Metody sprawdzania osiągnięć ucznia: <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.
		<ul style="list-style-type: none"> - Kierowanie piłki w określone miejsce na pole przeciwnika. - Przyjmowanie piłki z zagrywki i rozegranie jej. - Zagrywka tenisowa. - Gra właściwa. - Sędziowanie [6]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika. - Przyjmuje piłkę z zagrywki i potrafi ją rozegrać. - Wykonuje zagrywkę tenisową. - Wykorzystuje poznane elementy w grze właściwej. - Sędziuje podczas lekcji. 		
Minipiłka ręczna							
3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Sposoby poruszania się po boisku. - Kozłowanie piłki w dowolnym tempie prawą i lewą ręką, w miejscu i w ruchu. - Podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu. - Rzut z miejsca. - Wykorzystanie poznanych elementów gry w grach i zabawach. - Uproszczone przepisy gry [4]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Stosuje poznane sposoby poruszania się po boisku. - Kozłuje piłkę w dowolnym tempie prawą i lewą ręką, w miejscu i w ruchu. - Wykonuje podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu. - Wykonuje rzut z miejsca. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. - Stosuje uproszczone przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. 	

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	Minipilka ręczna – cd.						
	3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Kozłowanie piłki ze zmianą tempa. - Przekazanie piłki w rytmie trzech kroków (konspekt lekcji Scholaris Nr 19). - Rzut z biegu. - Atak indywidualny. - Indywidualna obrona. - Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem do bramki. - Wykorzystanie poznanych elementów techniki gry w grach i zabawach. - Przepisy gry [5]. 	8	<ul style="list-style-type: none"> - Kozłuje piłkę ze zmianą tempa. - Przekazuje piłkę w rytmie trzech kroków. - Wykonuje rzut z biegu. - Wykonuje atak indywidualny. - Stosuje indywidualną obronę. - Prowadzi piłkę w dwójkach zakończone rzutem do bramki. - Wykorzystuje poznane elementy techniki gry w grach i zabawach. - Stosuje przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. - Sędziowanie przez uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego. 	<p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. 	
	3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku. - Rzut z wysoku. - Prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem. - Zwód ciałem. - Uwalnianie się od obrońcy przez zwód. - Wykonanie podstawowych elementów techniki gry bramkarza. - Podstawowe elementy taktyki gry. - Gra właściwa. - Sędziowanie [6]. 	8	<ul style="list-style-type: none"> - Kozłuje piłkę ze zmianą ręki i kierunku. - Wykonuje rzut z wysoku. - Prowadzi piłkę w trójkach zakończone rzutem. - Wykonuje zwód ciałem. - Uwalnia się od obrońcy przez zwód. - Wykonuje podstawowe elementy techniki gry bramkarza. - Stosuje podstawowe elementy taktyki gry. - Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze właściwej. - Stosuje przepisy w grze właściwej. - Sędziuje podczas lekcji. 			
Minipilka nożna							
3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i różnych kierunkach. - Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. - Przyjęcie, prowadzenie i uderzenie piłki. - Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z miejsca nogą prawą i lewą. - Wrzut piłki z linii bocznej. - Wykorzystanie poznanych elementów gry w grach i zabawach. - Uprozczone przepisy gry [4]. 	8	<ul style="list-style-type: none"> - Porusza się po boisku w zmiennym tempie i różnych kierunkach. - Prowadzi piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. - Wykonuje przyjęcie, prowadzenie i uderzenie piłki. - Wykonuje strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z miejsca nogą prawą i lewą. - Prawidłowo wykonuje wrzut piłki z linii bocznej. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. - Stosuje uproszczone przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 			

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	Minipilka nożna – cd.						
	3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu. - Prowadzenie piłki w dwójkach prawą i lewą nogą zakończone strzałem do bramki. - Przyjęcie piłki z powietrza klatką piersiową i głową. - Żonglerka piłką prawą oraz lewą stopą i udem. - Rzut z rogu. - Strzał do bramki po podaniu. - Wykorzystanie poznanych elementów gry w grach i zabawach [5]. 		12	<ul style="list-style-type: none"> - Prowadzi piłkę w biegu ze zmianą kierunku ruchu. - Prowadzi piłkę w dwójkach prawą i lewą nogą zakończony strzałem do bramki. - Wykonuje przyjęcie piłki z powietrza klatką piersiową i głową. - Wykonuje żonglerkę piłką prawą oraz lewą stopą i udem. - Wykonuje rzut z rogu. - Wykonuje strzał do bramki po podaniu. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. - Realizowanie przez uczniów poszczególnych elementów lekcji – rozgrzewka, część główna, część końcowa, z uwzględnieniem poznanych elementów technicznych gier zespołowych. - Sędziowanie przez uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego. - Organizacja rozgrywek klasowych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.
		<ul style="list-style-type: none"> - Żonglerka głową. - Drybling. - Zwód ciałem i z piłką. - Odebranie piłki przeciwnikowi. - Podstawowe elementy techniki gry bramkarza. - Podstawowe elementy taktyki gry. - Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze właściwej. - Organizacja rozgrywek klasowych. - Gra szkolna. - Przepisy gry. - Sędziowanie [6]. 	- Protokół zawodów.	12	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje żonglerkę głową. - Wykonuje drybling. - Wykonuje zwód ciałem i z piłką. - Odbiera piłkę przeciwnikowi. - Wykonuje podstawowe elementy techniki gry bramkarza. - Stosuje podstawowe elementy taktyki gry. - Stosuje poznane elementy techniczne w grze szkolnej. - Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze właściwej. - Organizuje rozgrywki klasowe. - Stosuje przepisy w grze właściwej. - Sędziuje podczas lekcji. 		
Unihokej							
3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy z zastosowaniem piłki do unihokeja. - Prowadzenie piłki kijem po prostej, slalomem, w różnych kierunkach, w marszu, truchcie i biegu. - Podania piłki w dwójkach. - Strzał do bramki z miejsca, marszu, biegu. - Rzut kamą. - Wykorzystanie poznanych elementów technicznych gry w grach i zabawach. - Uproszczone przepisy gry [4]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Prowadzi piłkę kijem po prostej, slalomem, w różnych kierunkach, w marszu, truchcie i biegu. - Wykonuje podania piłki w dwójkach. - Wykonuje strzał do bramki z miejsca, marszu, biegu. - Wykonuje rzut kamą. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. - Stosuje uproszczone przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 		

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	Unihokej – cd.						
	3.2	<ul style="list-style-type: none"> - Podania piłki w trójkach. - Strzał do bramki z biegu z różnych kierunków. - Wykorzystanie poznanych elementów technicznych gry w grach i zabawach. - Przepisy gry [5]. 		8	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje podania piłki w trójkach. - Wykonuje strzał do bramki z biegu z różnych kierunków. - Płynnie wykonuje rzut karny. - Wykorzystuje poznane elementy gry w grach i zabawach. - Stosuje przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. - Stosowanie zasady współpracy w zespole. - Sędziowanie przez uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego. - Przestrzeganie zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. - Organizacja rozgrywek klasowych. 	Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy.
		<ul style="list-style-type: none"> - Tor przeszkód z zastosowaniem elementów technicznych gry w unihokeja. - Elementy techniki gry bramkarza. - Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze właściwej. - Przepisy gry. - Sędziowanie [6]. 	- Protokół zawodów.	8	<ul style="list-style-type: none"> - Pokonuje tor przeszkód z zastosowaniem elementów technicznych gry w unihokeja. - Wykonuje elementy techniki gry bramkarza. - Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze właściwej. - Stosuje przepisy gry. - Sędziuje podczas lekcji. 		Metody sprawdzania osiągnięć ucznia: <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.
	Gimnastyka podstawowa						
		<ul style="list-style-type: none"> - Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. - Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. - Przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg [4]. 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń. - Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. - Wykonuje przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. - Współdziałanie w małej grupie w celu bezpiecznego wykonania zadania. - Kształtowanie umiejętności ochrony i asekuracji wraz z poczuciem odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. - Przestrzeganie zasad bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach. 	Kryteria oceny: <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy.
		<ul style="list-style-type: none"> - Przewroty łączone: przewrót w przód oraz przewrót w tył. - Przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. - Przerzut bokiem z miejsca. - Stanie na rękach z uniku podpartego [5]. 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje przewroty łączone: przewrót w przód oraz przewrót w tył. - Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. - Wykonuje przerzut bokiem z miejsca. - Wykonuje stanie na rękach z uniku podpartego. 		Metody sprawdzania osiągnięć ucznia: <ul style="list-style-type: none"> - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola. - Ocena koleżeńska.
	<ul style="list-style-type: none"> - Skok kuczny przez skrzynię. - Wymyk do podporu i odmyk o nogach prostych. - Sposoby asekuracji i samoasekuracji. - Prosty układ gimnastyczny. - Dokonanie oceny współwiczających [6]. 		4	<ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje skok kuczny przez skrzynię. - Wykonuje wymyk do podporu i odmyk o nogach prostych. - Stosuje sposoby asekuracji i samoasekuracji. - Wykonuje prosty układ gimnastyczny. - Dokonuje oceny współwiczających. 			

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 5. SPORT	TREŚCI KSZTAŁCENIA WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DO WYBORU ° ROK SZKOLNY 2012/2013						
		<ul style="list-style-type: none"> - Historia Letnich Igrzysk Olimpijskich – Igrzyska XXX Olimpiady w Londynie w 2012r. 27 lipca – 12 sierpnia 2012r. „Sukcesy polskich sportowców” [4]. - XIV Letnie Igrzyska Paraolimpijskie 29 sierpnia – 9 września 2012r. – „Potrzeba organizacji zawodów dla osób niepełnosprawnych” [4]. - Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej 2012 - refleksje uczniów [4]. 		1	<ul style="list-style-type: none"> - Rozwija poczucia dumy narodowej – kulturalnie kibicuje podczas imprez sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imprezy sportowe: międzynarodowe, krajowe, lokalne, środowiskowe, międzyszkolne, szkolne, klasowe. Zajęcia metodą projektu przygotowane i zaprezentowane w zespołach przez uczniów. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samodzielne prace uczniów. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola.
	TREŚCI KSZTAŁCENIA WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DO WYBORU ° ROK SZKOLNY 2013/2014						
		<ul style="list-style-type: none"> - Historia Zimowych Igrzysk Olimpijskich – XXII Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Soczi w 7-23 luty 2014r. [5]. - XX Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej – Brazylia 2014r. – poziom sportowy polskiej reprezentacji kraju – obiektywne przyczyny [5]. - XV Halowe Mistrzostwa Świata w Lekkoatletyce – marzec 2014r. Ergo Arena – konkurencje lekkoatletyczne. Obiekty sportowe w kraju [5]. 		1	<ul style="list-style-type: none"> - Posługuje się nowoczesnymi technologiami informacyjno – komunikacyjnymi, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji w zakresie szeroko pojętej kultury fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imprezy sportowe: międzynarodowe, krajowe, lokalne, środowiskowe, międzyszkolne, szkolne, klasowe. Zajęcia metodą projektu, przygotowane i zaprezentowane w zespołach przez uczniów. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samodzielne prace uczniów. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola.
TREŚCI KSZTAŁCENIA WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DO WYBORU ° ROK SZKOLNY 2014/2015							
	<ul style="list-style-type: none"> - Mistrzostwa Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn – listopad – grudzień 2014r. – poziom sportowy siatkówki w naszym kraju. Fenomen kibicowania [6]. 		1	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtuje postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji. Szkoła podejmuje odpowiednie kroki w celu zapobiegania wszelkiej dyskryminacji – „Rola zawodów sportowych w kulturze narodów”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imprezy sportowe: międzynarodowe, krajowe, lokalne, środowiskowe, międzyszkolne, szkolne, klasowe. Zajęcia metodą projektu przygotowane i zaprezentowane w zespołach przez uczniów. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samodzielne prace uczniów. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena i samokontrola. 	

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 6. TANIEC	6.1	<ul style="list-style-type: none"> – Improwizacje ruchowe [4]. 		4	<ul style="list-style-type: none"> – Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki. 	<ul style="list-style-type: none"> – Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. – Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> – PSO. – Wiadomości ucznia. – Umiejętność stosowania w praktyce. – Aktywność ucznia. – Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sprawdzian praktyczny. – Odpowiedzi ustne. – Obserwacja. – Samoocena i samokontrola.
	6.2	<ul style="list-style-type: none"> – Proste układy dyskotekowe [4, 5, 6]. 		4	<ul style="list-style-type: none"> – Wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce. 	<ul style="list-style-type: none"> – Ocena osiągnięć ucznia zgodnie z wymaganiami podstawy programowej. – Indywidualizacja w zakresie doboru metod oraz form pracy z uczniami o zróżnicowanym zakresie możliwości motorycznych. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> – PSO. – Wiadomości ucznia. – Umiejętność stosowania w praktyce. – Aktywność ucznia. – Wkład pracy. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sprawdzian praktyczny. – Odpowiedzi ustne. – Obserwacja. – Samoocena i samokontrola.
		<ul style="list-style-type: none"> – Proste ćwiczenia i układy taneczne. – Ćwiczenia w rytm muzyki (konspekt lekcji Scholaris Nr 3). 	<ul style="list-style-type: none"> – Proste układy taneczne według propozycji uczniów. 	8	<ul style="list-style-type: none"> – Wyraża ruchem nastroj i tempo muzyki. – Przestrzega estetyki wyglądu zewnętrznego i czystości stroju. – Wykonuje proste ćwiczenia taneczne. – Wykonuje proste układy taneczne przy muzyce według propozycji uczniów. – Podejmuje inicjatywę współpracy w zespole przy ułożeniu i wykonaniu prostego układu grupowego. – Porusza się krokami w rytm muzyki. – Przestrzega estetyki ruchu. – Wykonuje ćwiczenia umuzykalniające - rozumie ideał wszechstronnie wykształconego człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> – Motywowanie do systematycznej pracy nad poprawą własnych umiejętności ruchowych. – Prowadzenie ćwiczeń w rytm muzyki. – Dbanie o higienę ciała i stroju. – Przestrzeganie estetyki ruchu. 	<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> – PSO. – Wiadomości ucznia. – Umiejętność stosowania w praktyce. – Aktywność ucznia. – Wkład pracy. – Postawy uczniów. <p>Metody sprawdzania osiągnięć ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sprawdzian praktyczny. – Odpowiedzi ustne. – Obserwacja. – Samoocena i samokontrola.

1	2	3	4	5	6	7	8
BLOK TEMATYCZNY 6. TANIEC		- Układ tańca narodowego poloneza [6].		12	- Poznaje historię i krok podstawowy poloneza [4]. - Poznaje figury tańca narodowego poloneza [5]. - Wykonuje układ tańca narodowego poloneza [6].	-	Kryteria oceny: - PSO. - Wiadomości ucznia. - Umiejętność stosowania w praktyce. - Aktywność ucznia. - Wkład pracy. Metody sprawdzania osiągnięć ucznia: - Sprawdzian praktyczny. - Odpowiedzi ustne. - Obserwacja. - Samoocena. - Samokontrola.

- ◆ zamieszczone treści kształcenia nie muszą być realizowane w kolejności wypisanej w tabeli;
- ◆ realizacja treści nauczania oznaczonych (*), tylko w przypadku zaistnienia korzystnych warunków atmosferycznych;
- ◆ [] treści nauczania są proponowane do realizacji w danej klasie np. [4] - klasie czwartej, [4, 5, 6] - klasie czwartej, piątej i szóstej;
- ◆ ° - treści kształcenia- wymagania szczegółowe, do wyboru. Treści te, w zależności od zainteresowań uczniów, infrastruktury szkoły, przygotowania nauczyciela, uatrakcyjnią lekcje wychowania fizycznego. Treści nie są obowiązkowe do realizacji. O realizacji decyduje nauczyciel;
- ◆ konspekty lekcji z portalu Scholaris wpisane są w tab. 3. str. 46-48 programu „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*”. Konspekty dostępne są na stronie internetowej <http://www.scholaris.pl/frontend,2.html>

6. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA Z UWZGLĘDNIENIEM INDYWIDUALIZACJI PRACY

Przedszkola, szkoły, placówki oświatowo-wychowawcze oraz szkoły wyższe działające w systemie dziennym obowiązane są do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Treści, metody i organizacja nauczania muszą być dostosowane do możliwości psychofizycznych uczniów (Art.1. pkt.4. OSO). Zadaniem szkoły jest utrzymanie bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki (Art.1. pkt.10. OSO), co jest szczególnie ważne w przypadku przedmiotu wychowanie fizyczne. Nauczyciel w swoich działaniach dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych ma obowiązek kierowania się dobrem uczniów, troską o ich zdrowie, postawę moralną i obywatelską z poszanowaniem godności osobistej ucznia (Art.4 OSO).

Nauczyciel wychowania fizycznego w swoich działaniach musi zadbać o harmonijny rozwój uczniów intelektualny, etyczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny. Podczas lekcji wychowania fizycznego uczeń również musi zdobywać umiejętności komunikowania się, pracy zespołowej, czytania, uczenia się, myślenia naukowego, posługiwania się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi.

Cele kształcenia i wychowania powinny zostać osiągnięte poprzez zastosowane przez nauczyciela zasady, metody i formy nauczania, indywidualizację nauczania, ale przede wszystkim aktywny udział uczniów w lekcjach. Środki dydaktyczne niezbędne do realizacji programu podane są w rozdziale II.6.5), str. 44.

Nauczyciel planując swoją pracę powinien założyć, że uczniowie z którymi będzie pracował w II etapie edukacyjnym, osiągnęli wszystkie wymagania z podstawy programowej dla pierwszego etapu edukacyjnego.

W procesie kształcenia i wychowania ważnym elementem jest sprawdzanie jego przebiegu. Musi ono przebiegać planowo i w sposób ciągły. Nie każde sprawdzanie wiedzy czy umiejętności, musi być zakończone wystawieniem oceny. Nauczyciel w wychowaniu fizycznym musi przeprowadzać następujące formy (rodzaje) sprawdzania:

- *sprawdzanie wstępne* (diagnostyczne): dokonanie diagnozy zasobu wiedzy i umiejętności uczących się,
- *sprawdzanie bieżące* (formatywne): systematyczne sprawdzanie podczas każdej lekcji postępów uczniów w przebiegu procesu kształcenia, ukierunkowane,
- *sprawdzanie końcowe* (sumatywne): podsumowujące rezultaty pracy ucznia w ciągu semestru lub roku szkolnego, poświadczające, zbiorcze (Bereźnicki, 2007; Denek, Hyżak, 2003).

Nauczyciel dokonując oceny ucznia powinien pamiętać, że musi być ona jawna, sprawiedliwa, rzetelna, trafna, zindywidualizowana, porównywalna, opłacalna, racjonalna. Ocena spełnia również trzy funkcje: dydaktyczną (informacyjną, sterującą), wychowawczą (motywującą, aktywizującą) oraz społeczną (Jaworski, 1968).

Cele kształcenia i wychowania zostaną również osiągnięte poprzez korzystanie z bezpłatnego internetowego portalu wiedzy Scholaris. Portal przeznaczony jest między innymi dla nauczycieli wychowania fizycznego ze szkół podstawowych. Proponowane na stronie portalu treści edukacyjne, podane są w rozdziale „Internet w pracy nauczyciela” (tab. 3.) oraz

wprowadzone są w programie „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*” (tab. 2.) w kolumnie „treści kształcenia – wymagania szczegółowe” w kolumnie 3.

W celu osiągnięcia celów kształcenia i wychowania, niezbędna jest rzetelna praca nauczyciela wychowania fizycznego. Każda lekcja musi być przygotowana pod względem organizacyjnym i metodycznym. Należy wytworzyć pozytywną motywację uczenia się i pomóc uczniom ukierunkować swoje zainteresowania. Częstość powtórzeń powinna być zgodna z przebiegiem krzywej zapominania. Nie należy uczyć zbyt wielu elementów jednocześnie. Nie należy wprowadzać nowych, trudniejszych elementów, dopóki nauczany łatwiejszy element nie będzie przyswojony. W związku ze stwierdzeniem u dzieci coraz większej liczby wad postawy, w czasie zajęć wychowania fizycznego należy zwiększyć ilość prowadzonych ćwiczeń korekcyjnych. Obciążenia muszą być dostosowane do możliwości psychofizycznych uczniów. W szkole podstawowej zdecydowany akcent kładzie się na ogólne usprawnienie i nauczanie podstaw techniki w głównych dyscyplinach sportu. Należy prowadzić zajęcia kształtujące wytrzymałość. Intensywność zajęć nie może być zbyt niska. Szkolne obiekty sportowe muszą być czyste i zadbane.

Program nie musi być realizowany w kolejności zaproponowanej w tabeli 2. Treści podane są zgodnie z numeracją wymagań podstawy programowej. Niektóre wymagania szczegółowe są zaproponowane przez autora programu do realizacji w poszczególnych klasach (oznaczenie klas ujęto w [] np. realizacja w klasie czwartej - [4]; realizacja w klasie czwartej, piątej i szóstej - [4, 5, 6]).

1). INDYWIDUALIZACJA PODCZAS LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Nauczyciel jest obowiązany indywidualizować pracę z uczniem na obowiązkowych i dodatkowych zajęciach edukacyjnych, odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia (Dz.U.2007/83/562 § 6.1.).

Indywidualizacja jest dostosowaniem środków oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego do indywidualnych warunków psycho-fizycznych w celu zapewnienia optymalnych możliwości rozwoju uczniów o różnych zdolnościach i predyspozycjach. Do indywidualnych możliwości należy dostosować wymagania edukacyjne, w tym program nauczania. Podczas lekcji wychowania fizycznego indywidualizacja dotyczy różnych zdolności i predyspozycji posiadanych przez uczniów. Nauczyciel przygotowując zajęcia musi uwzględnić różne tempo opanowania umiejętności ruchowych. Dzieci uczą się z różną szybkością, dokładnością, a także trwałością.

Nauczyciel prowadząc lekcje wychowania fizycznego musi uwzględnić rozwój fizyczny i stan zdrowia uczniów. O stanie zdrowia nauczyciel zazwyczaj dowiaduje się w różnym czasie. Uczniowie uczący się w tej samej klasie są w tym samym wieku kalendarzowym, ale różnica ich rozwoju biologicznego może wynosić nawet cztery lata. Są to czynniki, których nauczyciel nie jest w stanie przewidzieć na etapie tworzenia programu nauczania. Stąd stosowanie indywidualizacji jest bardzo ważnym elementem prowadzenia lekcji. Nauczyciel musi uwzględnić ten element w doborze metod, form i środków. Podczas lekcji może przydzielać uczniom różny stopień trudności zadania, uczeń może mieć możliwość wyboru ćwiczenia, można podzielić uczniów na zespoły o podobnym poziomie sprawności. Można

stosować metody i formy pracy, podczas których uczeń wykonuje to samo zadanie, ale we własnym tempie.

Dobór zadań, w których nauczyciel uwzględnia indywidualne możliwości ucznia, powoduje sytuację, że wyznaczony cel jest przez ucznia osiągnięty i zachęca do dalszej pracy oraz osiągania dalszych postępów.

Przy stosowaniu indywidualizacji podczas lekcji wychowania fizycznego ważnym elementem jest infrastruktura sportowa szkoły oraz ilość i jakość sprzętu sportowego do prowadzenia zajęć. Zapewnienie każdemu uczniowi podczas lekcji własnego przyboru, pozwala na naukę w indywidualnym tempie. Nauczyciel ma komfort doboru ćwiczeń wykonywanych przez uczniów, z możliwością stosowania różnego stopnia trudności zadań. Nie bez znaczenia jest przygotowanie zawodowe nauczyciela.

2). METODY NAUCZANIA

Metoda - wypróbowany i systematycznie stosowany układ czynności, nauczycieli i uczniów, wybór środków i sposobów postępowania, w celu spowodowania założonych zmian w osobowości ucznia (Okoń, 1981, s. 121).

Nauczyciel w zależności od realizowanych treści programowych oraz od możliwości zespołu uczniowskiego, dokonuje wyboru odpowiednich metod i form pracy z uczniami, które uważa za skuteczne w danej sytuacji. Dobór metod nauczania zależy również od:

- celów i zadań, jakie nauczyciel postawił sobie i uczniom na konkretnej jednostce lekcyjnej,
- właściwości merytorycznych nauczanego przedmiotu,
- poziomu intelektualnego i psychofizycznego uczniów,
- form organizacyjnych kształcenia,
- czasu przeznaczanego na realizację danego materiału, warunków lokalowych, bazy dydaktycznej, liczebności i wieku uczniów,
- kwalifikacji i doświadczenia nauczyciela oraz jego twórczej działalności (Okoń, 1998).

Przykładowe metody i formy pracy z uczniami stosowane podczas lekcji wychowania fizycznego, podane są w scenariuszach lekcji pobranych z Portalu Scholaris np.:

1. Konspekt nr 10. Gry sportowo-rekreacyjne. Lekkoatletyka – gry i zabawy lekkoatletyczne. Metody i formy pracy: frontalna, praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza; metoda nauczania ruchu: kompleksowa, syntetyczna.
2. Konspekt nr 15. Zespołowe gry sportowe. Piłka siatkowa – odbicie piłki sposobem górnym. Metody i formy pracy: frontalna, praca w zespołach dwójkowych, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, metoda nauczania ruchu: kompleksowa, syntetyczna.

Systematyka metod według Stanisława Strzyżewskiego.

1. Metody realizacji zadań ruchowych (metody działania praktycznego):

- a. **Metody reproduktywne (odtwórcze)** – naśladowcza – ścisła, programowanego uczenia się.
- b. **Metody proaktywne (usamodzielniające się)** – zabawowa – naśladowcza, zabawowo-klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, programowanego usprawniania się.
- c. **Metody kreatywne (twórcze)** – ruchowej ekspresji twórczej, problemowa.

Metody nauczania ruchu

- **Metoda syntetyczna** polega na **ujęciu całościowym**, nie naruszającym zasadniczego schematu ruchu ani jego wewnętrznego układu. Jest to najbardziej naturalna metoda nauczania. Stosuje się ją przy nauczaniu ruchów i czynności naturalnych, takich jak bieg, skok, rzut, a także w zabawach i innych dziedzinach sportu. Słabą stroną tej metody jest możliwość, przy niewłaściwym postępowaniu, utrwalania zbędnych i niepotrzebnych nawyków, które potem bardzo trudno wyeliminować. Nie nadaje się ona zasadniczo do nauczania ćwiczeń złożonych i trudnych, wymagających wnikliwego dozoru zadań ruchowych. Metodę stosuje w grupach sprawnych ruchowo.
- **Metoda analityczna** polega na **podzieleniu ruchu na prostsze elementy składowe, by po wyuczeniu połączyć je w całość**. Ma to na celu ułatwienie nauczania złożonych ćwiczeń. Ćwicząc poszczególne fragmenty ruchu należy pamiętać o możliwie szybkim łączeniu ich w całość. Nauczając analitycznie potrzebujemy więcej czasu, natomiast wyuczone ruchy mają szansę być bardziej zbliżone do wzorca. Metodę stosuje się w prowadzeniu zajęć z grupami o bardzo niskiej sprawności.
- **Metoda kompleksowa** – występuje wówczas, gdy nauczanie w całości okazuje się w praktyce bardzo trudne, lub nawet niemożliwe. **Zachodzi wtedy konieczność podzielenia czynności na fragmenty, które w miarę ich opanowywania łączymy w całość**. Jest to więc kombinacja obu wyżej wymienionych metod, występujących w kolejności: metoda całościowa, częściami i znowu całościowa. Taka kolejność ma często zastosowanie w praktyce wf. w klasach starszych.

2. Metody przekazywania i zdobywania wiedzy w procesie wychowania fizycznego:

a. **Metody przekazywania wiadomości:**

- Pokaz (żywy pokaz ruchu, filmu, kinogramu itp.).
- Opowiadanie (słowne objaśnienie).
- Pogadanka (rozmowa z uczniami).
- Dyskusja (wymiana poglądów na określony temat).
- Wykład (systematyczny opis rzeczy i zjawisk).

b. **Metody zdobywania wiadomości przez uczniów:**

- Praca z książką.
- Opisywanie i rysowanie postaci i scen z zakresu wychowania fizycznego.
- Wywiad (samodzielne zdobywanie nowych informacji o wychowaniu fizycznym zgodnie z zainteresowaniami).

- Wykonywanie zadań ruchowych (efektywność przyswajania wiadomości zależy od aktywności wewnętrznej ucznia).

3. Metody wychowawcze:

a. Metody wpływu osobistego wychowawcy:

- Wysuwanie sugestii.
- Perswazja.
- Działanie przykładem osobistym.
- Wyrażanie aprobaty i dezaprobaty.

b. Metody wpływu sytuacyjnego:

- Nagradzanie wychowawcze.
- Karanie wychowawcze.
- Instruowanie.
- Organizowanie doświadczeń wychowanka.
- Uświadamianie następstw zachowań społecznych.
- Ćwiczenia (ugruntowanie określonych postaw i przekonań).

c. Metody wpływu społecznego:

- Modyfikacja celów zespołu.
- Kształtowanie wzoru postępowania obowiązującego w zespole.
- Przekształcenie struktury wewnętrznej zespołu.
- Nadawanie właściwego kierunku działaniu kontroli społecznej w zespole.

d. Metody kierowania samowychowaniem:

- Przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą.
- Stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą.
- Przyswajanie przez wychowanka określonych technik pracy nad sobą.
- Poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów.
- Ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny (Janikowska-Siatka, 2001, s. 52-53).

4. Metody treningu sportowego:

- **ciągła** - stała niewielka intensywność pracy oraz wydłużenie czasu pracy,
- **powtórzeniowa** - stała intensywność pracy, optymalne przerwy wypoczynkowe, zmienna liczba powtórzeń,
- **zmienna** - zmienna intensywność ćwiczeń, różny czas trwania ćwiczeń, obniżona intensywność ćwiczenia stwarzająca warunki częściowej odnowy,
- **interwałowa** - określone obciążenia treningowe, intensywność ćwiczeń oraz zmienne, ale wyraźne wyznaczone przerwy wypoczynkowe i ilość powtórzeń ćwiczenia,
- **startowa** - odnosi się do częstego udziału w sprawdzianach i zawodach regulowanych ogólnymi zasadami nauczania.

Wśród metod pracy z uczniami nauczyciel powinien stosować **metody podające** (pogadanka, opis, wykład informacyjny), **metody aktywizujące** (dyskusja, burza mózgów,

argumenty za i przeciw), **metody eksponujące** (pokaz multimedialny, wystawy prac) oraz **metody praktyczne** (ćwiczenia rysunkowe, graficzne, metoda projektu).

3). FORMY W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Forma to w dydaktyce to ustalony sposób działania. Określa **warunki czasowe** nauczania (lekcja trwająca 45 minut, wycieczka, zajęcia pozalekcyjne SKS), **warunki przestrzenne** (hala sportowa, teren naturalny, boisko szkolne, ilość miejsca do ćwiczeń) oraz **warunki organizacyjne** (porządkowanie, ustawianie, szeregowanie zgodnie z warunkami czasowymi i przestrzennymi) (Ulatowski, 1971).

Podczas lekcji wychowania fizycznego duże znaczenie ma sposób uporządkowania przez nauczyciela wszystkich działań związanych z procesem edukacyjnym. Stosowanie różnorodnych form zapewnia atrakcyjność lekcji, a prawidłowość ich zastosowania jest warunkiem zachowania bezpieczeństwa osób ćwiczących. Podczas lekcji podziału uczniów na zespoły dokonujemy w zależności od liczby uczniów ćwiczących, miejsca ćwiczeń, rodzaju lekcji.

Formy porządkowe: szereg, dwusereg, rząd, gromadka, koło pozwalają nauczycielowi na skuteczne wykorzystanie przestrzeni przeznaczonej do ćwiczeń.

Formy podziału uczniów na zastępy: obejmujące losowy dobór uczniów, obowiązujący w jednej jednostce lekcyjnej oraz stałe, obowiązujące przez dłuższy czas (uwzględniamy rozwój morfologiczny, sprawność, sympatie i antypatie uczniów w klasie).

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, indywidualna, ćwiczeń w zastępach, ćwiczeń w zastępach z zadaniami dodatkowymi, obwód stacyjny, tory przeszkód, małe obwody, strumieniowa i pary (Janikowska-Siatka, 2001).

4). ZASADY NAUCZANIA

Zasady nauczania:

1. **Świadomości** - uczeń ma wiedzieć co i dlaczego ćwiczy.
2. **Systematyczności** - planowa i rytmiczna praca.
3. **Poglądowości** - polegający na bezpośredniej obserwacji (pokaz, filmy, lustra, stosowanie tabeli, wykresów).
4. **Stopniowania trudności** (dostępności) - od tego co bliskie, do tego co dalekie; od łatwiejszego, do trudniejszego; od znanego, do nieznanego.
5. **Trwałości** - w aspekcie fizycznym - nawyków ruchowych, w aspekcie osobowościowym - trwałość pozytywnych postaw wobec sprawności, zdrowia, ciała i jego potrzeb. Utrwalanie wiadomości, umiejętności, zachowanie nawyków przez powtarzanie oraz wprowadzanie nowych środków.

Zasady dydaktyczno-wychowawcze nauczycieli wychowania fizycznego (Z.Żukowska):

1. **Zasada wszechstronności** - związana z rozwojem osobowości ucznia, jak i rozwojem fizycznym. Realizacja polega na:

- współdziałaniu wychowania fizycznego z innymi działami wychowania ogólnego,
 - rozwijaniu procesów psychicznych, potrzeb, zainteresowań i cech charakteru,
 - dbaniu o harmonijny rozwój całego organizmu, wszystkich jego funkcji i o rozwój motoryczny,
 - dobieraniu rozmaitych treści materiału programowego, za pomocą różnicowania metod, środków i form.
2. **Zasada zdrowotności** - nauczyciel wychowania fizycznego powinien wpływać na uodpornienie organizmu.
- Wzmocnienie potencjałów biologicznych ucznia uwzględniając jego poziom rozwoju, wiek, płeć, stan zdrowia oraz licząc się z jego potrzebami.
 - Wychowanie fizyczne musi przyczynić się do wyrabiania niezbędnych nawyków higienicznych:
 - prawidłowy sen,
 - odżywianie,
 - odpowiednie warunki do nauki,
 - formy wypoczynku,
 - organizacja dnia,
 - higiena osobista,
 - higiena otoczenia.
3. **Zasada przydatności** - szkoła powinna przygotować do życia ludzi wszechstronnie rozwiniętych - wychowanie do przyszłości
- człowiek jutra
 - zdrowy
 - sprawny umysłowo i fizycznie
 - operatywny
 - łatwo adoptujący się do zmiennych warunków
 - umiejący aktywnie wypoczywać (Janikowska-Siatka, 2001, s. 68-69).

Zasady doboru treści oraz organizacji kształcenia i wychowania (S.Strzyżewski):

1. **Zasada podmiotowego traktowania ucznia** - przeniesienie akcentów pracy nauczyciela z „realizacji programu” na osobotwórcze kształcenie i wychowanie. Wzrasta udział ucznia w tym procesie:
 - poznanie przez uczniów samych siebie,
 - kierowanie własnym postępowaniem,
 - umiejętności życia z innymi ludźmi, w stosunkach partnerskich, w grupie społecznej i zbiorowości ludzkiej .
2. **Zasada integracji kształcenia i wychowania** - oddziaływanie na wszystkie sfery osobowości ucznia, zapewniając opanowanie wiedzy, umiejętności oraz kształcenia pożądaných postaw.
3. **Zasada łączenia teorii z praktyką** - istotnym warunkiem procesu dydaktycznego jest użyteczność wiedzy - możliwość i umiejętność jej wykorzystania w różnorodnych sytuacjach praktycznych.
4. **Zasada różnicowania treści i form kształcenia** - dotyczy zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych (indywidualizacja, zainteresowania, uzdolnienia, przygotowanie do samokształcenia, wyboru dalszej nauki, a w przyszłości pracy zawodowej).

5. **Zasada kształcenia ustawicznego** - kształcenia przez całe życie. Wymaga przekazania podstawowych wiadomości i umiejętności oraz ukształtowania postawy gotowości do permanentnego uzupełniania i aktualizacji wiedzy. Uczeń musi chcieć się doksztalać - pozytywna motywacja (Janikowska-Siatka, 2001).

5). DOBÓR ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

Środki dydaktyczne (środki kształcenia, media) są to materialne przedmioty biorące udział w procesie kształcenia i wychowania, wszelkiego rodzaju przedmioty oddziałujące na zmysły uczniów, których zadaniem jest ułatwienie poznawania rzeczywistości. Skracają i urozmaicają proces nauczania, wywołując wrażenie i spostrzeżenia, wpływając na skrócenie czasu przekazywania wiadomości.

Podczas lekcji wychowania fizycznego podstawowym środkiem dydaktycznym, zaliczanym do technicznych środków kształcenia, z którego powinno się korzystać podczas każdej lekcji, jest nagłośnienie obiektów sportowych. Znaczenia muzyki i rytmu podczas lekcji nie trzeba podkreślać. Podczas prezentacji prac samodzielnie wykonanych przez uczniów, można korzystać ze środków multimedialnych. Uczniowie przygotowując prezentacje, korzystają z Internetu, biblioteki, książek. Podczas wielkich wydarzeń sportowych można razem z uczniami obejrzeć w telewizji mecze polskiej reprezentacji. Oglądanie występów na żywo niesie ze sobą dużą dawkę emocji. Uczniowie uczą się kulturalnego kibicowania. Wymieniają się poglądami.

W zależności od realizowanych tematów można korzystać z pomocy dydaktycznych w postaci książek, zdjęć, czy ilustracji. Zdjęcia, nagrania video można wykorzystać omawiając z uczniami nauczając techniki np. pływania, czy rzutów do kosza.

Materiałami dydaktycznymi z których często korzystają nauczyciele wychowania fizycznego są płyty CD, foliogramy, tablice poglądowe dotyczące udzielania pierwszej pomocy, nauczania techniki wykonywania elementów poszczególnych gier.

Każda szkoła posiada pedagogiczne środki pracy, w które wyposażona jest dana sala sportowa lub inne obiekty sportowe. Ilość sprzętu sportowego, jego jakość, przyrządy jakie posiada szkoła, znacząco wpływają na atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego.

Podczas realizacji programu „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*” niezbędne są typowe i nietypowe środki dydaktyczne:

1. Piłki do: siatkówki, minikoszykówki, piłki ręcznej, piłki halowej, piłki nożnej, tenisa stołowego, tenisa ziemnego, piłki gąbkowe, palantowe, do unihokeja.
2. Sprzęt do gimnastyki: drabinki gimnastyczne, materace gimnastyczne, ławeczki gimnastyczne, odskocznia, skrzynia gimnastyczna, zestawy materacy dla dzieci do ćwiczeń gimnastycznych.
3. Wyposażenie boisk do gry w: minikoszykówkę, korfballu, piłkę nożną, ringo, piłkę ręczną, minipiłkę siatkową, unihokeja, tablica wyników.
4. Sprzęt do unihokeja: kije, stroje bramkarskie, bandy.
5. Wyposażenie do tenisa stołowego: stoły, siatki, raketki, piłeczki.

6. Wyposażenie do lekkiej atletyki: bloki startowe, pałeczki sztafetowe, płotki lekkoatletyczne, zeskoki do skoku wzwyż, poprzeczka do skoku wzwyż, stojaki do skoku wzwyż. skocznia w dal, bieżnia 60m, rzutnia do piłki palantowej.
7. Środki dydaktyczne różne: drażki, dynamometr, taśmy miernicze 5m÷50m, kompresor do piłek, laski gimnastyczne, „makarony gąbkowe”, kółka hula hop, kółka ringo, pacholki, piłki lekarskie 1kg, 2 kg i 3kg, piłki gumowe, piłki palantowe, płotki, przybory nietypowe, skakanki, słupki treningowe, stopery, szarfy, tablice wyników, woreczki, zestawy tyczek do zabaw, znaczniki – selekty, butelki plastikowe, waga, wstążki gimnastyczne, łyżwy, narty biegowe + kijki + buty, rolki, rowery, sanki, sprzęt pływacki – deski do pływania, wrotki.

6). INTERNET W PRACY NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Korzystanie z Internetu wspomaga rozwój zawodowy nauczycieli wychowania fizycznego oraz pomaga w bezpośrednim przygotowaniu do zajęć dydaktyczno-wychowawczych. Pracę zawodową ułatwiają strony metodyków wychowania fizycznego, portale wiedzy dla nauczycieli, strony publikacji nauczycieli, czasopism przedmiotowych, oraz różnych instytucji związanych z oświatą, wychowaniem fizycznym i sportem. Z większości stron można korzystać bezpłatnie.

Godne polecenia są następujące strony metodyków wychowania fizycznego:

1. dr Małgorzaty Plichcinskiej <http://malgorzata.plichcinska.edu.oiizk.waw.pl/>
2. dr Dariusza Pośpiecha <http://www.pospiech.katowice.pl/>
3. mgr Piotra Wróblewskiego <http://wroblewski.edu.pl/index.html>

Dostępne są czasopisma przedmiotowe:

1. Lider <http://www.lider.szs.pl/>.
2. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne: <http://wfiz.amos.waw.pl/>
3. Kultura Fizyczna http://www.maraton.home.pl/kultura_zest.htm

Nauczyciele mogą zamieszczać swoje publikacje na stronach internetowych:

1. <http://www publikacje.edu.pl/dziedziny.php?przedmiot=wychzdrow>
2. <http://www.profesor.pl/index.php>

Z aktualnymi problemami oświaty nauczyciele mogą zapoznać się na stronie <http://www.problemy-oswiaty.org.pl/>. Portal Scholaris <http://www.scholaris.pl> jest bezpłatnym portalem wiedzy, który gromadzi i udostępnia użytkownikom gotowe zasoby edukacyjne. Z narzędzi można korzystać przygotowując szkolne zajęcia (<http://www.scholaris.pl/frontend,5,1.html>).

„Projekt Scholaris gromadzi różnorodne pliki. Są to gotowe do wykorzystania scenariusze lekcji, prezentacje multimedialne, filmy, grafiki, karty pracy, testy, sprawdziany, poradniki i wiele innych. Zasoby obejmują wszystkie poziomy kształcenia, przedmioty i zajęcia. Dostęp do nich jest bezpłatny i nie wymaga rejestracji na portalu. Użytkownicy mogą wyszukiwać potrzebne materiały przez filtry: przedmiot, typ lub etap edukacyjny, natomiast po zalogowaniu do portalu otrzymują dodatkowo osobiste konta, na

których mają możliwość budowania własnych zasobów oraz opracowania autorskich lekcji” <http://www.scholaris.pl/frontend,5,1.html>).

Autor programu proponuje wykorzystanie zamieszczonych na stronie portalu Scholaris scenariuszy lekcji i tablic poglądowych. Numer konspektu z tab. 3. (str. 46-48), wpisany jest do tab. 2. (str. 11-36) programu „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*”, w treściach kształcenia – wymagania szczegółowe, w kolumnie 3. Można również skorzystać z innych prezentacji multimedialnych i projektów edukacyjnych zamieszczonych na stronie Portalu Scholaris, a przeznaczonych dla II etapu edukacyjnego z wychowania fizycznego.

Tab. 3. Pomoce dydaktyczne zamieszczone na stronie internetowej portalu Scholaris, wykorzystane podczas realizacji programu „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*”

Nr konspektu	Przedmiot/Kategoria Autor	Temat lekcji	Typ zasobu
1.	Ćwiczenia koordynacyjne J. Podlaszuk	Ćwiczenia koordynacji ruchowej z wykorzystaniem nietypowych przyborów	Scenariusze lekcji
2.	Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała J. Podlaszuk	Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion i nóg	Scenariusze lekcji
3.	Rytm, muzyka, taniec J. Podlaszuk	Ćwiczenia przy muzyce	Scenariusze lekcji
4.	Rytm, muzyka, taniec D. Stogiera	Gimnastyka – aerobic	Scenariusze lekcji
5.	Ćwiczenia wykorzystaniem przyborów i przyrządów J. Podlaszuk	Ćwiczenia ze skakankami – koordynacja ruchowa	Scenariusze lekcji
6.	Gimnastyka D. Stogiera	Gimnastyka – nauka przewrotu w przód	Scenariusze lekcji
7.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Koszykówka – nauka krycia :každy swego”	Scenariusze lekcji
8.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Koszykówka – nauka rzutu jednorącz z miejsca	Scenariusze lekcji

9.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Koszykówka – zabawy i gry doskonalące kozłowanie	Scenariusze lekcji
10.	Gry sportowo-rekreacyjne D. Stogiera	Lekkoatletyka – gry i zabawy lekkoatletyczne	Scenariusze lekcji
11.	Lekkoatletyka D. Stogiera	Lekkoatletyka – Mała Zabawa Biegowa	Scenariusze lekcji
Nr konspektu	Przedmiot/Kategoria Autor	Temat lekcji	Typ zasobu
12.	Lekkoatletyka D. Stogiera	Lekkoatletyka – nauka skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną	Scenariusze lekcji
13.	Inne dyscypliny D. Stogiera	Łyżwiarstwo – poruszanie się po lodzie, jazda w przód	Scenariusze lekcji
14.	Inne dyscypliny D. Stogiera	Łyżwiarstwo – jazda w przód z utrudnieniami. Doskonalenie hamowania	Scenariusze lekcji
15.	Zespołowe gry sportowe J. Podlaszuk	Piłka siatkowa – odbicie piłki sposobem górnym	Scenariusze lekcji
16.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Piłka siatkowa – nauka przyjęcia z podaniem sposobem dolnym	Scenariusze lekcji
17.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Piłka ręczna – nauka podania jednorącz sposobem półgórnym	Scenariusze lekcji
18.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Piłka ręczna – nauka rzutu w wyskoku	Scenariusze lekcji
19.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Piłka ręczna – prowadzenie piłki w dwójkach w rytmie trzech kroków	Scenariusze lekcji

20.	Zespołowe gry sportowe D. Stogiera	Piłka ręczna – zabawy doskonalące kożłowanie i podanie jednorącz sposobem półgórnym	Scenariusze lekcji
21.	Zespołowe gry sportowe S. Stańczuk	Rodzaje piłek do gry	Tablice/schematy
22.	Pływanie D. Stogiera	Pływanie – nauka poślizgów. Zabawy przygotowujące do pływania stylem grzbietowym	Scenariusze lekcji
Nr konspektu	Przedmiot/Kategoria Autor	Temat lekcji	Typ zasobu
23.	Pływanie D. Stogiera	Pływanie – nauka skoku startowego	Scenariusze lekcji
24.	Pływanie D. Stogiera	Pływanie – zabawy osławajające ze środowiskiem wodnym	Scenariusze lekcji
25.	Zespołowe gry sportowe J. Podlaszuk	Piłka nożna – prowadzenie piłki	Scenariusze lekcji
26.	Gimnastyka J. Podlaszuk	Nauka naskoku kucznoego na 5 części skrzyni	Scenariusze lekcji
27.	Gry i zabawy ruchowe D. Stogiera	Gry i zabawy z papierowymi kulkami	Scenariusze lekcji

7). OCENA ROZWOJU FIZYCZNEGO UCZNIÓW - METODA SIATEK CENTYLOWYCH

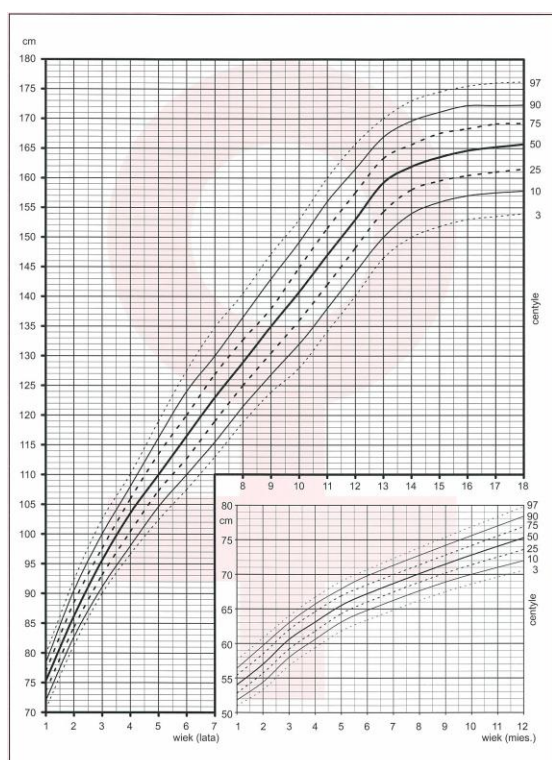
Metoda siatek centylowych oparta jest na obserwacji częstości występowania poszczególnych wielkości cech we wzorcowej populacji, na podstawie czego można sądzić, jak dalece pod względem badanej cechy konkretne dziecko odbiega od wielkości przeciętnych dla jego wieku, płci i środowiska (Jopkiewicz, Suliga, 1998, s. 174).

Dokonanie pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretacja wyników, zapisane jest w podstawie programowej w bloku tematycznym: diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (wymaganie 1.3). Do oceny rozwoju fizycznego

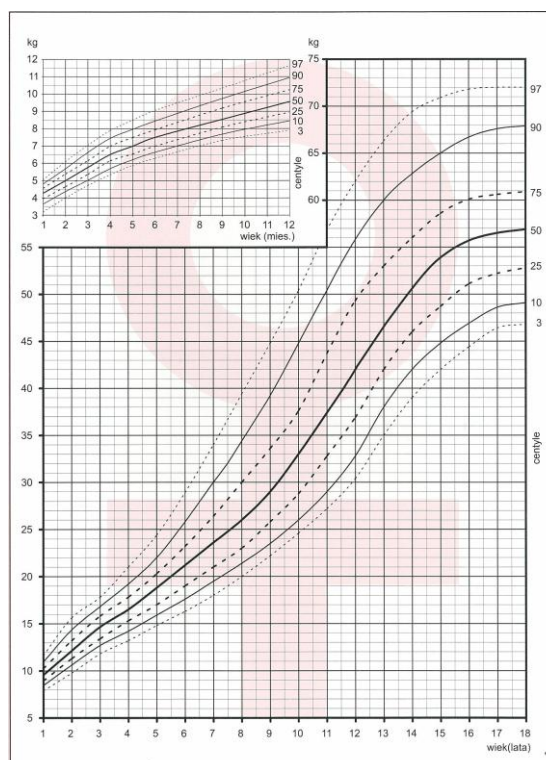
autor programu proponuje *metodę siatek centylowych*. Każdy z uczniów musi mieć wydrukowane siatki centylowe. Pomiarów należy dokonać w każdym poziomie klas w miesiącach: wrzesień oraz czerwiec. Po naniesieniu poszczególnych wartości, uczniowie przy pomocy nauczyciela, podejmują próbę interpretacji wyników.

Tab. 7. Kryteria oceny rozwoju fizycznego uczniów - siatki centylowe

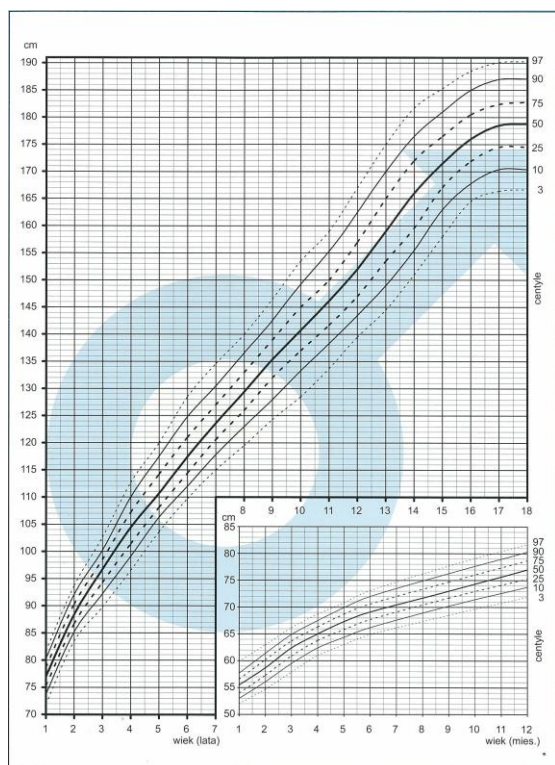
Ocena	Kryteria oceny
Celujący	– Uczeń wykonuje próbę przy pomocy nauczyciela lub pielęgniarki szkolnej i interpretuje wyniki. Wie, w jakim celu stosowane są siatki centylowe.
Bardzo dobry	– Uczeń wykonuje próbę przy pomocy nauczyciela lub pielęgniarki szkolnej. Wie, w jakim celu stosowane są siatki centylowe.
Dobry	– Uczeń przystąpił do próby.
Niedostateczny	– Uczeń nie przystąpił do próby.



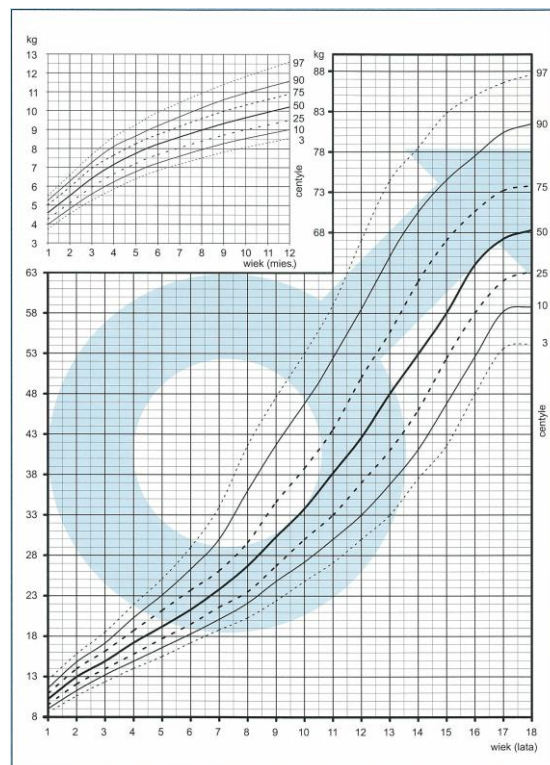
Ryc. 1. Siatka centylowa wysokości ciała dziewcząt warszawskich ♀ (Opracowanie: Z. Niedźwiecka, I. Palczewska, 1999).



Ryc. 2. Siatka centylowa masy ciała dziewcząt warszawskich ♀ (Opracowanie: Z. Niedźwiecka, I. Palczewska, 1999).



Ryc. 3. Siatka centylowa wysokości ciała chłopców warszawskich ♂ (Opracowanie: Z. Niedźwiecka, I. Palczewska, 1999).



Ryc. 4. Siatka centylowa masy ciała chłopców warszawskich ♂ (Opracowanie: Z. Niedźwiecka, I. Palczewska, 1999).

8). OCENA POSTAWY CIAŁA

Postawa ciała z ortopedycznego punktu widzenia oznacza sposób trzymania się w pozycji stojącej. Postawa człowieka oceniamy jako całość i w ciągu życia zmienia się. Istnieje kilka koncepcji i poglądów na temat oceny postawy człowieka. Kutzner-Kozińska (1986) uważa, że postawa jest nawykiem ruchowym kształtującym się na określonym podłożu morfologicznym i funkcjonalnym. Związana jest z codzienną działalnością człowieka. Dla ucznia szkoły podstawowej są dwa okresy w których może się pogorszyć postawa. Jest okres rozpoczęcia nauki w szkole oraz wiek pokwitania.

Do oceny postawy jest kilka grup metod. Najprostsze możliwe do zastosowania przez nauczycieli wychowania fizycznego są metody właściwej oceny wzrokowej, a wśród nich *metoda punktowania*.

Ocena własnej postawy ciała zapisana jest w podstawie programowej w bloku tematycznym: *diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego* (wymaganie 1.4). Autor programu proponuje dokonanie pomiarów oraz ich ocenę w pierwszym semestrze w klasie czwartej.

Tab. 8. Ocena postawy ciała

Lp.	Kryterium	P-nty
I.	Ustawienie głowy: 0. nos nie wystaje przed pion przechodzący przez górną część rękojeści mostka; 1. twarz nie wystaje w przód przed pion przechodzący przez rękojeść mostka; 2. twarz wystaje w przód przed rękojeść mostka, głowa jest silnie pochylona do przodu.	
II.	Ustawienie barków: 0. szczyt barków znajduje się na tle tylnej części szyi; 1. szczyt barków znajduje się na tle przedniej części szyi; 2. szczyt barków znajduje się przed konturem szyi.	
III.	Ustawienie i kształt klatki piersiowej: 0. klatka piersiowa dobrze wykształcona; 1. klatka piersiowa nieco spłaszczona; 2. klatka piersiowa płaska.	
IV.	Ustawienie łopatek: 0. łopatki tworzą jednolitą płaszczyznę pleców; 1. łopatki odstają od konturu pleców na więcej niż jeden palec; 2. łopatki odstają od konturu pleców na więcej niż dwa palce.	
V.	Skrzywienie boczne kręgosłupa (skoliozy): 0. kręgosłup nie wykazuje widocznych bocznych skrzywień; 1. linia wyrostków kolczystych odchyła się ponad 2 cm od pionu przechodzącego przez punkt cerricale w którymkolwiek punkcie; 2. linia wyrostków kolczystych odchyła się o ponad 4 cm od pionu przechodzącego przez punkt cerricale w którymkolwiek punkcie.	
VI.	Ustawienie brzucha: 0. brzuch płaski; 1. brzuch uwypuklony, nie występujący przed linią klatki piersiowej; 2. brzuch obwisły, wystający poza linię klatki piersiowej.	
VII.	Ustawienie kolan (widok z przodu): 0. kończyny proste, kolana i pięty przylegają do siebie; 1. kolana nie przylegają do siebie (odstęp na jeden palec badanego); 2. kolana nie przylegają do siebie (odstęp więcej niż na trzy palce).	
VIII.	Wysklepienie stopy: 0. stopa dobrze wysklepiona; 1. stopa spłaszczona; 2. stopa płaska.	

Ocena postawy ciała:

- 0-4 postawa bardzo dobra
- 5-8 postawa dobra
- 9-12 postawa zła
- 13-16 postawa bardzo zła (Malinowski, 1987, s. 147-148).

9). POMIAR TĘTNA. PRÓBA RUFFIERA

Puls, tętno – chwilowe, miejscowe odkształcenie sprężyste tętnicy i towarzyszący temu wzrost ciśnienia, pojawiające się rytmicznie i zgodnie ze skurczami serca (Encyklopedia Zdrowia, 1997, s. 185).

Tętno mierzy się przez czas 15 sekund, a następnie uzyskaną wartość uderzeń, mnoży przez cztery. Tętno podajemy wartością odkształceń w czasie jednej minuty. Można również stosować monitory pracy serca, ale ciągle jeszcze są to dość drogie urządzenia.

Próba Ruffiera znajduje zastosowanie w badaniach wstępnych przy naborze dzieci i młodzieży do określonych dyscyplin sportowych (szczególnie o charakterze wytrzymałościowym) lub do klasy sportowej. Badany wykonuje 30 przysiadów w ciągu 30 sekund. Dokonuje się trzech pomiarów tętna:

1. P_1 – minutowa częstość tętna w spoczynku (przed przysiadami),
2. P_2 – minutowa częstość tętna bezpośrednio po przysiadach,
3. P_3 – minutowa częstość tętna po 1 minucie odpoczynku.

Tętno mierzy się przez 15 sekund i wynik mnoży przez 4. Z uzyskanych wyników pomiaru tętna oblicza się wskaźnik Ruffiera (IR) według wzoru:

$$IR = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Uzyskane wyniki interpretuje się następująco:

- 0,0 **bardzo dobra** ocena wydolności,
0,1 - 5,0 **dobra** ocena wydolności,
5,1 - 10,0 **średnia** ocena wydolności,
10,1 - 15,0 **słaba** ocena wydolności (Bielski, 2005, s. 142)

Tab. 12. Kryteria oceny Próby Ruffiera:

Ocena	Kryteria oceny
Celujący	– Uczeń samodzielnie wykonuje próbę i interpretuje wyniki. Wie, co to jest tętno.
Bardzo dobry	– Uczeń samodzielnie wykonuje próbę i interpretuje wyniki.
Dobry	– Uczeń przystąpił do próby, samodzielnie dokonuje pomiaru tętna. Ma problemy z interpretacją uzyskanych wyników.
Dostateczny	– Uczeń przystąpił do próby, interpretuje wyniki przy pomocy nauczyciela.
Dopuszczający	– Uczeń przystąpił do próby, ale nie potrafi wykonać badania.
Niedostateczny	– Uczeń nie przystąpił do próby.

W podstawie programowej, *umiejętność pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku* wpisana jest do bloku tematycznego: *trening zdrowotny* (wymaganie 2.1). Autor proponuje wykonanie próby w pierwszym semestrze w klasie szóstej.

10). TESTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW - MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Należy pamiętać, że współczesna teoria wychowania fizycznego znacznie obniżyła wpływ poziomu sprawności fizycznej ucznia na jego roczną (semestralną) ocenę klasyfikacyjną z przedmiotu. Poziom sprawności fizycznej jest istotny w momencie przeprowadzania diagnozy. Razem z poziomem zdrowia, ma ogromny wpływ na osiągnięcia ucznia w zakresie sprawności fizycznej, jak i umiejętności ruchowych. Widoczny jest również w określonych postawach ucznia, który przy pomocy nauczyciela powinien umieć określić swój poziom sprawności. Jednak sam poziom sprawności, nie powinien mieć wpływu na ocenę.

Jednym z najbardziej popularnych testów do oceny ogólnego poziomu sprawności fizycznej jest Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej. Przeznaczony jest dla osób w wieku od 6 do 32 lat. Test składa się z ośmiu prób. Zaleca się jego przeprowadzenie w ciągu dwóch dni. W pierwszym dniu do przeprowadzenia są próby 1, 2 oraz 3. Pozostałe próby przeprowadza się drugiego dnia. Jeżeli test przeprowadzany w ciągu jednego dnia, próba wytrzymałościowa musi być przeprowadzona jako ostatnia.

1. **Bieg na dystansie 50 metrów.** Próbę wykonuje się dwukrotnie z pozycji tzw. startu wysokiego. Odnotowuje się lepszy wynik z dokładnością do 1/10 sekundy.
2. **Skok w dal z miejsca.** Uczeń staje w lekkim rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle przed wyznaczoną linią. Wykonuje z jednoczesnego odbicia obunóż skok w dal na odległość. Z trzech prób odnotowuje się najlepszy wynik (cm). Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący podczas wykonywania próby przewróci się do tyłu, należy skok powtórzyć.
3. **Bieg wytrzymałościowy** – próba wytrzymałości – bieg 1000m - chłopcy w wieku 12 lat i więcej, 800m – dziewczęta w wieku 12 lat i więcej oraz 600m dziewczęta i chłopcy w wieku 7-11 lat. Uczniowie na sygnał startują z tzw. pozycji wysokiej i pokonują wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie. W razie konieczności część trasy uczeń może pokonać marszem. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy. Bieg wykonuje się w butach bez kołców. Trasa powinna być płaska.
4. **Pomiar dynamometryczny siły dłoni.** Uczeń ściska dynamometr silniejszą ręką. Wygodnie obejmuje dynamometr, tak aby palce i dłoń przylegały doń ściśle, a następnie opuszcza rękę wzdłuż tułowia. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby uczeń stoi w małym rozkroku, ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała. Próbę wykonuje się dwukrotnie. Odnotowuje się lepszy wynik (kg). Wynik odnotowuje się z dokładnością do 1 kG.

5. a) **Podciąganie na drążku** (średnica drążka 3-5cm) – próba siły rąk i barków – chłopcy w wieku 12 lat i więcej. Uczeń wykonuje zwis nachwytem (nie wolno nogami dotykać podłogi). Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał ugina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka. Test przerywa się, gdy uczeń zrobi przerwę wynoszącą 2 lub więcej sekund.
5. b) **Zwis na ugiętych rękach na drążku** (średnica drążka 3-5cm) – próba siły rąk i barków – dziewczęta wszystkich roczników i chłopcy w wieku do 11 lat. Z przystawionego krzesła uczeń przechodzi do zwisu (nogi należy usunąć z krzesła) nachwytem o ramionach ugiętych w stawach łokciowych. Broda znajduje się nad drążkiem. Dłonie winny znajdować się szerokości barków. Na sygnał uczeń wykonuje próbę zwisu, która trwa aż do zmęczenia. Próba wykonywana jest jeden raz. Pomiar kończy się w chwili, kiedy uczeń oprze brodę na drążku lub znajdzie się ona poniżej drążka. Wynik podawany jest w sekundach.
6. **Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m** – zwinność. Na podłodze w odległości 10 metrów naklejona jest linia A oraz linia B. Na liniach wyznaczone są półkola o promieniu 50 centymetrów. W półkolu na linii B leżą dwa klocki (wymiary klocków 5x5x5cm). Uczeń ustawia się w pozycji wykroczonej w pozycji tzw. startu wysokiego przed linią A. Na sygnał nauczyciela biegnie 10m do linii B i zabiera jeden klocek. Wraca z nim na miejsce startu, gdzie kładzie klocek (nie wolno rzucić) w półkolu A. Znowu biegnie do półkola B po drugi klocek, podnosi go i przenosi do półkola A. Próbę wykonuje się dwukrotnie. Odnotowujemy lepszy czas z dokładnością do 1/10 sekundy. Gdy klocek będzie rzucony, a nie położony do półkola, próbę uznajemy za nieważną i należy ją powtórzyć.
7. **Siady z leżenia tyłem wykonywane przez 30 sekund** – próba siły mięśni brzucha. Uczeń leży na materacu ze stopami rozstawionymi na szerokość 30 cm oraz kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Stopy wykonującego próbę są przytrzymywane przez drugą osobę tak, aby dotykały całą podeszwą maty. Ręce splecione palcami na karku. Na sygnał uczeń wykonuje siad i dotyka łokciami kolan, a następnie wraca do pozycji wyjściowej. Wynik stanowi ilość poprawnych siadów wykonanych w ciągu 30 sekund. Ucznia dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. Próbę wykonuje się jeden raz.
8. **Skłon tułowia w przód** – próba gibkości. Uczeń staje na ławce gimnastycznej lub podeście. Palce stóp znajdują się równo z krawędzią ławki. Stopy są zwarte, kolana wyprostowane. Uczeń wykonuje płynnie skłon w przód, aby dotrzeć palcami przygotowanej linii poniżej krawędzi ławki. Taką pozycję maksymalnego skłonu trzeba utrzymać przez 2 sekundy. Wynik zapisujemy w centymetrach. Linia z podziałką jest umieszczona prostopadle do powierzchni ławki. Podstawa na której stoimy jest oznaczona jako zero. Liczby powyżej podstawy oznaczone są jako ujemne. Liczby znajdujące się poniżej podstawy ławki oznaczone są jako dodatnie. Próba jest nieważna jeżeli uczeń ugnie nogi w stawach kolanowych lub będzie wykonywał gwałtowne ruchy w czasie skłonu. Próbę wykonuje się dwukrotnie, odnotowując najlepszy wynik (cm) (Pilicz, Przewęda, Trześniowski, 1993).

Po przeprowadzeniu Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej dokonuje się oceny poszczególnych prób według tabel punktacyjnych w zależności od wieku i płci. Ułatwieniem oceny testu może być strona internetowa dla nauczycieli wychowania fizycznego <http://www.wychowaniefizyczne.pl/>. Z programu można skorzystać bezpłatnie. Warunki podane są na stronie internetowej.

Zamieszczone są tabele do oceny przeprowadzonych prób oraz dwa rodzaje tabel autorstwa mgr Daniela Piaseckiego. Pierwszy rodzaj tabel służy do przeliczania uzyskanych wyników na punkty oddzielnie dla dziewcząt, oddzielnie dla chłopców. Arkusze przeznaczone są dla poszczególnych grup wiekowych. Po wpisaniu uzyskanych wyników program automatycznie przelicza uzyskane wartości na punkty.

Drugi program służy do przeliczania uzyskanych w teście wyników na punkty według odpowiednich tabel wraz z oceną postępów ucznia. Program analizuje wyniki testu i podaje różnicę punktów uzyskanych w poszczególnych próbach testów w analizowanym okresie, jak i różnicę punktów uzyskanych łącznie w całym teście w analizowanym okresie. Ocenia również postęp sprawności fizycznej.

Za wyniki uzyskane w poszczególnych próbach uczeń uzyskuje określoną liczbę punktów. Maksymalna liczba punktów w każdej próbie wynosi 100. Uzyskana suma punktów z poszczególnych prób określa poziom sprawności fizycznej ucznia:

1. **Sprawność wysoka:** 481 i więcej punktów.
2. **Sprawność średnia:** 320-480 punktów.
3. **Sprawność niska:** 319 i mniej punktów.

*Wykonanie prób sprawnościowych pozwalających ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz interpretację z pomocą nauczyciela uzyskanych wyników, zapisane są w podstawie programowej w bloku tematycznym: *diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego* (wymaganie 1.2). Autor programu proponuje wykonywanie MTSF w każdym poziomie klas.*

11). TEST COOPERA

Test Coopera jest próbą wytrzymałościową opracowaną przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera. Polega na nieprzerwanym 12-minutowym biegu. Sprawność fizyczną bada się w zależności od wieku i płci badanych na podstawie pokonanego dystansu.

W podstawie programowej, wymaganie 1.1 - *uczeń wykonuje bez zatrzymania test marszowo-biegowy Coopera*, wpisany jest do bloku tematycznego: *diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego*. Autor proponuje wykonywanie testu w drugim semestrze (marzec-kwiecień) w każdym poziomie klas. Ocena testu powinna zostać dokonana na podstawie norm testu oraz zaliczana jest jako obowiązkowa próba testów sprawności fizycznej w drugim semestrze.

Tab. 9. Normy testu 12 minut (dystans w metrach) (Raczek, 1991, s. 98)

Test Coopera – DZIEWCZĘTA – grupa wiekowa 7-18 lat					
Ocena Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Zadawalająco	Dostatecznie	Niedostatecznie
7	2000	1700	1400	1100	mniej niż 1100
8	2100	1850	1500	1200	mniej niż 1200
9	2250	2000	1700	1400	mniej niż 1400
10	2400	2050	1750	1500	mniej niż 1500
11	2600	2400	2000	1600	1000
12	2650	2450	2050	1650	1050
13	2700	2500	2100	1700	1100
14	2750	2550	2150	1750	1150
15	2800	2600	2200	1800	1200
16	2850	2650	2250	1850	1250
17	2900	2700	2300	1900	1300
18	3000	2800	2400	2000	1400

Tab. 10. Normy testu 12 minut (dystans w metrach) (Raczek, 1991, s. 98)

Test Coopera – CHŁOPCY – grupa wiekowa 7-18 lat					
Ocena Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Zadawalająco	Dostatecznie	Niedostatecznie
7	2200	1900	1600	1300	mniej niż 1300
8	2450	2100	1800	1450	mniej niż 1450
9	2650	2300	1900	1600	mniej niż 1600
10	2700	2350	2000	1650	mniej niż 1650
11	2800	2600	2200	1800	1200
12	2850	2650	2250	1850	1250
13	2900	2700	2300	1900	1300
14	2950	2750	2350	1950	1350
15	3000	2800	2400	2000	1400
16	3050	2850	2450	2050	1450
17	3100	2900	2500	2100	1500
18	3200	3000	2600	2200	1600

Podstawa programowa przewiduje w bloku tematycznym trening zdrowotny przeprowadzenie próby wielobojowej składającej się z biegu, skoku i rzutu (wymaganie 2.4). W szkole podstawowej bardzo popularnymi zawodami jest Czwórbój Lekkoatletyczny. Zawody składają się z następujących konkurencji: bieg 60 metrów, do wyboru: skok w dal lub wzwyż, rzut piłką palantową oraz bieg 600 metrów dla dziewcząt oraz bieg 1000 metrów dla chłopców. Do oceny wyników sportowych uzyskanych w zawodach klasowych służą tabele punktowe Czwórboju Lekkoatletycznego, w kategorii dziewcząt oraz chłopców (tab. 13).

Ocena ucznia dokonywana jest na podstawie kryteriów oceny testów sprawności fizycznej w danym semestrze oraz wyniku osiągniętego w zawodach klasowych.

7. KRYTERIA OCENY I METODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ.

„Aby coś sprawdzić i ocenić najpierw należy tego nauczyć”

R. Muszkieta

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych uczniów należy do najtrudniejszych elementów w pracy nauczyciela. Z wychowania fizycznego nieustannie rozpatrywany jest problemem, czy należy oceniać i wystawiać oceny z przedmiotu, co należy oceniać oraz w jaki sposób.

Zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami, ocenianie osiągnięć edukacyjnych i zachowania uczniów, odbywa się w ramach oceniania wewnątrzszkolnego (Dz.U.2007/83/562 § 3.1.). Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa statut szkoły, z uwzględnieniem przepisów rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz.U.2007/83/562 § 3.4.).

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej, określonej w odrębnych przepisach, i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę (Dz.U.2007/83/562 § 2.2.).

Ocenianie zachowania ucznia polega na rozpoznawaniu przez wychowawcę klasy, nauczycieli oraz uczniów danej klasy stopnia respektowania przez ucznia zasad współżycia społecznego i norm etycznych oraz obowiązków ucznia określonych w statucie szkoły (Dz.U.2007/83/562 § 2.3.).

W wychowaniu fizycznym przeprowadza się samoocenę i samokontrolę. Wzbogacają one proces oceniania oraz przygotowują uczniów do samokształcenia (Bereźnicki, 2007).

Ocenianie wewnątrzszkolne ma na celu (Dz.U.2007/83/562 § 3.2.):

1. **Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i jego zachowaniu oraz o postępach** w tym zakresie.
2. **Udzielanie uczniowi pomocy w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju.**
3. **Motywowanie** ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.
4. **Dostarczenie rodzicom (prawnym opiekunom) i nauczycielom informacji i postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia.**
5. Umożliwienie nauczycielom **doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.**

Ocenianie wewnątrzszkolne obejmuje (Dz.U.2007/83/562 § 3.3.):

1. **Formułowanie przez nauczycieli wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych.**
2. **Ustalanie kryteriów oceniania zachowania.**

3. **Ocenianie bieżące i ustalanie śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz śródrocznej oceny klasyfikacyjnej zachowania**, według skali i w formach przyjętych w danej szkole.
4. **Przeprowadzanie egzaminów klasyfikacyjnych** zgodnie z par. 17 ust. 7-14a.
5. Ustalanie rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz rocznej oceny klasyfikacyjnej zachowania, według skali: zajęcia edukacyjne: **celujący - 6, bardzo dobry - 5, dobry - 4, dostateczny - 3, dopuszczający - 2, niedostateczny – 1**; zachowanie: **wzorowe; bardzo dobre; dobre; poprawne; nieodpowiednie; naganne**.
6. Ustalanie warunków i trybu uzyskania wyższych niż przewidywane rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz rocznej oceny klasyfikacyjnej zachowania.
7. Ustalanie warunków i sposobu przekazywania rodzicom (prawnym opiekunom) informacji o postępach i trudnościach ucznia w nauce.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (...) należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (Dz.U.2007/83/562 § 7.).

Nauczyciele w miarę nabywania doświadczenia zawodowego powinni weryfikować swoje metody oceny pracy ucznia. Na początku każdego roku szkolnego nauczyciele informują uczniów oraz ich rodziców (prawnych opiekunów) o:

1. wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych, wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania;
2. sposobie sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów;
3. warunkach i trybie uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych (Dz.U.2007/83/562 § 4).

Informacje o obowiązującym Przedmiotowym Systemie Oceniania powinny być dostępne również na tablicy informacyjnej wychowania fizycznego.

Skala ocen z przedmiotu:

- celujący – 6
- bardzo dobry – 5
- dobry – 4
- dostateczny – 3
- dopuszczający – 2
- niedostateczny – 1.

Wiodącymi **kryteriami oceny** ucznia z wychowania fizycznego są:

1. Postawy ucznia wobec kultury fizycznej, nastawienia i zachowania ucznia.
2. Opanowanie treści programowych (umiejętności ruchowe, organizacyjne, wiadomości).

3. Aktywność i zaangażowanie ucznia podczas lekcji.
4. Systematyczność pracy ucznia.
5. Frekwencja podczas zajęć.
6. Przynoszenie kostiumu sportowego. Higiena stroju i osobista.
7. Stan rozwoju fizycznego.
8. Diagnoza poziomu sprawności fizycznej.
9. Postęp osiągnięty przez ucznia w umiejętnościach ruchowych, jak i sprawności fizycznej.
10. Aktywność pozalekcyjna ucznia.
11. Udział w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych i osiągnięte wyniki sportowe.

Metodą sprawdzania nazywamy sposób, w jaki nauczyciel realizuje cele i funkcje wyznaczone kontroli w procesie kształcenia (Pólturzycki, 1997, s. 273). Sprawdzenie osiągnięć ucznia z wychowania fizycznego najczęściej kojarzy się przeprowadzeniem testów i oceną sprawności fizycznej uczniów. Jednak nauczyciele stosują wiele metod :

1. Sprawdziany praktyczne.
2. Odpowiedzi ustne.
3. Testy wiadomości.
4. Samodzielne prace uczniów (prace projektowe, referaty).
5. Samoocena.
6. Samokontrola.
7. Obserwacja.

Sprawdziany praktyczne

Ocena sprawdzianów praktycznych, szczególnie w dyscyplinach niewymiernych, jest w dużej mierze oceną subiektywną. Wynika z doświadczenia zawodowego nauczyciela, różnej oceny tego samego zadania w różnych okresach czasu. Może również wynikać z presji uczniów. Autor programu, proponuje uporządkowanie oceny.

Tab. 4. Ocena z wychowania fizycznego sprawdzianów praktycznych (realizacja wymagań podstawy programowej: 2.3; 2.5; 2.6; 3.1; 3.2; 4.2; 4.3; 4.5; 4.6; 5.2; 6.1)

Lp.	Kryteria oceny	Ilość punktów 0-10
1.	Jakość i dokładność wykonywanej czynności	0-6
2.	Czas i płynność wykonywania czynności	0-1
3.	Kolejność wykonywania czynności	0-1
4.	Wkład pracy, samodzielność wykonania	0-2

Ocena sprawdzianu praktycznego z wychowania fizycznego na podstawie w/w kryteriów:

- Celujący 10 punktów
Bardzo dobry 8-9 punktów

Dobry	6-7 punktów
Dostateczny	5 punktów
Dopuszczający	przystąpienie do próby
Niedostateczny	nieprzystąpienie do próby.

Odpowiedzi ustne

Z wychowania fizycznego, ze względu na specyfikę przedmiotu, najprostszym sposobem sprawdzenia wiadomości jest prowadzenie odpowiedzi ustnych. W wyniku prowadzonych rozmów, dyskusji, nauczyciel poznaje zakres wiadomości ucznia.

Tab. 5. Ocena z wychowania fizycznego sprawdzianów ustnych (realizacja wymagań podstawy programowej: 2.2; 3.3; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 5.1; 5.3; 6.2)

Lp.	Kryteria oceny	Ilość punktów 0-10
1.	Jakość i zasób wiedzy	0-6
2.	Zdolność myślenia, analizy, syntezy, porównania i uogólniania.	0-2
3.	Jakość i zakres formułowania wypowiedzi	0-1
4.	Słownictwo	0-1

Ocena sprawdzianu sprawdzianów ustnych na podstawie w/w kryteriów:

Celujący	10 punktów
Bardzo dobry	8-9 punktów
Dobry	6-7 punktów
Dostateczny	5 punktów
Dopuszczający	4 punkty
Niedostateczny	3 punkty i mniej.

Testy wiadomości

W programie zaproponowano przeprowadzanie prostych testów wiadomości, dotyczących znajomości przepisów obowiązujących w poszczególnych grach zespołowych (np. dwa ognie usportowione str. 80). Za test wiadomości uczeń może uzyskać maksymalnie 10 punktów.

Ocena testu wiadomości:

Celujący	10 punktów
Bardzo dobry	8-9 punktów
Dobry	6-7 punktów
Dostateczny	5 punktów
Dopuszczający	4 punkty
Niedostateczny	3 punkty i mniej.

Samodzielne prace uczniów (prace projektowe, referaty)

Z wychowania fizycznego uczniowie wykonują samodzielne prace projektowe lub referaty, dotyczące tematyki szeroko pojętej kultury fizycznej oraz problematyki zdrowotnej. Okazją do realizacji takich zadań, mogą być duże zawody sportowe jak Igrzyska Olimpijskie lub Mistrzostwa Świata w różnych dyscyplinach sportowych. W zależności od trudności zagadnienia, prace wykonuje się indywidualnie lub zespołowo. Prezentacja następuje przed zespołem klasowym lub prace zamieszczane są na szkolnych tablicach informacyjnych.

W programie „*Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie*”, kilka tematów przeznaczonych jest do realizacji w formie samodzielnych prac wykonanych przez uczniów w domu, np. przygotowanie gazetki o zdrowym żywieniu lub metodą projektu realizacja tematu: Historia Letnich Igrzysk Olimpijskich – Igrzyska XXX Olimpiady w Londynie w 2012r. 27 lipca – 12 sierpnia 2012r. „Sukcesy polskich sportowców”.

Tab. 6. Tab. Ocena z wychowania fizycznego samodzielnych prac uczniów (prace projektowe, referaty)

Lp.	Kryteria oceny	Ilość punktów 0-20
1.	Wartość merytoryczna (jakość i zakres rozwinięcia tematu)	0-10
2.	Planowanie i organizacja pracy	0-2
3.	Samodzielność wykonania pracy	0-2
4.	Prezentacja projektu	0-3
5.	Dobór kompozycji i środków wyrazu - oryginalność pomysłu	0-1
6.	Wartość estetyczna	0-2

Ocena samodzielnych prac uczniów z wychowania fizycznego na podstawie w/w kryteriów:

Celujący	19-20 punktów
Bardzo dobry	17-18 punktów
Dobry	14-16 punktów
Dostateczny	11-13 punktów
Dopuszczający	8-10 punktów
Niedostateczny	poniżej 8 punktów.

Kryteria oceny testów sprawności fizycznej w klasach IV-VI

W pierwszym semestrze każdego roku szkolnego, do przeprowadzenia jest 6 prób sprawnościowych, a w drugim semestrze 10. Uczeń obowiązkowo musi uczestniczyć w tych próbach. W zależności od ilości prób, do których przystąpił, uzyskuje ocenę zgodnie z kryteriami podanymi w tabeli 11.

Tab. 11. Ocena udziału ucznia w testach sprawności fizycznej w klasach IV-VI

Ocena	Kryteria oceny - I semestr	Kryteria oceny - II semestr
celujący	przystąpienie do 6 prób	przystąpienie do 9 prób
bardzo dobry	przystąpienie do 5 prób	przystąpienie do 8 prób
dobry	przystąpienie do 4 prób	przystąpienie do 7 prób
dostateczny	przystąpienie do 3 prób	przystąpienie do 5 prób
dopuszczający	przystąpienie do 2 prób	przystąpienie do 4 prób
niedostateczny	udział w 1 próbie lub mniej	udział w 3 próbach lub mniej

Kryteria oceny rozwoju fizycznego uczniów, oceny postawy ciała oraz wykonania Próby Ruffiera podane są w rozdziale „Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania z uwzględnieniem indywidualizacji pracy”.

Samoocena. Samoocena ucznia powinna być dokonywana w takim samym zakresie, jak ocena dokonywana przez nauczyciela. Daje ona możliwość konfrontacji własnej sprawności z rówieśnikami. Bezwzględnie powinna być przeprowadzana przed wystawieniem śródrocznej i rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej z przedmiotu. Można wprowadzić dzienniczki samooceny ucznia z wychowania fizycznego, a ich prowadzenie powinno być uwzględniane w ocenie z przedmiotu. Autor programu proponuje prowadzenie karty *Diagnozy rozwoju sprawności fizycznej ucznia (ocena postępu) w II etapie edukacyjnym* (tab. 14).

Wysiłek ucznia. Bardzo trudnym elementem lekcji wychowania fizycznego, jest ocena wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków. Jest to bardzo subiektywna ocena dokonana przez nauczyciela, w wyniku ciągłej obserwacji pracy ucznia.

Ponadstandardowa aktywność ucznia. Uczeń, który aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną: organizuje międzyklasowe lub międzyszkolne zawody sportowe, uczestniczy w cyklu zawodów międzyklasowych lub międzyszkolnych, za każdą aktywność otrzymuje cząstkową ocenę celującą.

Uczeń, który zajmuje punktowane miejsca w sportowych zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, bądź międzyszkolnych, posiada klasę sportową, nie może uchybiać w wywiązywaniu się ze swoich podstawowych obowiązków z przedmiotu. Musi spełniać wszystkie wymagania programowe.

Obniżenie wymagań. Nauczyciel musi obniżyć wymagania w stosunku do uczniów, u których stwierdzono trudności w uczeniu się (zaświadczenie z poradni psychologiczno-pedagogicznej) lub którzy posiadają deficyty rozwojowe.

Poprawianie oceny z wychowania fizycznego. Jeśli uczeń nie uczestniczył w sprawdzianach lub zgłosił chęć poprawy oceny z poszczególnych sprawdzianów, po

uzgodnieniu z nauczycielem terminu, może wykonać sprawdzian lub podjąć próbę poprawy testu, podczas dodatkowych pozalekcyjnych zajęć sportowych, prowadzonych w ramach art. 42 ust. 2 p. 2 Karty Nauczyciela.

Jeżeli uczeń ma kłopot z wykonaniem czynności ruchowych, z opanowaniem treści programowych, na naukę musi poświęcić więcej czasu. Może tego dokonać ćwicząc na podwórku z kolegami i koleżankami, z rodzeństwem lub rodzicami. Uczeń może uzupełniać braki, dodatkowo uczestnicząc w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.

Zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego. Usprawiedliwianie nieobecności.

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (...) na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. (Dz.U.2007/83/562 § 8.1.). Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (...) uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona” (Dz.U.2007/83/562 § 8.2.).

Zwolnienie lekarskie zwalnia ucznia z ćwiczeń podczas lekcji, nie zwalnia z obecności. Do każdego przypadku należy podchodzić jednak indywidualnie.

Całoroczne zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego należy złożyć wraz z podaniem o zwolnienie z ćwiczeń podczas zajęć, do dyrektora szkoły, na czas określony w zwolnieniu lekarskim (nie dłużej niż rok szkolny) w terminie do 15 września.

Zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego na okres jednego semestru należy złożyć wraz z podaniem o zwolnienie z ćwiczeń podczas zajęć, do dyrektora szkoły, na czas określony w zwolnieniu lekarskim, w terminie do 15 września w pierwszym semestrze, a do 15 lutego w drugim semestrze.

Pozostałe długotrwałe zwolnienia lekarskie składa się zgodnie z zaistniałą sytuacją, z podaniem o zwolnienie z ćwiczeń podczas zajęć, do dyrektora szkoły, na czas określony w zwolnieniu lekarskim.

W przypadku krótszych chorób ucznia przekraczających jednak okres dwóch tygodni, uczeń dostarcza zwolnienie lekarskie wraz z usprawiedliwieniem za okres niezdolności do ćwiczeń, w terminie jednego tygodnia od zaistnienia faktu.

Usprawiedliwienie z ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego, po chorobie ucznia nie przekraczającej okresu jednego tygodnia, dokonywane jest przez rodziców/prawnych opiekunów na bieżąco w formie pisemnej.

Wystawianie semestralnej (rocznej) oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego odbywa się według kryteriów oceny wg J. Bielskiego, zmodyfikowanych przez autora programu. Uczeń przez cały semestr otrzymuje częściowe oceny, za poszczególne elementy zaproponowane i oceniane w programie:

1. Postawa ucznia wobec kultury fizycznej, nastawienia i postawy społeczne.
2. Opanowanie treści programowych: sprawdziany umiejętności ruchowych, poziom sprawności fizycznej.
3. Opanowanie treści programowych: posiadany poziom wiadomości.

4. Aktywność i zaangażowanie ucznia. Aktywność pozalekcyjna ucznia.
5. Frekwencja podczas zajęć.
6. Systematyczność pracy ucznia. Przynoszenie kostiumu sportowego.
7. Udział w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych i osiągnięte wyniki sportowe.

Następnie nauczyciel na podstawie uzyskanych ocen częściowych, zgodnie z kryteriami, wystawia ocenę semestralną (roczną). Ocena semestralna nie musi być średnią ocen częściowych, chociaż w szczególnych przypadkach może taką być. Należy pamiętać, że ocena ma być zindywidualizowana i przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (...) należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (Dz.U.2007/83/562 § 7.).

Kryteria śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego, - wg J. Bielskiego (1990) - zmodyfikowane przez autora programu

OCENA: CELUJĄCY

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
- Zajmuje punktowane miejsca w sportowych zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, bądź międzyszkolnych, posiada klasę sportową.

OCENA: BARDZO DOBRY

- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Uczestniczy w testach sprawności fizycznej.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną.
- Dbą o higienę osobistą, higienę stroju sportowego i estetyczny wygląd, zmianę obuwia.
- Bierze udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych SKS.
- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach szkolnych lub międzyszkolnych.

OCENA: DOBRY

- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem.
- Uczestniczy w testach sprawności fizycznej.
- Dbą o higienę osobistą, higienę stroju sportowego i estetyczny wygląd, zmianę obuwia.

OCENA: DOSTATECZNY

- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie, ze znacznymi lukami.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- Uczestniczy w I sem. min. w 3, a w II sem. min. w 5 testach sprawności fizycznej.
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
- Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd.
-

OCENA: DOPUSZCZAJĄCY

- Podczas zajęć wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Uczestniczy w I sem. min. w 2, a w II sem. min. w 4 testach sprawności fizycznej.
- Unika udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

OCENA: NIEDOSTATECZNY

- Podczas zajęć wychowania fizycznego wykazuje duże, rażące braki w zakresie wychowania społecznego.
- Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
- Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
- Charakteryzuje się praktycznie niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- Uczestniczy w I sem. min. w 1, a w II sem. min. w 3 lub mniej testach sprawności fizycznej.
- Przy frekwencji poniżej 50% - uczeń nie jest klasyfikowany z przedmiotu.

8. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu musi przebiegać w sposób planowy. Może się okazać, że podczas realizacji, występuje konieczność wprowadzenia bieżących zmian spowodowanych np. błędnymi założeniami możliwości uczniów. Następuje wtedy konieczność wprowadzenia korekty.

Po zakończeniu realizacji programu, należy dokonać ewaluacji podsumowującej. Służy ona zestawieniu wyników realizacji programu, analizie poszczególnych elementów programów, wyciągnięciu wniosków do pracy podczas kolejnej edycji realizacji programu.

III. ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI ZAWARTE W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym w ramach następujących bloków tematycznych:

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

Szkoła, uwzględniając te wymagania, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w nauce innych przedmiotów.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

1. Uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu.
2. Inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej.
3. Dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej.
4. Kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej (MEN, 2008, s. 30).

Edukacja zdrowotna w szkole podstawowej ma na celu kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Obok zadań wychowawczych i profilaktycznych, nauczyciele wykonują również działania opiekuńcze odpowiednio do istniejących potrzeb.

Nauczyciele wszystkich przedmiotów powinni odwoływać się do zasobów biblioteki szkolnej i współpracować z nauczycielami bibliotekarzami w celu wszechstronnego przygotowania uczniów do samokształcenia i świadomego wyszukiwania, selekcjonowania i wykorzystywania informacji. Edukacja medialna ma za zadanie wychowywanie uczniów do właściwego odbioru i wykorzystywania mediów.

W procesie kształcenia ogólnego, szkoła podstawowa kształtuje u uczniów postawy sprzyjające ich dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, takie jak, uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowania inicjatyw oraz pracy zespołowej. W rozwoju społecznym bardzo ważne jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji. Szkoła podejmuje odpowiednie kroki w celu zapobiegania wszelkiej dyskryminacji.

IV. PROPOZYCJA DLA PRAKTYKI

1. GRY DRUŻYNOWE

KLASA IV

1). „**SERW I BIEG**” (Mielniczuk, Staniszewski, 1999, s. 44-45).

Jest to gra zbliżona przepisami do kwadranta, nie wymaga jednak umiejętności w posługiwaniu się dwoma przyborami – palantem i piłeczką, do gry wystarcza prosta umiejętność silnego uderzenia ręką piłki siatkowej. Gra wzbudza wiele emocji, można proponować ją dzieciom, ale też wspaniale bawią się dorośli. Jeżeli grę przeprowadza się w sali, koniecznie musi być to obiekt o zabezpieczonych oknach.

Liczba uczestników: Dowolna, parzysta (uzależniona od wielkości pomieszczenia, boiska), podzielona na dwa zespoły.

Boisko: Dowolne, z zaznaczonymi dwiema liniami oddalonymi od siebie o 5-7 metrów, linia startu – zagrywki i półmetek. Na środku linii startu zaznaczony prostokąt – pierwsza baza o wymiarach 0,5x0,5m, na boisku zaznaczone jeszcze trzy takie prostokąty – bazy, tworzące wspólny kwadrat, wraz z prostokątem na linii mety - układ boiska pokazuje rysunek.

Przybory: Piłka siatkowa.

Czas gry: Do zdobycia określonej, wcześniej ustalonej ilości punktów.

Ustawienie: Jedna drużyna ustawiona za linią ataku, druga drużyna rozstawiona w obronie na całym boisku.

Cel gry: Każdy gracz z pierwszej bazy powinien tak odbić ręką piłkę, by po jej odbiciu miał jak najwięcej czasu na obiegnięcie wszystkich baz po kolei, a więc 2,3,4, by ostatecznie zakończyć bieg w 1, przez co zdobywa punkt dla swojej drużyny.

Przebieg gry: Drogą losowania wyznacza się drużynę, która zajmuje miejsce w ataku (wszyscy zawodnicy ataku ustawiają się za linią ataku), druga drużyna – obrońcy – rozstawia się na całym boisku, mogą nawet stać między linią ataku a linią półmetka. Pierwszy gracz

drużyny atakującej wchodzi do 1 bazy i mocno podbija ręką piłkę w taki sposób, aby przeleciała ona w powietrzu linię półmetka i upadła gdziekolwiek na boisku. Piłka może odbijać się od ścian, sufitu, przyrządów i zawodników. Gdy mu się to uda, biegnie do drugiej bazy, a jeśli oceni, że zdąży, nim chwytający odrzuci piłkę za linię ataku, biegnie do drugiej, a nawet do trzeciej i pierwszej. Po bardzo silnym albo sprytnym podbiciu można nawet obiecać całe boisko. Jeżeli podbicie jest mniej udane, dobiega do drugiej lub trzeciej bazy, gdzie staje i czeka na prawidłowe odbicie następnego gracza. Po prawidłowym odbiciu przez następnego gracza może ukończyć bieg i zdobyć punkt dla drużyny. Obrońcy starają się jak najszybciej przechwycić piłkę. Jeśli odrzucają ją za linię ataku tak, że obiegający będzie znajdował się między bazami, wówczas zastaje on skutny i zajmuje wyznaczone miejsce za linią ataku – taki gracz nie może brać udziału w grze. Gracza biegnącego można także bezpośrednio skuć rzuconą piłką. Jeżeli jednak graczowi uda się dobiec bez przeszkód do pierwszej bazy, zdobywa punkt dla drużyny oraz – w nagrodę – uwalnia jednego z graczy, który znajdował się w grupie graczy skutnych.

Skucie graczy następuje, gdy:

- Piłka nie zostanie uderzona;
- Piłka zostanie uderzona, ale nie przeleci w powietrzu linii półmetka;
- Gracz znajduje się między bazami w momencie, gdy piłka przekracza linię ataku;
- Gracz został uderzony piłką, gdy znajdował się poza bazą;
- Gracz dobiegnie do bazy, ale czekając na dalszą grę stoi obiema nogami poza bazą.

Wskazówki metodyczne:

- Którykolwiek z graczy obrany złapie piłkę, zanim dotknie ona podłogi (może ona przed tym odbić się od ścian, sufitu itp.);
- Wszyscy gracze drużyny atakującej zastaną skuci wskutek nieumiejętności odbijania lub nieukończenia biegu.

Uwaga:

W przypadku, kiedy zawodnicy obrany zbyt łatwo radzą sobie z chwytaniem piłki, można wprowadzić przepis „złapania 2-3 piłek” jako warunek zmiany pól.

W grze zwycięża drużyna, która zdobędzie większą liczbę punktów. Przed grą należy ustalić czas gry lub określić ilość zmian drużyn.

2). „PODAJ DO SWOJEGO KAPITANA”

(Mielniczuk, Staniszewski, 1999, s. 52-53).

Gra popularna szczególnie w szkołach podstawowych wśród dzieci i młodzieży. Jest świetną grą doskonalącą umiejętność wykonywania podań i chwytów przydatnych w piłce ręcznej i koszykówce.

Ze względu na specyficzny sposób rozgrywania piłki, podobna jest do korfbalu.

Liczba uczestników: Dwie drużyny o równej liczbie osób po ok. 8 do 10 osób.

Boisko: Boisko prostokątne o wymiarach 14x28m. Na środku, 6m od linii końcowych, po obu stronach boiska znajdują się koła dla kapitanów o średnicy 1m.

Przybory: 1 piłka do koszykówki.

Ustawienie: Drużyny rozstawione na boisku w sposób dowolny, w wyznaczonych kołach stoją kapitanowie drużyn.

Cel gry: Punkty zdobywa się za podanie piłki do kapitana.

Czas gry: Gra toczy się 2x7 minut z 2-minutową przerwą.

Przebieg gry: Mecz rozpoczyna się rzutem sędziowskim. Drużyna, która w wyniku rzutu zdobyła piłkę, stara się jak najszybciej podać piłkę do swojego kapitana. Kapitan znajduje się w specjalnie narysowanym kole. W celu złapania piłki nie wolno mu jest wyjść poza koło. Zawodnikom z pola nie wolno jest wchodzić do „kapitańskiego” koła. Zawodnicy drużyny, która jest w obronie, starają się przechwycić piłkę podawaną między zawodnikami drużyny atakującej wtedy, gdy jest ona w locie. Do przejścia piłki nie wolno jej wrywać.

Zawodnikom z pola w trakcie gry nie wolno:

- biegać z piłką,
- trzymać piłkę bez ruchu dłużej niż 5 sekund,
- wrywać piłki przeciwnikom z rąk,
- wchodzić do koła,
- przytrzymywać zawodników,
- grać brutalnie.

Aby zdobyć punkt, kapitan musi:

- schwytać piłkę oburącz,
- wylądować obunóż w kole, jeżeli schwytał piłkę w wyskoku.

KLASA V

3).„**CZTERY OGNIĘ**” (Mielniczuk, Staniszewski, 1999, s. 39-41).

Jest to modyfikacja gry w dwa ognie, przeznaczona dla dzieci i młodzieży, która już potrafi dobrze rzucać i chwycić piłkę. Jest to też znacznie trudniejsza gra pod względem orientacji, gdyż zawodnicy są zbijani aż z czterech stron. W cztery ognie polecać można jako grę do zastosowania w szkołach, na koloniach, obozach itp., oraz jako element przygotowawczy do gry w piłkę ręczną.

Liczba uczestników: Dowolna, parzysta, w rozgrywkach zaś po 11 w każdej z dwu drużyn.

Boisko: O wymiarach 9x18m lub mniejsze, podzielone linią środkową na dwie połowy.

Przybory: Piłka siatkowa.

Ustawienie: Na każdym polu ustawia się w luźnej gromadce jedna drużyna mająca poza swoimi liniami końcowymi i bocznymi swych trzech zagrywających.

Cel gry: Skuć, zbić jak największą liczbę przeciwników.

Czas gry: Dwie rozgrywki 2x15 minut albo do skucia wszystkich graczy.

Przebieg gry: Po rozlosowaniu prawa rozpoczęcia gry zawodnik zagrywający, stojąc poza linią końcową, podaje piłkę do swych graczy będących w polu. Ci zaczynają kuć swych przeciwników, którzy unikają trafień, stosując uniki, podskoki, odskoki, ucieczkę od piłki, lub starają się przejąć piłkę, to znaczy chwycić ją oburącz. Jeżeli im się to uda, wówczas zaczynają kuć przeciwników. Każde skucie liczy się jako punkt. W ten sposób piłka wędruje między graczami znajdującymi się na boisku a zagrywającymi.

W czasie gry obowiązują następujące zasady:

- Kuć wolno tylko z powietrza;
- Skutym jest gracz uderzony piłką z powietrza;
- Piłka odbita przy kuciu jednego gracza nie kuje drugiego, lecz tylko pierwszego gracza;
- Piłka schwycona przez drugiego gracza uwalnia od skucia gracza pierwszego, od którego się odbiła;
- Gracz, który schwycił piłkę z powietrza, nie jest uważany za skutego;
- Piłkę rzuca ten gracz, który ją schwycił;
- Piłkę można trzymać tylko 3 sekundy;
- Z piłką można wykonać 3 kroki lub też kroki, kozioł i znowu 3 kroki, a potem rzut;
- Skuty gracz idzie na miejsce gracza zagrywającego, pierwszy na miejsce drugiego, drugi na miejsce trzeciego, trzeci zaś zagrywający wchodzi na boisko, gdzie włącza się do gry własnego zespołu;
- Gracz, który bez piłki przekroczy którąkolwiek linię boiska, jest skuty, w takim przypadku zmiana graczy odbywa się jak wyżej;
- Gracz, który przekroczy jedną z linii, mając w ręku piłkę, nie jest skuty, lecz piłkę oddaje przeciwnikowi.

Drużyna traci piłkę, jeśli:

- Piłka upadnie na boisko przeciwnika, który zdąży ją schwycić;
- Piłka znajdzie się w strefie działania zagrywających;
- Przeciwnik złapie piłkę z powietrza lub z ziemi;
- Gracz przetrzyma piłkę dłużej niż 3 s lub przebiegnie z nią więcej niż 3 kroki.

Należy dodać, że każdy gracz kuje bez ograniczenia i w każdym kierunku. Po przerwie następuje zmiana boisk.

Uwaga

Jak wynika z powyższego opisu, gra w cztery ognie jest podobna do gry w dwa ognie, a różni się tym, że celowanie w graczy odbywa się z czterech stron. W czasie rozgrywek i zawodów należy bardzo skrupulatnie przestrzegać przepisów.

4). „**PRZYŁÓŻ PIŁKE DO MATERACA**”

(Mielniczuk, Staniszewski, 1999, s. 56-57).

Liczba uczestników: Dwie drużyny po 4-7 uczestników.

Boisko: Sala gimnastyczna minimum 12x24m. 4 metry od końcowych (krótszych linii), symetrycznie pośrodku boiska leżą 2 materace. Boisko ograniczone jest liniami bocznymi, końcowymi i ma wyraźnie narysowaną linię środkową.

Przybory: Piłka do piłki siatkowej lub koszykówki.

Ustawienie: Drużyny ustawione na własnych połowach boiska.

Cel gry: Celem gry jest takie zagrywanie piłki między graczami jednej drużyny, aby w konsekwencji przyłożyć piłkę do materaca. Za takie zagranie drużyna zdobywa punkt. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.

Czas gry: Mecz toczy się 2x7 minut z 2-minutową przerwą.

Przebieg gry: Mecz rozpoczyna się rzutem sędziowskim. Prowadzący podrzuca piłkę do góry stojąc pomiędzy dwoma przygotowanymi, wytypowanymi zawodnikami z obu drużyn. Drużyna, która na skutek rzutu sędziowskiego przejmie piłkę, rozpoczyna akcję. Gracze starają się, podając piłkę między sobą, doprowadzić do tego, aby jeden z nich stojący blisko materaca drużyny przeciwnej otrzymał piłkę i przyłożył (przycisnął) ją do materaca. Drużyna po starcie punktu wyprowadza piłkę rozpoczynając grę z połowy boiska.

Zawodnikom drużyny będącej w ataku nie wolno:

- kopać piłki,
- zrobić z piłką w rękach więcej niż 3 kroki lub trzymać ją dłużej w rękach niż 5 sekund,
- podawać do wykonującego przyłożenie z własnej połowy boiska (ostatnie podanie przed przyłożeniem powinno być wykonane w obrębie połowy boiska przeciwników),
- w trakcie walki o piłkę kopać, uderzać przeciwników.

Zawodnikom drużyny będącej w obronie nie wolno:

- starając się przechwycić piłkę, uderzać czy kopać przeciwników (piłkę zdobywamy przez przechwycenie lub wyrwanie piłki zawodnikowi będącemu w jej posiadaniu),
- wyrwanie piłki może odbywać się tylko w czasie gry jeden na jeden, niedopuszczalne jest zespołowe wyrwanie piłki,
- odpychać ramionami zawodnika wykonującego przyłożenie. Dostępu do materaca można bronić jedynie zastawiając go tułowiem. Takie zagranie może być wykonywane zespołowo.

KLASA VI

5). „PIŁKA GRANICZNA” (Mielniczuk, Staniszewski, 1999, s. 32-33).

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Boisko: prostokątny trawnik o wymiarach ok. 80x40 metrów. Na czterech rogach wbite są chorągiewki. Propozycja autora programu: boisko do piłki koszykowej (max. piłki ręcznej).

Przybory: Grę toczy się piłką do siatkówki.

Ustawienie: Gracze, podzieleni na dwie równe drużyny, zajmują wyznaczone połowy boiska.

Cel gry: Takie rzucanie piłką, aby w efekcie przerzucić ją za linię końcową znajdującą się za drużyną przeciwną. Za takie zagranie drużyna rzucająca otrzymuje jeden punkt.

Czas gry: Grę toczy się na czas 2x10 minut.

Przebieg gry: Grę zaczyna kapitan jednej z drużyn wyznaczonej drogą losowania. Wykonuje on, jak najmocniejszy, rzut piłką do siatkówki w kierunku linii końcowej drużyny przeciwnej. Zawodnicy drużyny przeciwnej starają się chwycić piłkę jak najszybciej. Zawodnik, który złapał piłkę, z miejsca z którym to uczynił, wykonuje rzut w kierunku przeciwnym. Jeśli udało mu się schwytać piłkę z powietrza (przed upadkiem na ziemię) zanim odda rzut może dodatkowo wykonać trzy kroki w kierunku linii końcowej drużyny przeciwnej. Gra polega na ciągłym odrzucaniu piłki na przeciwną stronę boiska jak najmocniej. Punkty zdobywa się za przerzucenie w trakcie gry linii końcowej boiska. O zwycięstwie decyduje ilość zdobytych punktów.

Po utracie punktu kapitan drużyny przegranej rozpoczyna grę rzutem w kierunku linii końcowej drużyny przeciwnej.

Odmiana: Zawodnikom w drużynach przydziela się odpowiednio numery 1, 2, 3, itd. Tak, aby wszystkim graczom przyporządkowane były kolejno numery. Gra toczy się na zasadach opisanych powyżej z tą różnicą, że zawodnicy rzucają piłkę według kolejności zgodnie z przydzielonym numerem. Rzuty rozpoczyna 1, piłkę odrzuca 1 z drużyny przeciwnej, później rzucają dwójki, trójki itd. Po schwyтaniu piłki z powietrza kolejny przypadający gracz może wykonać trzy kroki i rzuca. Kroki wykonuje ten, kto ma rzucić a nie ten, który piłkę schwytał. W trakcie gry prawie cały czas ktoś inny chwyci piłkę, a ktoś inny, zgodnie z kolejnością, odrzuca. Ważne jest, aby prowadzący sędzia potrafił określić, a którego miejsca powinien nastąpić kolejny rzut. Ta wersja zmusza wszystkich do większej aktywności ruchowej.

Wskazówki metodyczne: Gra ta bardzo dobrze rozwija umiejętność wykonywania rzutów i chwytów, a także jest bardzo dobra do wprowadzania dzieci w świat gier drużynowych. Za jej pomocą można łatwo zademonstrować proste zasady taktyki i Warscy grupowej.

Grę rozpoczynamy od piłki do siatkówki, później zastosować można, zalecaną przez innych autorów, piłkę do piłki ręcznej.

6). „**RECZNA DO ODWRÓCONYCH BRAMEK**”

(Mielniczuk, Staniszewski, 1999, s. 48-49).

Gra ta nie wymaga od uczestników szczególnych umiejętności, gdyż w jej przebiegu wykorzystywane są naturalne ruchy człowieka. Z tego powodu nadaje się do stosowania szczególnie wśród dzieci uczęszczających do szkół podstawowych i młodszych gimnazjalnych.

Liczba uczestników: Dwie drużyny po 3-7 zawodników w każdej.

Boisko: Sala gimnastyczna o wymiarach min. 12x24m. Ściany sali gimnastycznej wyznaczają linie boczne i końcowe. 2 metry od linii końcowych (krótszych), symetrycznie po obu stronach wyznaczone są linie bramkowe. Pośrodku linii bramkowych tyłem do środka sali stoją bramki. Korytarz między ścianą a linią bramkową, to pole bramkowe. Pośrodku boiska zaznaczona linia środkowa.

Przybory: Piłka do piłki nożnej lub - w przypadku grupy młodszej – większa piłka do siatkówki, 2 bramki o wymiarach 1x1 metr lub mniejsze.

Ustawienie: Zawodnicy ustawieni na swoich połowach boiska.

Cel gry: Celem gry jest takie zagrywanie piłki, aby postępując zgodnie z przepisami wbić piłkę do bramki przeciwnika. Za takie zagranie drużyna zdobywa jeden punkt.

Czas gry: Mecz trwa 2x10 minut z 3-minutową przerwą.

Przebieg gry: Grę rozpoczyna drużyna wyznaczona losowaniem. Jeden z jej zawodników podaje piłkę ze środka boiska do kolegi z drużyny. Następnie gracze drużyny atakującej starają się trafić piłką do bramki bronionej przez przeciwników, w przeciwnicy starają się im to uniemożliwić. Co chwila piłka jest przechwytywana i przechodzi od jednej drużyny do drugiej. Generalnie mecz toczy się zgodnie z podstawowymi regułami tradycyjnej piłki ręcznej, w szczególności zaś z jej regułami związanymi z kontaktem z przeciwnikiem i poruszaniem się z piłką po boisku (można wykonać trzy kroki baz kozła, nie można grać brutalnie).

Bramka zostaje zdobyta tylko wtedy, gdy zawodnik drużyny atakującej, zagrywając piłkę ręką, wbije ją do bramki (z uwagi na umieszczenia bamek piłka może wpaść do bramki jedynie po odbiciu się od ściany). Po akcji zakończonej zdobyciem bramki zawodnicy, którym wbito gola, rozpoczynają grę ze środka boiska.

Zawodnikom nie wolno jest dotykać piłki w obrębie pola bramkowego. Karą za grę w polu bramkowym w ataku jest starta piłki i rzut wolny. Za zagranie w kole w obronie drużyna karana jest rzutem karnym.

Rzut karny wykonywany jest z dowolnego miejsca na własnej połowie boiska. W chwili wykonywania rzutu karnego zawodnicy obu drużyn muszą stać za plecami rzucającego i nie wolno mu, w wykonywaniu tej czynności, przeszkadzać.

Uwaga:

Nie wolno zdobyć bramki z gry strzałem z własnej połowy boiska.

7). **„KORFBALL”** (Mielniczuk, Staniszewski, 1999, s. 58-59).

Ten rodzaj gry w koszykówkę jest, po piłce nożnej, najpopularniejszą grą Holendrów. Gra się w nią w Holandii od początku XX wieku. Wywodzi się z Niemiec, gdzie z czasem straciła na popularności. W ostatnim okresie rozpowszechnia się również w Anglii jako gra rekreacyjna. W Polsce znana jest od 1987 roku. Specjalnie należy wyróżnić, że jest to jedna z nielicznych, a właściwie chyba jedyna drużynowa, w której udział biorą drużyny mieszane, składające się z mężczyzn i kobiet.

Liczba uczestników: Drużyna składa się z 6 zawodników.

Boisko: Ma kształt prostokąta w wymiarach 100x45m (boisko do gry w piłkę nożną). Dwie linie poprzeczne dzielą boisko na trzy równe części. Środek boiska oznaczony jest kołem o przekroju 3,5m, w którym rozpoczyna się grę. W odległości 3,50m od końca w kierunku środka boiska oznakowane są miejsca egzekwowania rzutów karnych.

Przybory:

1. Kosz imituje żelazny pierścień umocowany do metalowego stojaka na wysokości 2,50m. Stojaki z koszami ustawione są tam, gdzie bramki na boisku piłkarskim.
2. Piłka. W grze używana jest piłka koszykowa, chociaż można grać innymi, np. piłką nożną, siatkową itp.

Czas gry: Czas gry nie jest sztywno ustalony, ale z reguły gra się 2x15 minut z 3-minutową przerwą.

Cel gry: Zadaniem grających jest wrzucić piłkę do kosza przeciwników.

Przebieg gry: W każdej z części boiska (3 części) ustawia się po 2 zawodników z każdej drużyny i nie wolno im tej części boiska opuszczać.

- Gra rozpoczyna się na środku boiska uderzeniem o ziemię. Zawodnik, który złapie piłkę, może z nią biec do innej części swego pola gry lub oddać ją partnerowi w tym samym polu, lub w innej części boiska.
- Rzut do kosza wykonuje się tylko z pola, w którym stoi stojak i wykonuje się go bez dobitek.
- Każde trafienie ocenia się 1 punktem.
- Po zdobyciu 2 punktów następuje zmiana pól, tzn. zawodnicy zgodnie z ruchem wskazówek zegara zmieniają miejsca, przechodząc do innej części boiska.
- W czasie gry nie wolno piłki kopać, deptać lub toczyć.
- Nie wolno jej również wrywać przeciwnikowi lub atakować go ciałem.
- Piłkę można wyłapywać tylko w locie.
- Rozgrywanie piłki przez przeciwnika może być utrudnione tylko przez ścisłe krycie.
- Zawodnik, który otrzyma podanie lub wyłapie piłkę przeciwnika, okrzykiem daje znać swoim partnerom, by starali się przez zmianę swoich miejsc uwolnić się od partnerów i zająć dogodną pozycję do przyjęcia piłki.
- Zawodnik kryty przez przeciwnika, nawet gdy otrzyma piłkę, nie może rzucać do kosza, musi ją rozegrać dalej. W kierunku kosza rzuca się tylko z wolnej pozycji, dlatego piłka

musi być tak długo rozgrywana, póki nie otrzyma jej zawodnik nie obstawiony przez przeciwnika.

- Każde wykroczenie karane jest rzutem karnym pośrednim, wykonywanym z miejsca przewinienia.
- Bezpośredni rzut karny zostaje podyktowany wówczas, jeżeli zawodnik wielokrotnie powtarza wykroczenie.
- Zwycięzcą zostaje drużyna, która w określonym czasie uzyska największą ilość punktów.

Tab. 13. Tabele lekkoatletyczne w Czwórboju Lekkoatletycznym dla dziewcząt i chłopców

DZIEWCZĘTA							CHŁOPCY							
PUNKTY	60 m	60 R	600 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY	60 m	60 R	1000 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY
Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,2 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,25 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.
200	7.38	7.1	1:32.11	1.79	5.93	77.0	200	6.91	6.6	2:32.30	2.06	7.12	104.0	200
199	7.39		1:32.29	1.78	5.91	76.5	199	6.92		2:32.65		7.11		199
198	7.40		1:32.48	1.77	5.90		198	6.93		2:32.80	2.05	7.09	103.5	198
197	7.42		1:32.67		5.88	76.0	197	6.94		2:33.05		7.08		197
196	7.43		1:32.86	1.76	5.87		196	6.95		2:33.30	2.04	7.06	103.0	196
195	7.44	7.2	1:33.05		5.85	75.5	195		6.7	2:33.55		7.05		195
194	7.46		1:33.24	1.75	5.84		194	6.96		2:33.80	2.03	7.03	102.5	194
193	7.47		1:33.43		5.83	75.0	193	6.97		2:34.05		7.01		193
192	7.48		1:33.62	1.74	5.81	74.5	192	6.98		2:34.30	2.02	7.00	102.0	192
191	7.50		1:33.81		5.80		191	6.99		2:34.55		6.98		191
190	7.51		1:34.00		5.78	74.0	190			2:34.80	2.01	6.97	101.5	190
189	7.52		1:34.19	1.73	5.77		189	7.00		2:35.05		6.95		189
188	7.54		1:34.39		5.76	73.5	188	7.01		2:35.30	2.00	6.94	101.0	188
187	7.55	7.3	1:34.58	1.72	5.74		187	7.02		2:35.55	1.99	6.92		187
186	7.56		1:34.77		5.73	73.0	186	7.03	6.8	2:35.80		6.90	100.5	186
185	7.58		1:34.97	1.71	5.71	72.5	185			2:36.05	1.98	6.89		185
184	7.59		1:35.17		5.70		184	7.04		2:36.30		6.87	100.0	184
183	7.60		1:35.36	1.70	5.68	72.0	183	7.05		2:36.55	1.97	6.86		183
182	7.61		1:35.56		5.67		182	7.06		2:36.80	1.96	6.84	99.5	182
181	7.62		1:35.76	1.69	5.65	71.5	181	7.07		2:37.05		6.82		181
180	7.63	7.4	1:35.95		5.64	71.0	180	7.08		2:37.30	1.95	6.81	99.0	180
179	7.64		1:36.15	1.68	5.63		179	7.09		2:37.49		6.79		179
178	7.65		1:36.35		5.61	70.5	178			2:37.68		6.78	98.5	178
177	7.66		1:36.55	1.67	5.60		177	7.10	6.9	2:37.87	1.94	6.76		177
176	7.67		1:36.75		5.58	70.0	176	7.11		2:38.25		6.74	98.0	176
175	7.68		1:36.95		5.57	69.5	175	7.12		2:38.44		6.73		175
174	7.69		1:37.16	1.66	5.55		174	7.13		2:38.63	1.93	6.71	97.5	174
173	7.70		1:37.36		5.54	69.0	173	7.14		2:38.82		6.69		173
172	7.71		1:37.56	1.65	5.52		172	7.15		2:39.01		6.68	97.0	172
171	7.72		1:37.77		5.51	68.5	171			2:39.20	1.92	6.66		171
170	7.73	7.5	1:37.97	1.64	5.49	68.0	170	7.16		2:39.39		6.65	96.5	170
169	7.74		1:38.18		5.48		169	7.17		2:39.58		6.63		169
168	7.75		1:38.46	1.63	5.47	67.5	168	7.18		2:39.77	1.91	6.61	96.0	168
167	7.76		1:38.74		5.46		167	7.19		2:39.96		6.60		167
166	7.77		1:38.98	1.62	5.45	67.0	166	7.20	7.0	2:40.15		6.58	95.5	166
165	7.78		1:39.26		5.44		165			2:40.34	1.90	6.56		165
164	7.79		1:39.54	1.61	5.43	66.5	164	7.21		2:40.53		6.55	95.0	164
163	7.80		1:39.82		5.42	66.0	163	7.22		2:40.73	1.89	6.53		163
162	7.81		1:40.10	1.60	5.41		162	7.23		2:40.91		6.51	94.5	162
161	7.82		1:40.38		5.39	65.5	161	7.24		2:41.10	1.88	6.50		161
160	7.83	7.6	1:40.66		5.38		160	7.25		2:41.29		6.48	94.0	160
159	7.84		1:40.94	1.59	5.36	65.0	159	7.26		2:41.48	1.87	6.46		159
158	7.85		1:41.22		5.34	64.5	158	7.27		2:41.67		6.45	93.5	158
157	7.86		1:41.50	1.58	5.32		157	7.28		2:41.86	1.86	6.43		157
156	7.87		1:41.78		5.30	64.0	156	7.29		2:42.05		6.42	93.0	156
155	7.88		1:42.06	1.57	5.27		155	7.30		2:42.24	1.85	6.40		155
154	7.89		1:42.34		5.24	63.5	154	7.31	7.1	2:42.42		6.39	92.5	154
153	7.90		1:42.62	1.56	5.21	63.0	153	7.32		2:42.60	1.84	6.37		153
152	7.91		1:42.80		5.19		152	7.33		2:42.79		6.35	92.0	152
151	7.92		1:42.95		5.18		151	7.34		2:42.98	1.83	6.33		151
150	7.93	7.7	1:43.10	1.55	5.17	62.5	150	7.35		2:43.19		6.31	91.5	150
149	7.94		1:43.25		5.16		149	7.36		2:43.42		6.30		149
148	7.95		1:43.40	1.54	5.15		148	7.37		2:43.65	1.82	6.29	91.0	148
147	7.96		1:43.55		5.14	62.0	147	7.38		2:43.88		6.28		147
146	7.97		1:43.70	1.53	5.13		146	7.39		2:44.11		6.26	90.5	146
145	7.98		1:43.80		5.12		145	7.40		2:44.34	1.81	6.25	90.0	145
144	7.99		1:43.90	1.52		61.5	144	7.41		2:44.57		6.24	89.5	144
143	8.00		1:44.00		5.11		143	7.42	7.2	2:44.80		6.22	89.0	143
142	8.01		1:44.10		5.10		142	7.43		2:45.03	1.80	6.21	88.5	142
141	8.02		1:44.20	1.51	5.09	61.0	141	7.44		2:45.26		6.20	88.0	141

DZIEWCZĘTA							CHŁOPCY							
PUNKTY	60 m	60 R	600 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY	60 m	60 R	1000 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY
Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,2 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,25 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.
140	8.03	7.8	1:44.30				140	7.45		2:45.49		6.19	87.5	140
139	8.05		1:44.40		5.08	60.5	139	7.46		2:45.72	1.79	6.18	87.0	139
138	8.06		1:44.50	1.50	5.07		138	7.47		2:45.95		6.17	86.5	138
137	8.07		1:44.60		5.06	60.0	137	7.48		2:46.19		6.16	86.0	137
136	8.09		1:44.70				136	7.49		2:46.43	1.78	6.14	85.5	136
135	8.10		1:44.80	1.49	5.05	59.5	135	7.50		2:46.68		6.13	85.0	135
134	8.12		1:44.90		5.04		134	7.51		2:46.93		6.12	84.5	134
133	8.13	7.9	1:45.00		5.03	59.0	133	7.52		2:47.18	1.77	6.11	84.0	133
132	8.14		1:45.10	1.48			132	7.53	7.3	2:47.43		6.10	83.5	132
131	8.15		1:45.20		5.02	58.5	131	7.54		2:47.68		6.08	83.0	131
130	8.16		1:45.30		5.01		130	7.55		2:47.92	1.76	6.07	82.5	130
129	8.18		1:45.40	1.47	5.00	58.0	129	7.56		2:48.16		6.06	82.0	129
128	8.19		1:45.50				128	7.57		2:48.40		6.04	81.5	128
127	8.20		1:45.60		4.99	57.5	127	7.58		2:48.64		6.03	81.0	127
126	8.21		1:45.70	1.46	4.98		126	7.59		2:48.88	1.75	6.02	80.5	126
125	8.22		1:45.80		4.97	57.0	125	7.60		2:49.09		6.01	80.0	125
124	8.23	8.0	1:45.90				124	7.61		2:49.44		6.00	79.5	124
123	8.24		1:46.00	1.45	4.96	56.5	123	7.62		2:49.79	1.74	5.99	79.0	123
122	8.25		1:46.10		4.95		122	7.63		2:50.14		5.98	78.5	122
121	8.26		1:46.20		4.94	56.0	121	7.64	7.4	2:50.49		5.96	78.0	121
120	8.27		1:46.30	1.44			120	7.65		2:50.84	1.73	5.95	77.5	120
119	8.28		1:46.40		4.93	55.5	119	7.66		2:51.19		5.94	77.0	119
118	8.29		1:46.50		4.92		118	7.67		2:51.54		5.92	76.5	118
117	8.30		1:46.60	1.43	4.91	55.0	117	7.68		2:51.89	1.72	5.91	76.0	117
116	8.31		1:46.70				116	7.69		2:52.24		5.90	75.5	116
115	8.32		1:46.80		4.90	54.5	115	7.70		2:52.59		5.88	75.0	115
114	8.33	8.1	1:46.90	1.42	4.89		114	7.71		2:52.95	1.71	5.87	74.5	114
113	8.34		1:47.00		4.88	54.0	113	7.72		2:53.30		5.85	74.0	113
112	8.35		1:47.10				112	7.73	7.5	2:53.65		5.84	73.5	112
111	8.36		1:47.20	1.41	4.87	53.5	111	7.74		2:54.00	1.70	5.82	73.0	111
110	8.37		1:47.30		4.86		110	7.75		2:54.35		5.80	72.5	110
109	8.38		1:47.40		4.85	53.0	109	7.76		2:54.70	1.69	5.78	72.0	109
108	8.39		1:47.50	1.40		52.5	108	7.77		2:55.05	1.68	5.76	71.5	108
107	8.40		1:47.60		4.84		107	7.78		2:55.40		5.74	71.0	107
106	8.41		1:47.70		4.83	52.0	106	7.79		2:55.75	1.67	5.72	70.5	106
105	8.42		1:47.80	1.39	4.82		105	7.80		2:56.10	1.66	5.70	70.0	105
104	8.43	8.2	1:47.90		4.81	51.5	104	7.81		2:56.45		5.68	69.5	104
103	8.45		1:47.99		4.80	51.0	103	7.82		2:56.80	1.65	5.66	69.0	103
102	8.47		1:48.08	1.38	4.79		102	7.83		2:57.10	1.64	5.64	68.5	102
101	8.48		1:48.20		4.78	50.5	101	7.84		2:57.60		5.62	68.0	101
100	8.49		1:48.40		4.77	50.0	100	7.85		2:58.10	1.63	5.60	67.5	100
99	8.50		1:48.60	1.37	4.76		99	7.86		2:58.60	1.62	5.58	67.0	99
98	8.52		1:48.90		4.75	49.5	98	7.87		2:59.15		5.56	66.5	98
97	8.54	8.3	1:49.20		4.74	49.0	97	7.88		2:59.70	1.61	5.54	66.0	97
96	8.56		1:49.50	1.36	4.73		96	7.90		3:00.25	1.60	5.52	65.5	96
95	8.58		1:49.80		4.72	48.5	95	7.92		3:00.80		5.50	65.0	95
94	8.60		1:50.15		4.71	48.0	94	7.94	7.7	3:01.35	1.59	5.48	64.5	94
93	8.62		1:50.50	1.35	4.70	47.5	93	7.96		3:01.90	1.58	5.46	64.0	93
92	8.64	8.4	1:50.90		4.69		92	7.98		3:02.45		5.44	63.5	92
91	8.66		1:51.30		4.68	47.0	91	8.00		3:03.00	1.57	5.42	63.0	91
90	8.69		1:51.75	1.34	4.67	46.5	90	8.02		3:03.55	1.56	5.40	62.5	90
89	8.72		1:52.20		4.66	46.0	89	8.04	7.8	3:04.10		5.38	62.0	89
88	8.75	8.5	1:52.70		4.64		88	8.07		3:04.75	1.55	5.36	61.5	88
87	8.78		1:53.20	1.33	4.63	45.5	87	8.10		3:05.40	1.54	5.34	61.0	87
86	8.81		1:53.75		4.62	45.0	86	8.13	7.9	3:06.05		5.32	60.5	86
85	8.84	8.6	1:54.35		4.61	44.5	85	8.16		3:06.70	1.53	5.30	60.0	85
84	8.87		1:54.95	1.32	4.59		84	8.19		3:07.35	1.52	5.28	59.5	84
83	8.89		1:55.55		4.58	44.0	83	8.22		3:08.00	1.51	5.26	59.0	83
82	8.91		1:56.15		4.56	43.5	82	8.25	8.0	3:08.65		5.23	58.5	82
81	8.93		1:56.75	1.31	4.55	43.0	81	8.28		3:09.45	1.50	5.20	58.0	81
80	8.95	8.7	1:57.30		4.53		80	8.31		3:10.24	1.49	5.18	57.5	80
79	8.97		1:57.85		4.51	42.5	79	8.34	8.1	3:11.04	1.48	5.15	57.0	79

DZIEWCZĘTA							CHŁOPCY							
PUNKTY	60 m	60 R	600 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY	60 m	60 R	1000 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY
Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,2 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,25 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.
78	9.00		1:58.35	1.30	4.49	42.0	78	8.36		3:11.84		5.12	56.5	78
77	9.02		1:58.85		4.47	41.5	77	8.38		3:12.64	1.47	5.09	56.0	77
76	9.05	8.8	1:59.35		4.45		76	8.40		3:13.44	1.46	5.06	55.5	76
75	9.07		1:59.85	1.29	4.42	41.0	75	8.42		3:14.24		5.03	55.0	75
74	9.10		2:00.35		4.39	40.5	74	8.44	8.2	3:15.04	1.45	4.99	54.5	74
73	9.13	8.9	2:00.85		4.37	40.0	73	8.46		3:15.84	1.44	4.96	54.0	73
72	9.16		2:01.35	1.28	4.35		72	8.49		3:16.64	1.43	4.93	53.5	72
71	9.20		2:01.85		4.33	39.5	71	8.52		3:17.44	1.42	4.90	53.0	71
70	9.23	9.0	2:02.35		4.31	39.0	70	8.54	8.3	3:18.24		4.87	52.5	70
69	9.26		2:02.85	1.27	4.29	38.5	69	8.57		3:19.04	1.41	4.84	52.0	69
68	9.28		2:03.40		4.27		68	8.60		3:19.84	1.40	4.81	51.5	68
67	9.30		2:03.95		4.25	38.0	67	8.63	8.4	3:20.64		4.78	51.0	67
66	9.32		2:04.50	1.26	4.23	37.5	66	8.66		3:21.44	1.39	4.75	50.5	66
65	9.35	9.1	2:05.05		4.21	37.0	65	8.69		3:22.24	1.38	4.72	50.0	65
64	9.39		2:05.60		4.19		64	8.72		3:23.04		4.69	49.5	64
63	9.43	9.2	2:06.15	1.25	4.17	36.5	63	8.75	8.5	3:23.84	1.37	4.66	49.0	63
62	9.47		2:06.70		4.15	36.0	62	8.78		3:24.64	1.36	4.63	48.5	62
61	9.51		2:07.25	1.24	4.13	35.5	61	8.81		3:25.44		4.60	48.0	61
60	9.55	9.3	2:07.80		4.11		60	8.84	8.6	3:26.24	1.35	4.57	47.5	60
59	9.59		2:08.35	1.23	4.09	35.0	59	8.87		3:27.04	1.34	4.54	47.0	59
58	9.63	9.4	2:08.90		4.07	34.5	58	8.90		3:27.84		4.51	46.5	58
57	9.67		2:09.45	1.22	4.05	34.0	57	8.93	8.7	3:28.64	1.33	4.48	46.0	57
56	9.71		2:10.00		4.03	33.5	56	8.96		3:29.44	1.32	4.45	45.5	56
55	9.75	9.5	2:10.55	1.21	4.01		55	8.99		3:30.24		4.42	45.0	55
54	9.79		2:11.10		3.99	33.0	54	9.02		3:31.04	1.31	4.39	44.5	54
53	9.83	9.6	2:11.65	1.20	3.97	32.5	53	9.05	8.8	3:31.84	1.30	4.36	44.0	53
52	9.87		2:12.20		3.94	32.0	52	9.08		3:32.64		4.33	43.5	52
51	9.91		2:12.75	1.19	3.91	31.5	51	9.11		3:33.44	1.29	4.30	43.0	51
50	9.95	9.7	2:13.30		3.88		50	9.14	8.9	3:34.24	1.28	4.27	42.5	50
49	9.99		2:13.85	1.18	3.85	31.0	49	9.17		3:35.04		4.24	42.0	49
48	10.03		2:14.40		3.82	30.5	48	9.20		3:35.84	1.27	4.21	41.5	48
47	10.07		2:14.95	1.17	3.79	30.0	47	9.23	9.0	3:36.64	1.26	4.18	41.0	47
46	10.11		2:15.50		3.76		46	9.26		3:37.44		4.15	40.5	46
45	10.15	9.9	2:16.05	1.16	3.73	29.5	45	9.29		3:38.24	1.25	4.12	40.0	45
44	10.19		2:16.60		3.70	29.0	44	9.32	9.1	3:39.04	1.24	4.09	39.5	44
43	10.23	10.0	2:17.15	1.15	3.67	28.5	43	9.36		3:40.24		4.06	39.0	43
42	10.27		2:17.70		3.64		42	9.40		3:41.44	1.23	4.03	38.5	42
41	10.31		2:18.25	1.14	3.61	28.0	41	9.43	9.2	3:42.64	1.22	4.00	38.0	41
40	10.35	10.1	2:18.80		3.58	27.5	40	9.46		3:43.84		3.97	37.5	40
39	10.39		2:19.35	1.13	3.55	27.0	39	9.50		3:45.04	1.21	3.94	37.0	39
38	10.43	10.2	2:19.90		3.52		38	9.54	9.3	3:46.24	1.20	3.91	36.5	38
37	10.47		2:20.45	1.12	3.49	26.5	37	9.58		3:47.44	1.19	3.88	36.0	37
36	10.51		2:21.00		3.46	26.0	36	9.62		3:48.64		3.85	35.5	36
35	10.55	10.3	2:21.55	1.11	3.43	25.5	35	9.66	9.4	3:49.84	1.18	3.82	35.0	35
34	10.59		2:22.10		3.40	25.0	34	9.70		3:51.04	1.17	3.79	34.5	34
33	10.63	10.4	2:22.65	1.10	3.37	24.5	33	9.75	9.5	3:52.24	1.16	3.76	34.0	33
32	10.67		2:23.20		3.34	24.0	32	9.80		3:53.44		3.74	33.5	32
31	10.71		2:23.75	1.09	3.31	23.5	31	9.85	9.6	3:54.64	1.15	3.72	33.0	31
30	10.75	10.5	2:24.30		3.28	23.0	30	9.90		3:55.84	1.14	3.70	32.5	30
29	10.79		2:24.85	1.08	3.25	22.5	29	9.95	9.7	3:57.04	1.13	3.68	32.0	29
28	10.83	10.6	2:25.40	1.07	3.22	22.0	28	10.00		3:58.24		3.66	31.5	28
27	10.87		2:25.95		3.19	21.5	27	10.05	9.8	3:59.44	1.12	3.64	31.0	27
26	10.91		2:26.50	1.06	3.16	21.0	26	10.10		4:00.64	1.11	3.62	30.5	26
25	10.95	10.7	2:27.10	1.05	3.13	20.5	25	10.15	9.9	4:01.84	1.10	3.60	30.0	25
24	10.99		2:27.70		3.10	20.0	24	10.20		4:03.04		3.57	29.5	24
23	11.04	10.8	2:28.30	1.04	3.07	19.5	23	10.25	10.00	4:04.24	1.09	3.53	29.0	23
22	11.09		2:28.95	1.03	3.04	19.0	22	10.30		4:05.44	1.08	3.49	28.5	22
21	11.14	10.9	2:29.65		3.01	18.5	21	10.35	10.01	4:06.64	1.07	3.45	28.0	21
20	11.19		2:30.35	1.02	2.98	18.0	20	10.40		4:07.84		3.41	27.5	20
19	11.25	11.0	2:31.05	1.01	2.95	17.5	19	10.45	10.2	4:09.04	1.06	3.37	27.0	19
18	11.31	11.1	2:31.75	1.00	2.92	17.0	18	10.50		4:10.24	1.05	3.33	26.5	18
17	11.37		2:32.45		2.89	16.5	17	10.55	10.3	4:11.44	1.04	3.29	26.0	17

DZIEWCZĘTA							CHŁOPCY							
PUNKTY	60 m	60 R	600 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY	60 m	60 R	1000 m	Skok wzwyż	Skok w dal	Piłka palantowa	PUNKTY
Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,2 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.	1 pkt. za 0,1 s	10 pkt. za 0,1 s	1 pkt. za 0,25 s	2 pkt. za 1 cm	1 pkt. za 2 cm	2 pkt. za 0,5 m	Powyżej 200 pkt.
16	11.43	11.2	2:33.15	0.99	2.86	16.0	16	10.60		4:12.20		3.25	25.5	16
15	11.49		2:33.85	0.98	2.83	15.5	15	10.65	10.4	4:14.00	1.03	3.21	25.0	15
14	11.56	11.3	2:34.65	0.97	2.80	15.0	14	10.70		4:15.80	1.02	3.17	24.5	14
13	11.64	11.4	2:35.45	0.96	2.77	14.5	13	10.75	10.5	4:17.60	1.01	3.12	24.0	13
12	11.72	11.5	2:36.25	0.95	2.74	14.0	12	10.80		4:19.40	1.00	3.07	23.5	12
11	11.80	11.6	2:37.05	0.94	2.71	13.5	11	10.85	10.6	4:21.20	0.99	3.02	23.0	11
10	11.88	11.7	2:37.85	0.93	2.67	13.0	10	10.90		4:23.00	0.98	2.97	22.5	10
9	11.96		2:38.65	0.92	2.63	12.5	9	10.95	10.7	4:24.80	0.97	2.90	22.0	9
8	12.04	11.8	2:39.45	0.91	2.59	12.0	8	11.00		4:26.60	0.95	2.83	21.5	8
7	12.12	11.9	2:40.25	0.90	2.55	11.5	7	11.05	10.8	4:27.40	0.93	2.76	21.0	7
6	12.20	12.0	2:41.05	0.88	2.50	11.0	6	11.10		4:29.20	0.91	2.68	20.5	6
5	12.30	12.1	2:41.85	0.87	2.45	10.5	5	11.15	10.9	4:31.00	0.89	2.60	20.0	5
4	12.40	12.2	2:42.65	0.85	2.40	10.0	4	11.20	11.0	4:32.80	0.87	2.50	19.5	4
3	12.50	12.3	2:43.35	0.84	2.35	9.5	3	11.30	11.1	4:34.60	0.85	2.40	19.0	3
2	12.62	12.4	2:44.35	0.82	2.25	9.0	2	11.45	11.2	4:36.40	0.83	2.25	18.5	2
1	12.75	12.5	2:45.35	0.80	2.10	8.0	1	11.60	11.4	4:38.20	0.80	2.10	18.0	1

Źródło: <http://www.szs-wwm.pl/aktualnosci/tabele-lekkoatletyczne-0>

Test wiadomości z zespołowych gier sportowych
– dwa ognie usportowione kl. IV

1. Wymiary boiska do gry X (1,0 pkt.)
2. Uczestnicy zawodów (0,5 pkt.)
3. Liczba zawodników grających na boisku (0,5 pkt.)
4. Liczba zawodników w zespole podczas meczu (0,5 pkt.)
5. Ubiór zawodników (1,0 pkt.)
6. Niezbędny sprzęt sportowy (1,0 pkt.)

.....

.....

7. Podstawowe przepisy gry
- Czas gry (0,5 pkt.)
 - Sposób rozpoczęcia meczu (1,0 pkt.)
 - Rozstrzygnięcie meczu (1,0 pkt.)
 - Specyficzne przepisy gry (3,0 pkt.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Imię i nazwisko ucznia..... klasa

Tab. 14. DIAGNOZA ROZWOJU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIĄ (OCENA POSTĘPU) W II ETAPIE EDUKACYJNYM

Lp.	Próba / test / badanie	Klasa IV	Postęp	Klasa V	Postęp	Klasa VI	Postęp
1.	Bieg na dystansie 50 metrów (I sem.)						
2.	Bieg na dystansie 60 metrów (II sem.)						
3.	Bieg 1000m/800m/600m (I sem.)						
4.	Bieg 1000m/800m/600m (II sem.)						
5.	Skok w dal z rozbiegu (I sem.)						
6.	Skok w dal z rozbiegu (II sem.)						
7.	Rzut piłką palantową (I sem.)						
8.	Rzut piłką palantową (II sem.)						
9.	Test Coopera (II sem.)						
10.	Pomiar dynamometryczny siły dłoni (II sem.)						
11.	Podciąganie na drążku (II sem.)						
12.	Zwis na ugiętych rękach na drążku (II sem.)						
13.	Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (II sem.)						
14.	Siady z leżenia tyłem wykonywane przez 30 sekund (I sem.)						
15.	Skłon tułowia w przód (I sem.)						
16.	Skok w dal z miejsca (II sem.)						
17.	Próba Ruffiera (I sem. kl. VI)						

V. BIBLIOGRAFIA

1. Bartkowiak E., Witkowski M. (1986): Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie. RSW „Prasa-Książka-Ruch” Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.
2. Bielski J. (1990): Kryteria oceny ucznia w wychowania fizycznego według nowej skali. CDN, Warszawa.
3. Bielski J. (2000): Teoretyczne i metodyczne podstawy efektywności pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Piotrków Trybunalski.
4. Bielski J. (2005): Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
5. Bergier J. (1990): Piłka nożna dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa.
6. Bronikowski M. (red.) (2005): Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Część II. Wyd. eMPI², Poznań.
7. Bereźnicki F. (2007): Dydaktyka kształcenia ogólnego. Impuls, Kraków.
8. Chabros E., Charzewska J. (2008): Poziom aktywności fizycznej i jej formy wśród współczesnej populacji dzieci i młodzieży. [W]: Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Mirosław Jarosz (red.). Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa.
9. Charzewska J., Chabros E., (2008): Rola aktywności fizycznej i jej wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny i stan zdrowia. Ile powinien wynosić optymalna aktywność ruchowa ucznia dziennie i dlaczego? [W]: Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Mirosław Jarosz (red.). Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa.
10. Demel M. (1973): Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
11. Demel M. (1980): Wychowanie fizyczne z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego [W:] Pedagogika. Suchodolski B. red. wyd. V, Warszawa.
12. Denek K., Hyżak D. (2003): Ewaluacja osiągnięć uczniów w procesie wychowania fizycznego [W]: Kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym (red. R. Bartoszewicz, T. Koszczyk, A. Nowak). Wydawnictwo – Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, Wrocław.
13. Drabik J. (1992): Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydawnictwo Uczelniane AWF w Gdańsku, Gdańsk.
14. Grabowski H. (1994): Teoria wychowania fizycznego. AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie Wydawnictwo Skrytowe Nr 131, Kraków.
15. Gumułka W., Rewerski W. (red.), (1997): Encyklopedia Zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
16. Grabowski H. (1999): Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa.
17. Grabowski H. (2000): Co trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Wyd. Impuls, Kraków.
18. Hodan B., Żukowska (1996): Nauczyciel wychowania fizycznego i jego społeczno-wychowawcze funkcje. Olomouc-Warszawa.

19. <http://www.szs-www.pl/aktualnosci/tabele-lekkoatletyczne-0> (14.07.2012r.)
20. <http://www.scholaris.pl/frontend,5,1.html> (31.05.2012r.)
21. Jakóbcowski J. (1973). O sprawności pracy pedagogicznej początkujących nauczycieli. Wyższa Szkoła Nauczycielska, Bydgoszcz.
22. Janikowska-Siatka M. (2001): Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego. AWF, Kraków.
23. Jaworski Z., (1968): Zarys problemu oceny szkolnej w wychowaniu fizycznym. Wychowanie Fizyczne i Sport, Nr 1, s. 17-18.
24. Jopkiewicz A., Suliga E., (1998): Biologiczne podstawy rozwoju człowieka. Wydawnictwo i Zakład Poligrafii Instytutu Technologii Eksploatacji, Radom – Kielce.
25. Kłosowski S. (2007a): Odpowiedź sekretarza stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej - z upoważnienia ministra - na interpelację nr 5859 w sprawie problemu zwolnień lekarskich uczniów z zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego <http://orka2.sejm.gov.pl/IZ5.nsf/main/1D957E0D>
26. Kłosowski S. (2007b): odpowiedź Pana Ministra Sławomira Kłosowskiego na interpelację Posła na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej Pana Krzysztofa Lipca w sprawie zajęć gimnastyki korekcyjnej w szkołach publicznych <http://kuratorium.kielce.pl/3941/odpowiedz-men-na-interpelacje-w-sprawie-zajec-gimnastyki-korekcyjnej-w-szkolach-publicznych>
27. Komorowska H. (1999): O programach prawie wszystko. WSiP, Warszawa.
28. Kołodziejowie M., J., Pańczyszyn B. (1998): Wybrane zagadnienia wychowania fizycznego w klasach IV-VIII. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów.
29. Kutzner-Kozińska M. (1986): Korekcja wad postawy. WSiP, Warszawa.
30. Kuźma Józef: Szkoła jutra w czasach globalizacji – szanse i problemy. http://www.wsp.krakow.pl/biblio/pliki/kuzma_01.pdf z dn. 11.03.2009r.
31. Ljach W. (2003): Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. COS, Estrella, Warszawa.
32. Madejski E. (2000): Wpływ modernizacji szkolnego systemu wychowania fizycznego na efektywność zajęć oraz postawy uczniów wobec kultury fizycznej. AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków.
33. Madejski E., Węglarz J. (2007): Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Oficyna Wydawnicza: Impuls, Kraków.
34. Magda M. (2000): Edukacja od źródeł. Program autorski edukacji wczesnoszkolnej. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
35. Malinowski A. (1987): Norma biologiczna a rozwój somatyczny człowieka. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
36. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007r. (DZ.U.2007/83/562; 2007/130/906; 2008/3/9; 2008/178/1097; 2009/58/475; 2009/83/694; 2009/141/1150; 2010/156/1046; 2010/228/1491; 2011/35/178; 2011/179/1063) w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.
37. MEN, (2008): Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z dn. 15 stycznia 2009r. nr. 4, poz. 17).

38. MEN, (2010): Co warto wiedzieć o reformie programowej. Jakie są podstawowe założenia reformy. <http://www.konferencje.men.gov.pl/images/stories/reforma.pdf>.
39. Mielniczuk M., Staniszewski T. (1999): Stare i nowe gry drużynowe. Wydawnictwo TELBIT, Warszawa.
40. Milerski B., Śliwerski B. (2000): Pedagogika. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
41. Muszkieta R. (1998): Procedury oceniania z wychowania fizycznego. Problemy Oświaty i Wychowania, Nr 1.
42. Muszkieta R. (2004): Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego. Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Śrem: „Wigo”.
43. Najwyższa Izba Kontroli (2004): Informacja o wynikach kontroli i warunków realizacji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i gimnazjach na terenie województwa łódzkiego. Delegatura w Łodzi, Łódź.
44. Niedźwiecka Z., Palczewska I. (1999): Siatki centylowe do oceny rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży. www.edziecko.pl/zdrowie_dziecka/1,79369,2904785.html
45. Niemierko B. (1999): Pomiar wyników kształcenia. WSiP, Warszawa.
46. Okoń W. (1981): Słownik pedagogiczny. PWN, Warszawa.
47. Okoń W. (1998): Nowy słownik pedagogiczny. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
48. Pilch T. (1999): Spory o szkołę. Pomędzy tradycją a wyzwaniem współczesności. Wydawnictwo Akademickie „Żak”. Warszawa.
49. Pilicz S., Przewęda R., Trzeźniowski R. (1993): Skale punktowe do oceny sprawności fizycznej polskiej młodzieży. Estrella Sp. Z o.o., Warszawa.
50. Pośpiech J. (2008): Wychowanie fizyczne w gimnazjum. Lider, nr 11, s. 1. http://www.lider.szs.pl/down/nowy_program/9.Pospiech.doc
51. Półturzycki J. (1997): Dydaktyka dla nauczycieli. Wydaw. Adam Marszałek, Toruń.
52. Raczek J. (1991): Wytrzymałość dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa.
53. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. (*Dzienniku Ustaw z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17*).
54. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 IV 2007 r. (Dz.U. 2007/83/562, 130/906, 2008/3/9, 2006/164/1154) w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.
55. Ustawa z dnia 26 stycznia 1982r. (DZ.U. 1982/3/19; 1982/25/187; 1982/31/214; 1983/5/33; 1988/19/132; 1989/35/192; 1990/34/197; 1990/34/198; 1990/36/206; 1990/72/423; 1991/95/425; 1991/104/450; 1992/53/252; 1992/54/254; 1992/90/451; 1993/129/602; 1994/43/163; 1994/113/547; 1995/138/681; 1996/87/396; 1996/106/496; 1998/106/668; 1998/162/1118; 2000/12/136; 2000/19/239; 2000/122/1323; 2001/111/1194; 2001/128/1404; 2001/144/1615; 2002/4/32; 2002/113/984; 2002/240/2052; 2003/90/844; 2003/137/1304; 2003/203/1966; 2003/213/2081; 2004/96/959; 2004/179/1845; 2004/257/2579; 2005/10/71; 2005/167/1397; 2005/179/1487; 2005/181/1526; 2006/97/674; 2006/220/1600; 2007/17/95; 2007/80/542;

- 2007/102/689; 2007/158/1103; 2007/176/1238; 2007/191/1369; 2007/247/1821; 2008/145/917; 2008/227/1505; 2009/1/1; 2009/56/458; 2009/67/572; 2009/97/800; 2009/213/1650; 2009/219/1706; 2011/149/887; 2011/205/1206) – Karta Nauczyciela.
56. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 12 lutego 2002r. (DZ.U.2002/15/142; 2002/137/1155; 2003/39/337; 2003/116/1093; 2004/43/393; 2005/30/252; 2008/72/420; 2009/54/442) w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych.
57. Szałtynis D., Piech K., Piotrowska H. (1996): Sport dla wszystkich. Gry rekreacyjne. Zeszyt 2. Oficyna Wydawnicza „SPAR”, Warszawa.
58. Szopa J., Mleczko E., Żak S. (2000): Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa – Kraków.
59. Śniadecki J. (2006): O fizycznym wychowaniu dzieci. Wydawnictwo Akademickie Żak.
60. Ulatowski T. (1971): Teoria i metodyka sportu. Sport i Turystyka, Warszawa.
61. Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010r. Dziennik Ustaw z 15 lipca 2010 Nr 127 poz.857.
62. Ustawa z dnia 7 września 1991r. (DZ.U.1991/95/425; 1992/26/113; 1992/54/254; 1993/127/585; 1994/1/3; 1994/53/215; 1995/101/504; 1996/106/496; 1997/141/943; 1998/117/759; 1998/162/1126; 2000/12/136; 2000/19/239; 2000/48/550; 2000/104/1104; 2000/120/1268; 2000/122/1320; 2001/111/1194; 2001/144/1615; 2002/41/362; 2002/141/1185; 2002/200/1683; 2003/6/65; 2003/128/1176; 2003/137/1304; 2003/203/1966; 2004/69/624; 2004/99/1001; 2004/109/1161; 2004/145/1532; 2004/162/1690; 2004/173/1808; 2004/256/2572; 2004/273/2703; 2004/281/2781; 2005/17/141; 2005/94/788; 2005/122/1020; 2005/131/1091; 2006/144/1043; 2006/144/1043; 2006/208/1532; 2006/227/1658; 2007/42/273; 2007/80/542; 2007/115/791; 2007/120/818; 2007/180/1280; 2007/181/1292; 2008/70/416; 2008/145/917; 2008/216/1370; 2008/235/1618; 2009/6/33; 2009/31/206; 2009/56/458; 2009/157/1241; 2009/219/1705; 2010/44/250; 2010/54/320; 2010/127/857; 2010/148/991; 2011/106/622; 2011/112/654; 2011/139/814; 2011/149/887; 2011/205/1206) o systemie oświaty.
63. Wojnarowska B., Sokołowska M. (red.), (2000): Szkoła promująca zdrowie. KOWEZ, Warszawa.
64. Wolański N. (red.) (1980): Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. PWL, Warszawa.
65. Żukowska Z. (red.), (2000): Ja * Zdrowie * Ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. PTNKF. Warszawa.



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70

www.ore.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

