

**KRZYSZTOF WARCHOŁ**

**AUTORSKI PROGRAM NAUCZANIA  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Postawa. Aktywność. Wiedza. Umiejętności. Sprawność**

**Dla I, II, III i IV etapu edukacji wraz z rocznymi planami  
pracy, konspektami zajęć i przedmiotowymi systemami  
oceny**

**Program jest zgodny z nową podstawą programową.**

**Recenzja:**

Prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta

**Redakcja i korekta językowa:**

Magdalena Dziwisz

**Skład komputerowy:**

Renata Pietrucha-Draus

**Projekt okładki:**

Bożena Świder

**© Copyright by Wydawnictwo Oświatowe  
FOSZE Rzeszów 2014**

**ISBN 978-83-7586-102-0**

**Druk:**

**Wydawnictwo Oświatowe FOSZE**

35-021 Rzeszów, ul. Wincentego Pola 6

tel. (17) 863 34 35

e-mail: [fosze@fosze.com.pl](mailto:fosze@fosze.com.pl)

**[www.fosze.com.pl](http://www.fosze.com.pl)**

*Ruch może zastąpić większość lekarstw  
– żaden lek nie zastąpi ruchu”.*

*M. Weis  
s*



# SPIS TREŚCI

## Wstęp 7

### 1. Koncepcja programu 9

1.1. Podstawy formalno-prawne i merytoryczne programu 9

1.2. Struktura programu 10

1.3. Odbiorcy programu 10

### 2. Cele kształcenia i wychowania fizycznego 12

2.1. Cele ogólne kształcenia i wychowania fizycznego 12

2.2. Cele etapowe kształcenia i wychowania fizycznego 14

2.2.1. Edukacja wczesnoszkolna 14

2.2.2. Kształcenie blokowe 14

2.2.3. Gimnazjum 15

2.2.4. Szkoły ponadgimnazjalne 15

2.3. Zadania szkoły w zakresie wychowania fizycznego 15

### 3. Treści kształcenia i wychowania fizycznego 17

3.1. I etap edukacji (klasy I-III szkoły podstawowej) 17

3.2. II etap edukacji (klasy IV-VI szkoły podstawowej) 18

3.3. III etap edukacji (klasy I-III gimnazjum) 22

3.4. IV etap edukacji (szkoły ponadgimnazjalne) 28

### 4. Procedury osiągania celów i zadań programu 35

### 5. Pożądane osiągnięcia dzieci i młodzieży 36

### 6. Ocena z wychowania fizycznego w teorii i praktyce 39

### 7. Autorski przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego 42

7.1. Założenia ogólne 42

7.2. Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I-III szkoły podstawowej 44

7.3. Wymagania szczegółowe w klasach IV-VI szkoły podstawowej 45

7.4. Wymagania szczegółowe w gimnazjum 48

7.5. Wymagania szczegółowe w szkołach ponadgimnazjalnych 51

7.6. Kryteria oceniania z wychowania fizycznego na ocenę semestralną lub roczną 54

7.7. Postanowienia końcowe 63

### 8. Szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego 64

8.1. Klasa I szkoły podstawowej 64

8.2. Klasa II szkoły podstawowej 71

8.3. Klasa III szkoły podstawowej 77

8.4. Klasa IV szkoły podstawowej 84

8.5. Klasa V szkoły podstawowej 92

8.6. Klasa VI szkoły podstawowej 101

8.7. Klasa I gimnazjum 109

8.8. Klasa II gimnazjum 116

8.9. Klasa III gimnazjum 123

8.10. Klasa I szkoły ponadgimnazjalnej 130

8.11. Klasa II szkoły ponadgimnazjalnej 136

8.12. Klasy III-IV szkoły ponadgimnazjalnej 142

### 9. Przykłady konspektów lekcji wychowania fizycznego 148

### 10. Formy ewaluacji programu 166

### Literatura podstawowa 223

# WSTĘP

Poszukiwania optymalnego modelu współczesnego wychowania fizycznego w szkole należy rozpatrywać nie tylko w kategoriach pedagogicznych, ale także społecznych i środowiskowych. Jednym z negatywnych symptomów rozwoju współczesnej cywilizacji jest powszechna pasywność fizyczna. Naturalna potrzeba ruchu czy pracy fizycznej nie należy już do kręgu wartości ważnych ze względu na wspomaganie rozwoju psychofizycznego i zdrowia człowieka. Niestety, wzory zachowań konsumpcyjnych są także charakterystyczne dla dzieci i młodzieży na różnych poziomach edukacji.

Wychowanie fizyczne w szkole, jako wiodąca edukacja odpowiedzialna za rozwój somatyczny i zdrowie uczniów, mimo zwiększania liczby godzin w skali tygodnia realizuje swoje zadania tylko częściowo. Symptomy pasywności fizycznej tu też są obecne. W szkołach występuje realny problem nieuzasadnionych zwolnień lekarskich. Dla części rodziców problem edukacji fizycznej swoich dzieci ma znaczenie marginalne lub traktowany jest w sposób drugorzędny czy drugoplanowy. Status i prestiż wychowania fizycznego w dużej liczbie polskich szkół także pozostawia wiele do życzenia. Można powiedzieć, że obserwuje się zjawisko nieformalnego „hierarchizowania” poszczególnych rodzajów edukacji, czego efektem jest niska pozycja kultury fizycznej w szkole w „rankingu” wszystkich przedmiotów nauczania. Pewne środowiska szkolne i pozaszkolne nie mają dostatecznej świadomości w aspekcie traktowania i lokowania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na głównej osi starań o pełne zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne czy duchowe. Błędny jest również utożsamianie edukacji fizycznej z efektami sportowymi.

Przedstawiony powyżej zarys wybranych problemów wychowania fizycznego we współczesnej szkole stał się powodem podjęcia pewnych działań korygujących dotychczasowe rozwiązania organizacyjno-programowe. Obecne trendy skłaniają raczej do szukania takich rozwiązań, w których edukacja fizyczna będzie zaspokajała oraz realizowała rzeczywiste potrzeby rozwojowo-zdrowotne dzieci i młodzieży. Autorzy nowej podstawy programowej wychowania fizycznego (od 2009 r.) uważali za konieczne wprowadzenie takich zmian, które istotnie zwiększałyby udział wychowania fizycznego w tworzeniu i realizacji programów wychowawczych szkoły. Treści nauczania zapisano lapidarnym językiem wymagań, wśród których wyróżniono następujące działy: diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego, trening zdrowotny, sporty całego życia i wypoczynek, bezpieczna aktywność fizyczna i higiena, sport, taniec i edukacja zdrowotna. W sposób znaczący wyekspozowano potrzebę promowania zdrowia środkami kultury fizycznej. Szkoły, a przede wszystkim nauczyciele wychowania fizycznego, zostali zachęcani do bardziej otwartego wdrażania uczniów do aktywnego uczestnictwa w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć [Cendrowski 2011].

W ten sposób powstała jeszcze większa potrzeba – w zasadzie obowiązek – tworzenia autorskich programów nauczania wychowania fizycznego. Nauczyciel indywidualnie lub w zespole przedmiotowym, poprzez opracowanie autorskiego programu nauczania może w pełni realizować cele i zadania wychowania fizyczne-

go na określonym etapie edukacji. Indywidualna lub zespołowa koncepcja programu pozwala w większym stopniu uwzględnić zainteresowania dzieci i młodzieży wybranymi formami aktywności fizycznej, daje lepsze możliwości wykorzystania bazy sportowej szkoły czy najbliższego środowiska, wychodzi naprzeciw tradycjom sportowym, rekreacyjnym, turystycznym szkoły oraz lokalnej społeczności. Autorski program nauczania to także pewna forma projektu procesu wychowania fizycznego, w której mogą się urzeczywistnić koncepcje i wersje edukacji fizycznej w szkolnej praktyce.

Mam nadzieję, że prezentowana wersja autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacji, wraz z rocznymi planami pracy, konspektami zajęć, przedmiotowym systemem oceniania oraz przykładowymi formami ewaluacji, przyczyni się chociaż w pewnym zakresie do rozwiązywania bardzo trudnych problemów współczesnego szkolnego wychowania fizycznego.

# 1. KONCEPCJA PROGRAMU

## 1.1. Podstawy formalno-prawne i merytoryczne programu

Przystępując do opracowania autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego, autor powinien przeprowadzić kwerendę podstawowych aktów prawnych, mających rangę rozporządzeń Ministra Edukacji Narodowej oraz mieć wiedzę na temat najnowszych osiągnięć z zakresu nauk o kulturze fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem dorobku w dziedzinie teorii i metodyki wychowania fizycznego. Można powiedzieć, że są to dwie niezbędne przesłanki, aby tworzony autorski program miał odpowiedni poziom formalno-prawny, merytoryczny i metodyczny. A w niektórych sytuacjach czy skrajnych przypadkach, żeby w ogóle został dopuszczony do realizacji w konkretnej szkole.

Do podstawowych aktów prawnych, których znajomość jest konieczna przy opracowaniu autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego pozwolę sobie zaliczyć:

- 1) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół;*
- 2) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 marca 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych;*
- 3) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego;*
- 4) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 marca 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobów oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych;*
- 5) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników;*
- 6) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.*

Treść wymienionych dokumentów zawiera duży ładunek wiedzy formalnej i częściowo merytorycznej, bez której w zasadzie nie jest możliwe opracowanie współczesnego programu nauczania. Ważnym uzupełnieniem wiadomości merytorycznych i metodycznych dla każdego autora programu nauczania wychowania fizycznego są także treści zawarte w najnowszych publikacjach z teorii i metodyki wychowania fizycznego. Wykaz niezbędnych pozycji piśmienniczych został przed-stawiony w końcowej części opracowania.



## 1.2. Struktura programu

Zamierzeniem autora było opracowanie w miarę spójnej koncepcji autorskie-go programu nauczania wychowania fizycznego, który obejmowałby wszystkie poziomy edukacji. Stąd prezentowane materiały uwzględniają w pewnym sensie cały przebieg obligatoryjnego procesu wychowania fizycznego z wyjątkiem okresu studiów. Natomiast, biorąc pod uwagę fakt powszechnej dzisiaj tendencji do tworzenia przez samorządy lokalne zespołów szkół, gdzie nauczyciele realizują często pensum dydaktyczne na trzech lub nawet czterech etapach kształcenia, zaproponowany układ programu będzie w większym stopniu odpowiadał potrzebom i oczekiwaniom jego głównych odbiorców, czyli nauczycieli wychowania fizycznego, dzieci i młodzieży oraz szkół.

Zasadnicza – merytoryczna – część programu rozpoczyna się od przedstawienia celów kształcenia i wychowania fizycznego. Posłużono się tu metodą dedukcji, a więc po przedstawieniu ogólnych celów wychowania fizycznego zaprezentowano cele etapowe na wszystkich etapach kształcenia. Dopełnieniem części teleologicznej programu jest charakterystyka zadań szkół w zakresie wychowania fizycznego. Zadania te zostały nakreślone w nowej podstawie programowej w 2009 roku.

Następnie w programie znajdują się treści kształcenia i wychowania fizycznego. Materiał nauczania został dobrany do kolejnych etapów nauczania wg nowej pod-stawy programowej.

Procedury osiągnięcia celów i zadań stanowią kolejną część programu. Znajduje się tu charakterystyka metod, form i zasad, których stosowanie pozwoli w pełni zrealizować postulaty teleologiczne postawione przed kolejnymi poziomami kształcenia i wychowania fizycznego.

Struktura formalna programu wymaga także od autora wyszczególnienia po-żądaných osiągnięć edukacyjnych dzieci i młodzieży. Założone efekty dydaktyczne, wychowawcze i społeczne ustalono z wykorzystaniem klasycznego podziału na po-stawy, wiedzę i umiejętności.

Program zawiera również przedmiotowy system oceniania z uwzględnieniem wszystkich etapów edukacji – szczegółowe roczne plany pracy dydaktyczno-wychowawczej, konspekty przykładowych lekcji wychowania fizycznego, narzędzia ewaluacji programu oraz wykaz literatury – niezbędnej do opracowania autorskiej koncepcji programu nauczania wychowania fizycznego w szkole.

## 1.3. Odbiorcy programu

Głównym adresatem programu są dzieci i młodzież uczestniczący w proce-sie wychowania fizycznego na wszystkich etapach edukacji. Pośrednio odbiorcą programu są również nauczyciele wychowania fizycznego i nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, którzy prowadzą zajęcia wychowania fizycznego. Oczywiście program może być także niezbędnym narzędziem służącym do oceny jakości i ewaluacji procesu wychowania fizycznego w konkretnych warunkach szkolnych. Zatem mogą z niego korzystać dyrektorzy szkół, wizytatorzy kuratorijni, doradcy i konsultanci metodyczni oraz inne osoby, które prowadzą nadzór pedagogiczny nad szkołami. Zakładam, że program spełni również oczekiwania samorządów

lokalnych, które prowadzą szkoły. Merytoryczna część programu zawiera szereg propozycji indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej oraz rekreacyjno-sportowej. To z kolei powoduje, że z programu mogą korzystać jednostki typu: uczniowskie kluby sportowe, międzyszkolne kluby sportowe, ośrodki sportu i rekreacji czy podmioty prawne zajmujące się organizacją aktywnego wypoczynku dzieci i młodzieży.

Treści merytoryczne programu zostały tak dobrane, aby dało się je zastosować prawie w każdych warunkach szkolnych. Większość zagadnień da się przeprowadzić bez konieczności korzystania z bogato wyposażonej szkolnej lub środowiskowej infrastruktury sportowej. W każdej innej sytuacji można będzie korzystać z alternatywnych rozwiązań. Z tych względów mała lub zastępcza sala gimnastyczna, korytarz szkolny (zaadaptowany do zajęć wychowania fizycznego), boiska zewnętrzne, jak również tereny zielone przy szkole w zupełności wystarczą do prowadzenia interesujących zajęć wg oferowanego programu nauczania wychowania fizycznego.

## 2. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### 2.1. Cele ogólne kształcenia i wychowania fizycznego

Większość działań, które podejmuje każdy człowiek, jest zazwyczaj ukierunkowana na określony cel. Od jasno wytyczonych celów zależą efekty oraz skuteczność pracy. Przy formułowaniu celów uwzględniamy to, co pożądane, jak i to, co realne. Cele przeważnie są syntezą postulatów i prognoz [Strzyżewski 1990]. Podobne konstatacje odnoszą się do działalności pedagogicznej. Przez cele kształcenia i wychowania można rozumieć wizje pożądanych właściwości podejmowanych przez system edukacji, które powinny ukształtować pełną osobowość wychowanka – jego dyspozycje poznawcze, emocjonalne, wolicjonalne i instrumentalne [Barankiewicz 1998]. Dość trafne spostrzeżenia na temat ogólnych celów wychowania formułuje również Osiński (2002). Jego zdaniem „cele wychowania – jak wszelkie cele – wytyczają to, do czego się dąży, co stanowi przedmiot pożądania, co się chce osiągnąć, czy jeszcze inaczej – punkt, miejsce, do którego się zmierza. Są to więc postulowane stany rzeczy, które mają być skutkiem zabiegów wychowawczych”. Zatem ogólne podejście do istoty celów wychowania wydaje się dość podobne, natomiast różnice mogą się pojawić w sytuacji, kiedy będziemy omawiać cele wybranego rodzaju edukacji. Oczywiście celem i zadaniem każdej edukacji szkolnej będzie wywoływanie pożądanych zmian w osobowości wychowanka. Jednak wartości, prawa i normy, które są źródłem celów wychowania, zależą w dużym stopniu od autonomii przedmiotu nauczania czy wychowania. Dlatego przed każdym rodzajem edukacji szkolnej zostały postawione pewne cele i zadania. Dotyczy to także wychowania fizycznego.

Specyfika edukacji fizycznej polega m.in. na tym, że niezależnie od poziomu kształcenia, można formułować ogólne cele kształcenia i wychowania fizycznego, które powinny wyznaczać kierunek pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Na potrzeby niniejszego opracowania proponuję następującą klasyfikację uniwersalnych celów procesu wychowania fizycznego:

#### 1) Cele aksjologiczne:

- a) kształtowanie aktywnej postawy do aktywności fizycznej podejmowanej w szkole i poza szkołą;
- b) rozwijanie świadomości tego, co uczeń ćwiczy, po co wykonuje określone zadania ruchowe, jakie będą efekty tych ćwiczeń;
- c) wspieranie pozytywnej motywacji do chętnego i aktywnego udziału we wszystkich rodzajach zajęć ruchowych objętych programem nauczania;
- d) utrwalanie pożądanych nawyków związanych z potrzebą odpowiedniego zachowania się w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych;
- e) zachęcanie do podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej w klubach i sekcjach sportowych;

- f) wdrażanie do stylu życia, w którym aktywność ruchowa znajduje się na ważnym miejscu w hierarchii wyznawanych wartości;
- g) uczenie przyjemności spędzania czasu wolnego w sposób aktywny np. w grupie rówieśniczej czy rodzinie;
- h) ukazywanie uniwersalizmu zasady *fair play*;
- i) kształtowanie twórczych postaw społecznych, odpowiedzialności za siebie i drugiego człowieka;
- j) wyposażanie wychowanka w zespół określonych mechanizmów uczuciowo-motywacyjnych i behawioralnych, które są niezbędne do aktywności fizycznej przez całe życie.

## **2) Cele sprawnościowo-motoryczne:**

- a) zrównoważony rozwój morfo funkcjonalny organizmu;
- b) kształtowanie zdolności motorycznych, w tym: wytrzymałości, szybkości, siły, koordynacji ruchowej i gibkości;
- c) nauczanie i doskonalenie umiejętności ruchowych w indywidualnych oraz zespołowych formach aktywności fizycznej;
- d) rozwijanie potrzebnych nawyków ruchowych;
- e) zaznajamianie z metodami kształtowania sprawności fizycznej;
- f) umożliwienie dzieciom i młodzieży doskonalenia ich specyficznych uzdolnień ruchowych;
- g) kształtowanie wydolności fizycznej organizmu.

## **3) Cele poznawcze:**

- a) przekazywanie wychowankom wszechstronnej wiedzy o rozwoju fizycznym człowieka;
- b) nauczanie metod i form związanych z kształtowaniem sprawności fizycznej, jak również nauczaniem lub doskonaleniem umiejętności ruchowych;
- c) ukazywanie tradycji sportowych szkoły i najbliższego środowiska;
- d) zachęcanie do korzystania z fachowej literatury i czasopism związanych z działalnością rekreacyjną i sportową;
- e) zapoznanie z podstawową terminologią i pojęciami występującymi w procesie wychowania fizycznego;
- f) nauczanie zasad, reguł i przepisów konkurencji indywidualnych lub zespołowych;
- g) intelektualizowanie każdej jednostki metodycznej poprzez rozmowy, dyskusje i pogadanki.

## **4) Cele diagnostyczne:**

- a) teoretyczno-praktyczne zapoznanie wychowanków z testami do oceny indywidualnej sprawności fizycznej;
- b) przygotowanie do przeprowadzenia dowolnej próby oceny wydolności fizycznej organizmu;
- c) kształtowanie umiejętności właściwej interpretacji wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych;
- d) pokazanie podopiecznym sposobów diagnozy własnej aktywności fizycznej;
- e) uczenie metod oceny rozwoju fizycznego, obliczania wskaźnika BMI itp.

## 5) Cele zdrowotne:

- a) wdrażanie do regularnej oraz w miarę intensywnej aktywności fizycznej;
- b) hartowanie i adaptacja organizmu;
- c) kształtowanie nawyku aktywności fizycznej poza salą gimnastyczną;
- d) prowadzenie zajęć wychowania fizycznego – niezależnie od pory roku – w środowisku naturalnym;
- e) uświadamianie uczniom roli i znaczenia aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem oraz napięciem emocjonalnym;
- f) przygotowanie do właściwej reakcji na zmęczenie związane z wysiłkiem fizycznym;
- g) kształtowanie zdrowego stylu życia;
- h) nauka bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych;
- i) kształtowanie umiejętności właściwego doboru stroju sportowego do wy-branej formy zajęć ruchowych;
- j) ukazywanie szkodliwości działania tytoniu, alkoholu i innych środków odurzających.

Ukazana powyżej – autorska – taksonomia uniwersalnych celów kształcenia i wychowania fizycznego podkreśla duży eklektyzm tego rodzaju edukacji.

## 2.2. Cele etapowe kształcenia i wychowania fizycznego

Przed każdym poziomem edukacji wyznaczono określone cele kształcenia i wychowania fizycznego. W ten sposób proces wychowania fizycznego jest dostosowywany do rzeczywistych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych dzieci i młodzieży. Poprzez stawianie celów etapowych edukacji fizycznej możemy bardziej precyzyjnie ustalić aktualny stan rozwoju ontogenetycznego naszych podopiecznych, co w przypadku tak specyficznych zajęć nie pozostaje bez znaczenia.

### 2.2.1. Edukacja wczesnoszkolna

Podstawowym celem wychowania fizycznego na tym poziomie edukacji jest kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej ucznia oraz rozwijanie podstawowych nawyków w zakresie edukacji zdrowotnej. Zajęcia wychowania fizycznego realizowane są przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub nauczyciela wychowania fizycznego. Tygodniowy wymiar godzin wychowania fizycznego nie może być mniejszy niż trzy 45 minutowe jednostki lekcyjne. Kolejną ważną kwestią dotyczy indywidualnego ustalania przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej czasu i ilości zajęć w ciągu tygodnia – przy zachowaniu wcześniejszego postu-latu. Zajęcia wychowania fizycznego w klasach I-III należy prowadzić w oparciu o infrastrukturę szkolnej kultury fizycznej. Inaczej mówiąc: dzieci z klas pierwszych, drugich i trzecich mają takie samo prawo do korzystania ze specjalistycznych boisk, urządzeń, sprzętu i przyborów sportowych, jak uczniowie klas starszych. Niestety zapominają o tym bardzo często nauczyciele wychowania fizycznego.

### 2.2.2. Kształcenie blokowe

Cele wychowania fizycznego w klasach IV-VI szkoły podstawowej są ukierunkowane głównie na udział ucznia w aktywności fizycznej wpływającej na

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

Jego zdrowie, wypoczynek i aktywność sportową, stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz prezentowanie zachowań prozdrowotnych.

### **2.2.3. Gimnazjum**

Wychowanie fizyczne w gimnazjum powinno dążyć do kształtowania umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania. Ważnym celem jest również rozwijanie gotowości do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji. Kolejne cele to zrozumienie przez ucznia związku pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem, jak również kompetencje osobiste i społeczne, które sprzyjają zdrowiu i bezpieczeństwu.

### **2.2.4. Szkoły ponadgimnazjalne**

Ten etap edukacji obejmuje szkoły ponadgimnazjalne o charakterze ogólnokształcącym, jak również profilowanym i zawodowym. Nadrzędnym celem wychowania fizycznego na tym poziomie kształcenia jest przygotowanie młodzieży do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych. Kolejne cele szczegółowe to:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Przedstawione cele etapowe kształcenia i wychowania fizycznego w pełni korespondują z ogólnymi celami procesu wychowania fizycznego. Tym samym nowoczesne wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.

## **2.3. Zadania szkoły w zakresie wychowania fizycznego**

Aby wychowanie fizyczne wspierało rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów, jak również kształtowało obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie przez całe życie, przed szkołami zostały postawione pewne zadania. Możemy do nich zaliczyć:

- 1) rozwijanie przez szkoły własnej oferty programowej (przy uwzględnieniu wymagań określonych w podstawie programowej) w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych;
- 2) zapewnienie odpowiednich warunków pod względem szkolnej infrastruktury sportowej;
- 3) tworzenie właściwej bazy do prowadzenia zajęć poza salą gimnastyczną, w środowisku naturalnym;
- 4) zapoznavanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz wiodącymi zasadami uprawiania wybranych dyscyplin i konkurencji sportowych;
- 5) dokonywanie oceny postawy ciała i diagnozowanie poziomu sprawności fizycznej;

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232



- 6) monitorowanie rozwoju psychomotorycznego oraz aktywności fizycznej dzieci i młodzieży;
- 7) organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”;
- 8) prowadzenie szkolnych zawodów sportowych;
- 9) uczestnictwo w międzyszkolnych rozgrywkach i turniejach sportowych;
- 10) wspieranie inicjatyw związanych z działalnością uczniowskich klubów sportowych;
- 11) promowanie aktywności fizycznej i sportowej uczniów poprzez szkolne media, nagrody czy wyróżnienia;
- 12) nawiązywanie współpracy z klubami sportowymi z najbliższego otoczenia;
- 13) racjonalne planowanie obowiązkowych oraz dodatkowych zajęć rekreacyjno -sportowych w tygodniowym i codziennym planie nauczania;
- 14) systematyczną ewaluację osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego,
- 15) aktywną współpracę z przedstawicielami szkolnej służby zdrowia;
- 16) stały nadzór nad sposobem realizacji zagadnień z edukacji zdrowotnej.

Konsekwentna realizacja tak sformułowanych zadań szkół w zakresie wychowania fizycznego powinna tworzyć obyczaj aktywności fizycznej, rozwijać zainteresowania i postawy uczniów oraz stymulować do aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, sportowym i turystycznym.

# 3. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## 3.1. I etap edukacji (klasy I-III szkoły podstawowej)

### 1) Sprawność fizyczna.

#### Uczeń aktywnie uczestniczy w:

- a) zabawach i grach orientacyjno-porządkowych;
- b) zabawach bieżnych;
- c) grach i zabawach ruchowych w terenie;
- d) terenowych zabawach motoryczno-dydaktycznych;
- e) marszobiegach;
- f) biegach przełajowych;
- g) terenowych torach przeszkód;
- h) grach drużynowych w terenie;
- i) próbach Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory (m.in. wykonuje próbę siły mm. brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- j) biegach krótkich: 30-60 m;
- k) biegach średnich i długich: 200-600 m;
- l) rzutach piłeczką palantową lub piłką lekarską (1 kg).

### 2) Trening zdrowotny.

#### Uczeń przyjmuje:

- a) pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu;
- b) pozycje wyjściowe do ćwiczeń w przysiadzie;
- c) pozycje wyjściowe do ćwiczeń w siadzie;
- d) pozycje wyjściowe do ćwiczeń w leżeniu;
- e) pozycje wyjściowe do ćwiczeń w podporach.

#### Uczeń wykonuje:

- a) ćwiczenia ramion;
- b) ćwiczenia szyi;
- c) ćwiczenia nóg;
- d) ćwiczenia tułowia;
- e) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
- f) zwisy tyłem na drabinkach;
- g) skoki przez skakankę;
- h) ćwiczenia równoważne wolne;
- i) przeskoki zawrotne przez ławeczkę.

#### Uczeń aktywnie uczestniczy w:

- a) grach i zabawach skocznych;
- b) grach i zabawach z mocowaniem;
- c) zabawach i grach na czworakach;
- d) jeździe na sankach;
- e) grach i zabawach ruchowych na śniegu.

### 3) Sporty całego życia i wypoczynek.

#### Uczeń bierze aktywny udział w:

- a) zabawach i grach rzutnych;
- b) zabawach i grach kopnych;
- c) grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki ręcznej;
- d) grach i zabawach ruchowych z elementami minikoszykówki;
- e) grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki siatkowej;
- f) minipiłce nożnej;
- g) grach drużynowych: w dwa ognie, piłka graniczna;
- h) jeździe na wrotkach, rolkach;
- i) jeździe na rowerze z elementami wychowania komunikacyjnego;
- j) pokonywaniu naturalnego toru przeszkód na rowerze;
- k) klasowych lub międzyklasowych zawodach sportowych np. w minipiłce nożnej dla chłopców, „w dwa ognie”, „w cztery ognie” dla dziewcząt, zawody lekkoatletyczne dla dziewcząt i chłopców;
- l) pływaniu – stylem grzbietowym i kraulem A na piersiach (jeżeli szkoła prowadzi obowiązkową naukę pływania).

### 4) Bezpieczeństwo i edukacja

#### zdrowotna. Uczeń:

- a) zna sposoby ochrony i samo ochrony podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i innych zadań ruchowych;
- b) stosuje ćwiczenia korygujące właściwą postawę ciała;
- c) zna regulaminy korzystania z obiektów sportowych;
- d) wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce ćwiczeń;
- e) wymienia elementy związane z higieną osobistą i czystością odzieży, zna zasady zdrowego odżywiania się, zagrożenia związane z samodzielnym zażywaniem leków lub innych niebezpiecznych substancji;
- f) wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- g) potrafi posługiwać się sprzętem sportowym zgodnie z jego przeznaczeniem;
- h) umie ergonomicznie przenosić, podnosić, przestawiać i ustawiać sprzęt sportowy przed zajęciami, w ich trakcie oraz po ich zakończeniu;
- i) bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego tylko w stroju sportowym.

## 3.2. II etap edukacji (klasy IV-VI szkoły podstawowej)

### 1) Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju

#### fizycznego. Uczeń:

- a) wykonuje marszowo-biegowy test Coopera (12 min);
- b) aktywnie uczestniczy w próbach Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:
  - bieg na dystansie 50 m,
  - skok w dal z miejsca,

- biegi przedłużone:
  - na dystansie 600 m – dziewczęta i chłopcy w wieku do 11 lat,
  - na dystansie 800 m – dziewczęta w wieku 12 i więcej lat,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy w wieku 12 i więcej lat,
- pomiar siły względnej,
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta z wszystkich grup wieku i chłopcy w wieku do 11 lat,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy w wieku 12 i więcej lat,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
  - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
  - skłon tułowia w przód w staniu,
- c) bierze udział w pomiarach wysokości ciała (interpretuje wynik na podstawie siatek centylowych);
- d) dokonuje pomiaru masy ciała (interpretuje wynik na podstawie siatek centylowych);
- e) ocenia własną postawę ciała za pomocą:
  - wzrokowej oceny postawy ciała,
  - oceny wybranych elementów postawy ciała,
- f) kontroluje i ocenia swoją sprawność fizyczną za pomocą Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory.

## 2) Trening

### zdrowotny. Uczeń:

- a) bierze udział w terenowych grach i zabawach ruchowych;
- b) bierze udział w zabawach ruchowych na śniegu;
- c) bierze udział w marszobiegach i biegach przełajowych;
- d) bierze udział w pomiarze tętna w spoczynku i po wysiłku;
- e) bierze udział w jeździe na sankach;
- f) bierze udział w marszobiegach i biegach na orientację;
- g) zna sposoby i zasady hartowania organizmu;
- h) wykonuje skiping a, c;
- i) umie wykonać skoki przez skakankę, skoki jednonóż, obunóż, wieloskoki;
- j) demonstruje ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej;
- k) ćwiczy uginanie ramion w podporze przodem, zwisy na drabinkach, drążku gimnastycznym, podciąganie na drążku;
- l) biegnie z przyspieszeniem na odcinkach 20–30 m;
- m) pokonuje dystanse od 400 do 1000 m;
- n) umie wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu (klasa IV – 1 kg, klasy V, VI – 2 kg);
- o) wykonuje próby wielobojowe:
  - bieg na 60 m, 600 m (dziewczęta), 1000 m (chłopcy),
  - skok w dal lub wzwyż (jeżeli szkoła posiada zeskok),
  - rzut piłeczką palantową.

### **Uczeń wykonuje:**

- a) przewrót w przód z marszu (z odbicia jednej lub dwóch nóg) do przysiadu podpartego;
- b) przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku lub przysiadu podpartego;
- c) stanie na rękach przy drabinkach (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic);
- d) przerzut bokiem (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic);
- e) skok rozkroczny przez kozła (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic);
- f) wymyk z postawy do podporu przodem na niskim drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów);
- g) skok kuczny przez 4 części skrzyni (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic);
- h) podpór łukiem leżąc tyłem;
- i) ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej (wejścia na ławeczkę jednonóż, stania równoważne, przysiady równoważne, obroty, przejścia, wspięcia na palce, zeskoki z ławeczki);
- j) układ gimnastyczny na ścieżce.

### **3) Sporty całego życia i wypoczynek.**

#### **Uczeń aktywnie uczestniczy w:**

- a) grach i zabawach ruchowych:
  - bieżnych,
  - skocznych,
  - rzutnych,
  - z mocowaniem,
  - orientacyjno-porządkowych,
- b) grach drużynowych i rekreacyjnych:
  - dwa ognie,
  - cztery ognie,
  - kwadrant,
- c) zajęciach minipiłki nożnej:
  - prowadzenie piłki,
  - przyjmowanie i uderzanie piłki na bramkę prostym podbiciem, ▪ przyjmowanie i uderzanie piłki wewnętrzną częścią stopy,
  - udział w grze szkolnej, uproszczonej, właściwej, małych grach,
- d) zajęciach minikoszykówki:
  - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po prostej, ze zmianą ręki kozłującej po prostej,
  - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - podawanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu
  - , ▪ rzut do kosza z miejsca, rzut do kosza z biegu (dwutakt),
  - udział w grze szkolnej, uproszczonej, właściwej, małych grach,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

- e) zajęciach minipiłki ręcznej:
  - kozłowanie piłki prawą, lewą ręką po prostej, ze zmianą ręki kozłującej po prostej,
  - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - podanie piłki jednorącz półgórną w miejscu i w ruchu, rzut na bramkę z miejsca, z biegu i wysokoju,
  - udział w grze szkolnej, uproszczonej, właściwej, małych grach,
- f) zajęciach minipiłki siatkowej:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, ▪▪ zagrywkę dolną,
  - bierze udział w grze szkolnej, uproszczonej, właściwej, małych grach,
- g) pływaniu:
  - 25 m stylem klasycznym,
  - 25 m stylem grzbietowym,
  - 25 m kraulem A na piersiach

Uwaga! Zajęcia z pływania tylko w tych szkołach, które prowadzą obowiązkową naukę pływania.
- h) uczeń zna podstawowe przepisy i zasady gier indywidualnych oraz zespołowych;
- i) uczeń wymienia zasady aktywnego wypoczynku:
  - wie, jak wykorzystać szkolną lub środowiskową infrastrukturę sportową w czasie wolnym,
  - zna zasadę „3x30x130” lub „4x40x140” jako optymalną tygodniową dawkę obciążenia ruchowego dla dzieci i młodzieży, jak również dorosłych,
  - podejmuje aktywność ruchową w gronie rodzinnym,
  - uczestniczy w formach turystyki pieszej, rowerowej.

#### **4) Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena**

##### **osobista. Uczeń:**

- a) zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy złamaniach, skręceniach i zwichnięciach stawów, przy oparzeniach lub kontakcie z niebezpiecznymi substancjami;
- b) wymienia zasady wykonywania pośredniego masażu serca, sztucznego od-dychania;
- c) zna regulaminy szkolnych i środowiskowych obiektów sportowych;
- d) wymienia przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego lub innych formach ruchowych;
- e) zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą;
- f) wie, jakie są zasady bezpiecznego wypoczynku w górach;
- g) doбира strój sportowy do zajęć ruchowych w szkole i poza szkołą;
- h) zna zasady bezpiecznego ustawiania sprzętu sportowego do ćwiczeń;
- i) bezpiecznie i ergonomicznie przenosi urządzenia sportowe, odstawia je do magazynu sprzętu, po zajęciach lekcyjnych;

- j) zna zasady samoasekuracji i samoochrony, ze szczególnym zwróceniem uwagi na wykonywanie ćwiczeń w trakcie gimnastyki przyrządowej;
- k) wie, jak chronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem (udarem słonecznym);
- l) zna metody relaksacji po ćwiczeniach ruchowych;
- m) stosuje higienę osobistą i stroju sportowego;
- n) wymienia pory dnia najbardziej właściwe do aktywności fizycznej;
- o) zna zasady odżywiania przy obniżonej, umiarkowanej i zwiększonej aktywności fizycznej;
- p) potrafi ocenić wpływ temperatury otoczenia na podejmowane formy aktywności fizycznej.

## 5) Sport.

### Uczeń:

- a) stosuje zasadę *fair play* w sportach indywidualnych i zespołowych;
- b) zna zasady, reguły i przepisy, wg których prowadzona jest określona rywalizacja sportowa;
- c) stosuje zasady kulturalnego kibicowania i zachowania się w czasie imprez sportowych;
- d) kulturalnie zachowuje się przed i po rywalizacji sportowej;
- e) rozumie znaczenie właściwego ceremoniału rozpoczęcia i zakończenia zawodów sportowych;
- f) organizuje i współuczestniczy w klasowych i międzyklasowych rozgrywkach oraz zawodach sportowych.

## 6) Taniec.

### Uczeń:

- a) aktywnie bierze udział w lekcji wychowania fizycznego w oparciu o metodę Rudolfa Labana;
- b) wykonuje ćwiczenia do muzyki w trakcie rozgrzewki i ćwiczeń kształtujących;
- c) przygotowuje układ gimnastyki artystycznej z wykorzystaniem skakanki lub wstążki;
- d) zna zasady zachowania się na dyskotece szkolnej lub innej zabawie tanecznej.

## 3.3. III etap edukacji (klasy I-III gimnazjum)

### 1) Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju

#### fizycznego. Uczeń:

- a) wykonuje zestaw prób wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej do oceny: wytrzymałości, siły, gibkości, szybkości, koordynacji ruchowej i zwinności;
- b) potrafi samodzielnie ocenić własną sprawność fizyczną Indekssem Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory;
- c) potrafi na podstawie ankiety ocenić własny poziom aktywności fizycznej;



- d) wymienia podstawowe zmiany, które zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego;
- e) potrafi określić podstawowe różnice pomiędzy budową somatyczną (w okresie dojrzewania) dziewcząt i chłopców;
- f) dziewczęta wiedzą, jakie formy aktywności fizycznej są najbardziej efektywne dla nich w okresie dojrzewania;
- g) uczniowie potrafią wymienić główne przyczyny i skutki otyłości oraz nie-uzasadnionego odchudzania;
- h) uczniowie są świadomi zagrożeń, jakie niesie ze sobą z jednej strony otyłość, a z drugiej strony nadmierne odchudzanie.

## 2) Trening

### zdrowotny. Uczeń:

- a) potrafi zinterpretować wartości tętna w zależności od intensywności wysiłku fizycznego;
- b) wie, co to jest I, II i III zakres intensywności wysiłku w zależności od wartości tętna;
- c) wie, co to jest wysiłek fizyczny o charakterze aerobowym (tlenowym) i anaerobowym (beztlenowym);
- d) zna metodę ciągłą kształtowania wytrzymałości ogólnej;
- e) wie, jak dobrać ćwiczenia i środki do metody powtórzeniowej w kształtowaniu siły i szybkości;
- f) potrafi zastosować na siłowni metodę obwodowo-stacijną w treningu kul-turystycznym;
- g) bierze aktywny udział w zajęciach terenowych (marszobiegi, biegi przełajowe);
- h) wie, dlaczego aktywność fizyczna w terenie ma lepsze efekty biologiczne, zdrowotne i wychowawcze niż ćwiczenia fizyczne uprawiane w pomieszczeniach zamkniętych;
- i) zna walory adaptacyjne aktywności fizycznej podejmowanej w terenie w okresie zimy (hartowanie organizmu);
- j) potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej zespołowej lub indywidualnej;
- k) zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych;
- l) zna ćwiczenia, które kształtują mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych;
- m) wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała;
- n) potrafi opracować rozkład dnia z uwzględnieniem czasu na pracę i wypoczynek oraz z zachowaniem właściwych proporcji pomiędzy wysiłkiem umysłowym i fizycznym.

## 3) Sporty całego życia i wypoczynek.

### a) Gimnastyka

- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
  - przewrót w przód z przysiadu podpartego, z pozycji stojąc, z marszu do przysiadu podpartego,

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- stanie na RR (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- przerzut bokiem z miejsca, z marszu (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- piramidy (dwójkowe, trójkowe) wg inwencji uczniów,
- skoki przez przyrządy:
  - skok rozkroczny przez kozła,
  - skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz (4–5 części skrzyni) - (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- ćwiczenia na drążku (chłopcy):
  - wymyk i odmyk z postawy zwieszanej na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
  - podpór przodem na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
    - ćwiczenia równoważne na ławeczce (dziewczęta):
      - przejście równoważne we wspięciu na palcach,
      - stanie równoważne jednonóż,
      - obroty we wspięciu na palcach,
      - przysiad równoważny na jednej i dwóch NN,
      - wejście na ławeczkę do tzw. „arabeski”,
      - wagę przodem na ławeczce,
- ćwiczenia równoważne na ławeczce (chłopcy):
  - przejście po ławeczce przodem,
  - przejście po ławeczce tyłem,
  - obrót w trakcie przejścia tyłem i przodem,
  - chodzenie po ławeczce we wspięciu na palcach,
- ćwiczenia równoważne wolne (dziewczęta, chłopcy):
  - wagę przodem,
  - wagę tyłem,
  - wagę bokiem,
  - przysiad równoważny,
  - stanie równoważne jednonóż.

## **b) Lekkoatletyka**

- biegi:
  - start niski,
  - start wysoki,
  - przekazywanie pałeczki sztafetowej,
  - biegi krótkie: 100 m, 200 m, 300 m, –
  - biegi średnie: 600 m, 1000 m,
  - biegi długie: bieg 12 minutowy wg testu Coopera,
  - bieg sztafetowy 4 x 100 m,
- skoki:
  - wieloskoki,
  - skok w dal techniką naturalną,



- skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- skok wzwyż techniką „flop” – jeżeli szkoła dysponuje zeskokiem, ■ rzuty:
  - pchnięcie kulą,
  - rzut oszczepem.

### c) Gry zespołowe

#### ■ piłka nożna:

- uderzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem,
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem,
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy,
- uderzenie i przyjęcie piłki głową,
- rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
- rozegranie piłki w ataku szybkim,
- obronę indywidualną „każdy swego”, – obronę strefową,
- udział w grach i zabawach ruchowych z elementami piłki

#### nożnej

#### , ■ koszykówka:

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- chwyt i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, znad głowy,
- chwyt i podania piłki jednorącz,
- zwód pojedynczy przodem i tyłem,
- rzut do kosza z biegu (dwutakt),
- rzut do kosza z miejsca (rzut osobisty),
- rzut do kosza z wyskoku (z półdystansu),
- rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
- rozegranie piłki w ataku szybkim,
- obronę indywidualną „każdy swego”,
- obronę strefową,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z elementami koszykówki,

#### ■ piłka ręczna:

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- chwyt i podania piłki jednorącz półgórne,
- chwyt i podania piłki jednorącz górne,
- chwyt i podania piłki sytuacyjne,
- rzut na bramkę z biegu, z przeskokiem i z wyskoku,
- rzut na bramkę po zwodzie piłką lub ciałem,
- rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
- rozegranie piłki w ataku szybkim,
- obrona indywidualna „każdy swego”, – obrona strefowa,
- uczeń uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z elementami piłki ręcznej,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

- piłka siatkowa:
  - odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
  - odbicia łączone,
  - zagrywka dolna i tenisowa,
  - atak przez „plasowanie” piłki,
  - atak przez zabicie piłki,
  - uczeń rozgrywa piłkę „na trzy”,
  - uczeń aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z elementami piłki siatkowej,
- tenis stołowy:
  - uderzenie piłeczki forhendem i bekhendem (uderzenia podstawowe i atakujące),
  - serw sposobem forhendowym i bekhendowym.

#### **d) Gry rekreacyjne**

##### **Uczeń potrafi grać w:**

- badmintona,
- ringo,
- tenisa,
- tenisa stołowego,
- speed badmintona,
- siatkonogę,
- cztery ognie.

#### **e) Zimowe formy aktywności fizycznej**

##### **Uczeń aktywnie uczestniczy w:**

- grach i zabawach ruchowych na śniegu,
- jeździe na sankach,
- narciarstwie zjazdowym (zajęcia nadobowiązkowe),
- narciarstwie biegowym (zajęcia nadobowiązkowe), ▪▪ marszobiegiach terenowych zimą.

#### **f) Pływanie**

##### **Uczeń potrafi:**

- przepłynąć 50 m stylem klasycznym,
- przepłynąć 50 m stylem grzbietowym,
- przepłynąć 50 m kraulem A na piersiach.

Uwaga! Zajęcia z pływania tylko w tych szkołach, które prowadzą obowiązkową naukę pływania.

#### **g) Formy turystyczno-rekreacyjne**

##### **Uczeń potrafi:**

- jeździć na rolkach,
- bezpiecznie jeździć na rowerze po drogach publicznych.

#### 4) Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena

##### osobista. Uczeń:

- a) zna regulaminy zachowania się w następujących obiektach sportowych szkoły: zastępcza sala gimnastyczna, hala sportowa, sala do tenisa stołowego, siłownia, stadion lekkoatletyczny, boiska „Orlik”;
- b) wie, jakie znaczenie ma rozgrzewka do wybranej formy aktywności fizycznej;
- c) potrafi wymienić najczęstsze przyczyny wypadków, które powstają w trakcie zajęć wychowania fizycznego lub innych zajęć ruchowych na terenie szkoły lub poza nią;
- d) dostosowuje strój sportowy do konkretnych warunków uprawiania określonej aktywności fizycznej;
- e) dba o należyty wygląd i czystość stroju sportowego;
- f) wie, jak należy przynosić ciężkie przedmioty, np. urządzenia i przybory lekkoatletyczne, do gimnastyki, gier zespołowych, rekreacyjnych itd.;
- g) jest świadomy zagrożeń dla własnego zdrowia i życia, które wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych, np. sporty siłowe, ekstremalne, motorowe itp.;
- h) potrafi udzielić sobie lub innej osobie pierwszej pomocy w przypadku nie-groźnej kontuzji;
- i) wie, dlaczego zasada *fair play*, czyli „czystej gry”, jest tak ważna w kontekście bezpieczeństwa podczas uprawiania wybranej dyscypliny sportu;
- j) wie, jak należy ewakuować się z obiektów sportowych zamkniętych w sytuacji zagrożenia pożarowego, powodziowego, rozpylenia niebezpiecznej substancji itd.;
- k) potrafi ustawić przyrządy sportowe tak, aby ćwiczenia wykonywane za ich pomocą nie stwarzały żadnego zagrożenia;
  - l) wie, że zdecydowana większość ćwiczeń gimnastycznych wymaga właściwego zabezpieczenia przed upadkiem lub innym rodzajem kontuzji;
- m) sprawdza urządzenia sportowe przed rozpoczęciem na nich ćwiczeń;
- n) wykonuje określone ćwiczenia tylko za wiedzą i zgodą prowadzącego zajęcia;
- o) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie, w okresie dojrzewania.

#### 5) Sport.

##### Uczeń:

- a) uczestniczy w rozgrywkach i zawodach sportowych na poziomie klasy, szkoły, gminy, powiatu i województwa;
- b) wie, jak przeprowadzić zawody sportowe systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;
- c) potrafi sędziować klasowe i międzyklasowe zawody sportowe;
- d) umie kulturalnie kibicować i zachować się w trakcie zawodów szkolnych różnych szczebli;
- e) współpracuje przy organizacji szkolnych zawodów sportowych;

- f) wie, co to jest ceremoniał olimpijski;
- g) potrafi wyjaśnić, co symbolizuje znicz olimpijski, flaga olimpijska;
- h) wie, kim był Baron Pierre De Coubertin;
- i) zna nazwiska kilku wybitnych polskich olimpijczyków;
- j) wie, co oznaczają pojęcia: olimpiada i igrzyska olimpijskie;
- k) wie, na czym polega uniwersalizm zasady *fair play*;
- l) wie, jakie cele i zadania realizuje Szkolny Związek Sportowy.

## 6) Taniec.

### Uczeń potrafi wykonać:

- a) podstawowy krok i figury walca angielskiego;
- b) podstawowe kroki i figury oraz układ poloneza;
- c) nowoczesne formy muzyczno-ruchowe (np. hip hop, zumba, fitness itp.).

## 7) Edukacja zdrowotna.

### Uczeń:

- a) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- b) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- c) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- d) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- e) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- f) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- g) wyjaśnia w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
- h) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;
- i) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;
- j) wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

## 3.4. IV etap edukacji (szkoły ponadgimnazjalne)

### 1) Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju

#### fizycznego. Uczeń:

- a) wykonuje zestaw prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej do oceny wytrzymałości, szybkości, gibkości, koordynacji ruchowej i siły;
- b) potrafi ocenić swoją aktywność fizyczną za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej w wersji skróconej;



- c) potrafi ocenić własną wydolność fizyczną próbą harwardzką w modyfikacji Montoy'a;
- d) ustala dla siebie indywidualny program aktywności fizycznej w tygodniu, z uwzględnieniem własnych potrzeb i zainteresowań rekreacyjno-sporto-wych;
- e) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej na podstawie wyników testu sprawności fizycznej;
- f) wie, jak przygotować indywidualny program aktywności fizycznej w zależności od rodzaju wykonywanej pracy (praca umysłowa, fizyczna), wieku i płci ćwiczącego;
- g) wymienia czynniki społeczno-środowiskowe podejmowania aktywności fizycznej zależne od rodziny, grupy rówieśniczej, mediów i społeczności lokalnej.

## 2) Trening

### zdrowotny. Uczeń:

- a) wylicza własny wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI;
- b) wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia;
- c) umie przygotować najbardziej optymalny dla siebie program żywieniowy;
- d) wie, jak ustalić swoją dietę tygodniową w zależności od rodzaju aktywności zawodowej;
- e) potrafi świadomie dobierać produkty żywieniowe w okresach podwyższonej i obniżonej aktywności fizycznej;
- f) umie kontrolować swoją masę ciała w różnych okresach życia;
- g) podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej w środowisku naturalnym, we wszystkich porach roku;
- h) aktywnie uczestniczy w takich zajęciach, jak: biegi przełajowe, marszobiegi w terenie, atletyka terenowa, biegi na nartach, nordic walking, zabawach i grach ruchowych na śniegu;
- i) wymienia choroby cywilizacyjne, związane z niedoborem ruchu w układzie krążenia, aparacie ruchu;
- j) wie, jakie skutki dla organizmu ma otyłość;
- k) potrafi aktywnie zapobiegać otyłości;
- l) zna metody relaksacji psychofizycznej;
- m) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne.

## 3) Sporty całego życia i wypoczynek.

### a) gimnastyka

- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
  - przewrót w przód z naskoku na dwie nogi do przysiadu podpartego,
  - przewrót w tył z pozycji stojącej do przysiadu podpartego,
  - stanie na RR (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
  - przerzut bokiem z miejsca, z marszu (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
  - piramidy (dwójkowe, trójkowe, czwórkowe) wg inwencji uczniów,

- skoki przez przyrządy:
  - skok rozkroczny przez kozła,
  - skok kuczny przez skrzynię ustawioną w szereg (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
  - skok zawrotny przez skrzynię (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- ćwiczenia na drążku (chłopcy):
  - wymyk i odmyk z postawy zwieszanej na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
  - wymyk i odmyk ze zwisu na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
  - podpór przodem na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
    - ćwiczenia równoważne na ławeczce (dziewczęta):
      - przejście równoważne we wspięciu na palcach,
      - stanie równoważne jedno nogą,
      - obroty we wspięciu na palcach,
      - przysiad równoważny na jednej i dwóch NN,
      - wejście na ławeczkę do tzw. „arabeski”,
      - wagę przodem na ławeczce.

## **b) lekkoatletyka**

- biegi:
  - start niski,
  - start wysoki,
  - przekazywanie pałeczki sztafetowej,
  - biegi krótkie: 100 m, 200 m, 300 m, 400 m,
  - biegi średnie: 800 m, 1000 m, 1500 m,
  - biegi długie: bieg 12 minutowy wg testu Coopera,
  - sztafeta: 4 x 100 m, 4 x 400 m,
- skoki:
  - wieloskoki,
  - skok w dal techniką naturalną,
  - skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
  - skok wzwyż techniką „flop” – jeżeli szkoła dysponuje zeskokiem,
    - rzuty:
      - pchnięcie kulą,
      - rzut oszczepem.

## **c) gry zespołowe**

- piłka nożna:
  - uderzenie i przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem,
  - uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem,
  - uderzenie i przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy, –
  - uderzenie i przyjęcie piłki głową,
  - rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

- rozegranie piłki w ataku szybkim,
- obrona indywidualna „każdy swego”,
- obrona strefowa,
- uczestniczy w grze właściwej, fragmentach

gry,

- koszykówka:
  - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - chwyt i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, znad głowy, kozłem,
  - chwyt i podania piłki jednorącz,
  - zwód pojedynczy przodem i tyłem,
  - rzut do kosza z biegu (dwutakt),
  - rzut z wysokości (z półdystansu),
  - rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
  - rozegranie piłki w ataku szybkim,
  - obrona indywidualna „każdy swego”,
  - obrona strefowa,
  - uczestniczenie w grze właściwej, fragmentach

gry,

- piłka ręczna:
  - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - chwyt i podania piłki jednorącz półgórne,
  - chwyt i podania piłki jednorącz górne,
  - chwyt i podania piłki sytuacyjne,
  - rzut na bramkę z biegu, z przeskokiem i z wysokości,
  - rzut na bramkę po zwodzie piłką lub ciałem,
  - rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
  - rozegranie piłki w ataku szybkim,
  - obrona indywidualna „każdy swego”,
  - obrona strefowa,
  - uczestniczenie w grze właściwej, fragmentach

gry

- , ▪▪ piłka siatkowa:
  - odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
  - odbicia łączone,
  - zagrywka tenisowa, z wysokości,
  - atak przez „plasowanie” piłki,
  - atak przez zbiecie piłki,
  - uczestniczenie w grze właściwej, fragmentach gry.

#### **d) tenis stołowy**

- uderzenie piłeczki forhendem i bekhendem (uderzenia podstawowe i atakujące),
- serw sposobem forhendowym i bekhendowym.

#### **e) gry rekreacyjne**

**Uczeń potrafi grać w:**

- badmintona,
- speed badmintona,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

- ringo,
- „cztery ognie”,
- tenisa,
- tenisa stołowego,
- kwadranta.

#### f) zimowe formy aktywności fizycznej

##### Uczeń aktywnie uczestniczy w:

- grach i zabawach ruchowych na śniegu, ▪ nordic walking zimą.

#### g) pływanie

##### Uczeń potrafi:

- przepłynąć 75 m stylem klasycznym,
- przepłynąć 75 m stylem grzbietowym,
- przepłynąć 75 m kraulem A na piersiach,
- przepłynąć 25 m stylem motylkowym.

Uwaga! Zajęcia z pływania tylko w tych szkołach, które prowadzą obowiązkową naukę pływania.

#### h) formy turystyczno-rekreacyjne

##### Uczeń potrafi:

- jeździć na rolkach,
- bezpiecznie jeździć na rowerze po drogach publicznych.

### 4) Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

#### Uczeń:

- a) zna regulaminy bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych szkoły;
- b) potrafi opracować zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych, które zapobiegają negatywnym skutkom np. pracy o charakterze siedzącym lub przy komputerze;
- c) wykonuje krótki program ćwiczeń relaksujących i relaksacyjnych;
- d) umie dobrać bezpieczny dla siebie zestaw ćwiczeń – zależny od aktualnego stanu swojej sprawności fizycznej i ruchowej;
- e) w nauce i doskonaleniu określonych ćwiczeń fizycznych stosuje w sposób bezwzględny zasadę stopniowania trudności;
- f) potrafi ocenić stopień ryzyka związany z wykonywaniem niektórych ćwiczeń;
- g) nie wykonuje ćwiczeń gimnastycznych bez właściwej asekuracji i zabezpieczenia miejsca ćwiczeń;
- h) wie, że przed każdą formą aktywności fizycznej należy przeprowadzić właściwą rozgrzewkę;
- i) aktywność fizyczną realizuje zawsze w odpowiednim stroju sportowym.

## 5) Sport.

### Uczeń:

- a) aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły (zawody klasowe, między-klasowe, szkolne, międzyszkolne);
- b) godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- c) podejmuje aktywność sportową w wybranej przez siebie dyscyplinie sportu;
- d) zna zagrożenia dla zdrowia zawodnika wynikające ze stosowania środków dopingujących;
- e) wie, jakie są etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- f) rozumie istotę znaczenia zasady *fair play* w sporcie dla wszystkich, wyczynowym i profesjonalnym;
- g) wymienia oraz interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktywnego zachowania środowisk kibiców;
- h) umie kulturalnie zachować się i kibicować w czasie zawodów sportowych;
- i) potrafi wymienić dyscypliny sportu, w których zachowanie kibiców jest pozytywnym przykładem kulturalnego dopingu;
- j) unika kontaktu z tzw. pseudokibicami, szczególnie utożsamiającymi się z piłką nożną;
- k) zna poszczególne rodzaje sportu oraz wie, jaki jest ich wpływ na zdrowie człowieka przy regularnym uprawianiu.

## 6) Edukacja zdrowotna.

### Uczeń:

- a) wymienia wartości związane z własnym zdrowiem, zna zasoby zdrowia społecznego;
- b) rozumie potrzebę troski o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- c) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- d) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- e) potrafi przyjąć określony program pracy nad sobą w celu zwiększenia poczucia własnej wartości, większej wiary w siebie oraz umiejętności podejmowania decyzji;
- f) wie, jak odbierać pozytywne i negatywne informacje o sobie oraz radzić sobie z krytyką;
- g) zna zasady racjonalnego gospodarowania własnym czasem;
- h) jest świadomy potrzeby systematycznego kontrolowania własnego stanu zdrowia oraz wykonywania badań profilaktycznych;
- i) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- j) omawia przyczyny i skutki stereotypów o osobach chorych psychicznie i dyskryminowanych, np. żyjących z HIV czy AIDS;
- k) potrafi samodzielnie lub w grupie przygotować określony projekt w dziedzinie dbałości o zdrowie, np. w szkole z uwzględnieniem form aktywności fizycznej, wie, kto może wesprzeć taki projekt;

- l) omawia na czym polega współpraca ludzi i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- m) wyjaśnia, jaki jest związek pomiędzy zdrowiem a środowiskiem oraz co może sam zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.



## 4. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW I ZADAŃ PROGRAMU

1. Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego wg zasad pedagogicznych.
2. Stosowanie wielu metod realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu, przekazywania i zdobywania wiadomości z kultury fizycznej.
3. Rozwijanie wszechstronnej osobowości ucznia poprzez wykorzystywanie metod wychowawczych i własny przykład osobisty.
4. Dbałość o różnorodność form organizacyjnych w zajęciach wychowania fizycznego.
5. Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy.
6. Kierowanie się nadrzędną zasadą dostosowania wymagań szczegółowych do rzeczywistych możliwości oraz potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży.
7. Obiektywne i sprawiedliwe ocenianie wg z góry określonych zasad i kryteriów.
8. Organizowanie dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych.
9. Przygotowywanie klasowych oraz międzyklasowych rozgrywek i zawodów sportowych.
10. Organizowanie zajęć fakultatywnych, np. połączonych z nauką pływania lub jazdą na nartach.
11. Przygotowywanie prelekcji dotyczących realizacji treści nauczania z edukacji zdrowotnej.
12. Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i poza salą gimnastyczną.
13. Prezentowanie problemów szkolnej kultury fizycznej w formie gazetek ściennych, artykułów do gazetki szkolnej oraz prelekcji w trakcie spotkań z rodzicami.
14. Dokumentowanie osiągnięć sportowych młodzieży w kronice sportu.

## 5. POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zakładaną konsekwencją realizacji współczesnego programu nauczania powinny być określone efekty dydaktyczno-wychowawcze odnoszące się do postaw, wiedzy i umiejętności uczniów. W ten sposób można ocenić program nauczania pod względem merytorycznym i metodycznym, jak również dokonać ewaluacji i wprowadzić niezbędne zmiany oraz korekty.

W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

### 1) W zakresie postaw.

#### Uczeń:

- a) aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- b) chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych;
- c) bierze udział w dodatkowych zajęciach z nauki pływania i jazdy na nartach;
- d) godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych;
- e) charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- f) nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole;
- g) stosuje zasadę *fair play* w sportach indywidualnych i zespołowych;
- h) wykonuje ćwiczenia fizyczne na miarę swoich możliwości i potrzeb ruchowych;
- i) jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego;
- j) aktywnie wspiera właściwą organizację zajęć ruchowych w szkole;
- k) pełni role organizacyjne w szkolnych stowarzyszeniach kultury fizycznej;
- l) prowadzi gazetkę sportową szkoły lub stronę internetową uczniowskiego klubu sportowego;
- m) współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego przy organizacji rozgrywek i zawodów sportowych;
- n) jest aktywny fizycznie w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym;
- o) rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia oraz ogólnej kondycji fizycznej całego społeczeństwa;
- p) dba o higienę osobistą i stroju sportowego;
- q) identyfikuje się i utożsamia z sukcesami sportowymi swoich kolegów i ko-leżanek;
- r) wprowadza określone formy aktywności ruchowej do własnego, rodzinne-go i środowiskowego stylu życia;
- s) rozbudza w sobie potrzebę całościowej troski o zdrowie i sprawność fizyczną poprzez systematyczny trening rekreacyjny.

## 2) W zakresie wiedzy.

### Uczeń:

- a) zna podstawowe testy i metody oceny sprawności oraz aktywności fizycznej, jak również rozwoju fizycznego;
- b) wie, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- c) wie, co to jest tętno;
- d) zna wartości tętna w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego;
- e) wie, jakie ćwiczenia służą poprawie wydolności fizycznej;
- f) rozumie potrzebę hartowania organizmu;
- g) zna podstawowe przepisy indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej;
- h) jest w stanie przeprowadzić rozgrywki i zawody sportowe wg określonego systemu;
- i) wie, jak należy przeprowadzić rozgrzewkę;
- j) wie, jakie są relacje pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną, a zdrowiem psychofizycznym człowieka;
- k) zna podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych;
- l) wie, jak dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane partie mięśniowe oraz zdolności motoryczne;
- m) wie, jak należy się odżywiać w okresie kolejnych faz i etapów rozwoju ontogenetycznego;
- n) zna podstawowe wartości związane ze zdrowiem każdego człowieka;
- o) zna tradycje sportowe szkoły i środowiska lokalnego;
- p) wie, jakie relacje i związki zachodzą pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną, a zdrowiem człowieka.

## 3) W zakresie umiejętności.

### Uczeń:

- a) potrafi przeprowadzić samokontrolę i samoocenę własnej sprawności fizycznej, zinterpretować wyniki za pomocą Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory;
- b) umie ocenić własny poziom wydolności fizycznej na podstawie testu Co-opera;
- c) umie ocenić poziom własnej aktywności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego kwestionariusza;
- d) posiada odpowiedni poziom umiejętności ruchowych w zakresie tzw. sportów całego życia;
- e) potrafi przeprowadzić rozgrzewkę;
- f) umie wykonać zestaw ćwiczeń, które kształtują wybrane zdolności motoryczne;
- g) potrafi sędziować zawody sportowe w wybranej dyscyplinie;
- h) umie przygotować i przeprowadzić rozgrywki sportowe w szkole za pomocą dowolnego systemu;
- i) dobiera strój sportowy w zależności od rodzaju aktywności fizycznej;
- j) potrafi ułożyć własny program aktywności fizycznej;

- k) wykonuje ćwiczenia z zachowaniem zasad BHP;
- l) potrafi udzielić pierwszej pomocy;
- m) stosuje prozdrowotny styl życia.

## 6. OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W TEORII I PRAKTYCE

Przed propozycją autorskiego przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego do niniejszego programu nauczania pragnę zaproponować potencjalnym odbiorcom tej publikacji kilka rozbudowanych refleksji i konstatacji co do istoty samej oceny w edukacji fizycznej. Poniższe rozważania zostały zamieszczone w podręczniku mojego współautorstwa pt. *Wybrane problemy współczesnej teorii i metodyki wychowania fizycznego* [K. Warchoń, W.J. Cynarski 2011, PWSZ Krosno, s. 243-250].

„Podstawy merytoryczne, związane z kontrolą i oceną w procesie wychowania fizycznego, dotyczą pewnego rodzaju zagadnień o znaczeniu podstawowym. Można w tym miejscu przytoczyć pytania, które w odniesieniu do problemu oceniania po-stawił Lesław Lachowicz, a są to następujące kwestie: „Oceniać, czy nie oceniać?, Po co oceniać?, Co ma być przedmiotem oceny?, Jak oceniać?, Kto ma oceniać?” Ujęcie to odzwierciedla pewną „filozofię” w podejściu do oceny z wychowania fizycznego w ogóle oraz podejmowaniu konkretnych działań i praktycznych czynności [Lachowicz 1995, s. 124-127].

Mając na uwadze zagadnienie słuszności i zasadności oceny z wychowania fizycznego, należy podkreślić, że jest ona ważnym czynnikiem podnoszącym rangę przedmiotu edukacji, jak również pozwala dużej grupie społeczności uczniowskiej wykazać się pewnymi specjalnymi umiejętnościami, wiedzą, postawą oraz sprawnością fizyczną. W takim ujęciu ocena z wychowania fizycznego może być traktowana jako element wyrównywania określonych dysproporcji w rozwoju osobniczym dzieci i młodzieży. Wskazuje bowiem na odmienną, różnorodną tempa oraz na wszechstronność ontogenezy, w odniesieniu do sfery intelektualnej, moralnej, estetycznej i fizycznej.

Z kolei problemy teleologiczne (celowości) oceny z wychowania fizycznego wskazują na próbę ustalenia rozbieżności pomiędzy tym, co zostało rozpoznane (diagnoza), przewidywane i oczekiwane (prognoza), zaplanowane, co stanowiło przedmiot realizacji, a co zostało osiągnięte w końcowym etapie prakseologicznego modelu procesu wychowania fizycznego. Bez takiego całościowego oraz komplementarnego ujęcia trudno byłoby mówić o operacyjnych, etapowych, instrumentalnych i kierunkowych efektach kształcenia i wychowania fizycznego.

Przedmiot kontroli i oceny to kolejny ważny i istotny problem z punktu widzenia szkolnej praktyki. Zdania w tym względzie są bardzo podzielone. Można by powiedzieć, że przedmiot oceny powinien odnosić się do głównych obszarów aktywności ucznia, czyli jego postawy, umiejętności ruchowych, motoryczności, wiadomości oraz aspektów zdrowotno-wychowawczych. Oczywiście na bazie tak ujętych treści należy formułować szczegółowe kryteria, stanowiące o przedmiocie kontroli i oceny.

Z tak postawionym powyżej pytaniem – co ma stanowić przedmiot oceny? – wiąże się również problem sposobu oceniania, doboru odpowiednich narzędzi, baterii testów, prób i sprawdzianów. Standaryzacja pewnych prób i testów, ich powszechne wykorzystywanie i stosowanie, nie zawsze odpowiadają rzeczywistym potrzebom w zakresie kontroli i oceny. Dotyczy to przede wszystkim stosowania szczegółowych kryteriów i norm, na podstawie których nauczyciel dokonuje oceny, np. sprawności fizycznej. Występuje tu bardzo często zjawisko nieuwzględniania wyników badań antropologicznych i antropometrycznych, które wskazują, np. na duże różnice w określonej populacji, pomiędzy rozwojem fizycznym, morfologicznym, motorycznym i społecznym, przy porównaniu różnorodnych regionów i części kraju.

Na pytanie – kto ma oceniać? – odpowiedź tylko z pozoru staje się oczywista. Biorąc pod uwagę podmiotowe traktowanie ucznia, problem samokontroli i samooceny, współpracę ze środowiskiem pozaszkolnym czy domem rodzinnym, dostrzegamy również znaczenie podmiotu, który będzie odpowiedzialny za prowadzenie oceny. Jeżeli wychowanie fizyczne potraktujemy tylko w wymiarze obowiązkowego przedmiotu nauczania, to na pytanie - kto ma oceniać? – odpowiedź jest oczywista. Natomiast ujęcie wychowania fizycznego w kategoriach pewnego procesu, skłania do pogłębionej refleksji, poszukiwania wielu podmiotów oceniających oraz dostrzegania złożoności opisywanego zjawiska.

Każdy nauczyciel wychowania fizycznego, w oparciu o własną wiedzę, doświadczenie i umiejętności, powinien poszukiwać optymalnej koncepcji prowadzenia kontroli i oceny, dokonując w tym względzie potrzebnych zmian i korekt oraz dostosowując system oceniania do rzeczywistych funkcji, jak również potrzeb, a przede wszystkim możliwości dzieci i młodzieży.

Ocena z wychowania fizycznego może mieć charakter aktualistyczny lub dyspozycjonalny. W zakresie oceny dyspozycjonalnej, wyróżniamy ocenę: statyczną i dynamiczną.

Aktualistyczny wymiar oceny dotyczy zdiagnozowania rzeczywistego stanu i aktualnych osiągnięć ucznia w zakresie sprawności fizycznej, wiedzy, postaw, umiejętności i efektów zdrowotno-wychowawczych.

Podstawowym zadaniem oceny dyspozycjonalnej jest stwierdzenie: z jednej strony poziomu rozwoju pewnych dyspozycji sprawnościowych, intelektualnych, społecznych, wychowawczych itp. (charakter statyczny), z drugiej ustalenie pewnej drogi rozwoju, uzyskanego postępu oraz przewidywanie przyszłych zmian, co ma charakter dynamiczny [Maszczak 2003, s. 19-24]. W ten sposób ocena może stanowić element prospekcji szkolnego wychowania fizycznego.

Omawiając zagadnienie oceny w procesie wychowania fizycznego, należy także odnieść się do podstawowych funkcji oceny: dydaktycznej, wychowawczej i społecznej.

**Funkcja dydaktyczna** informuje nauczyciela o stopniu, poziomie realizacji celów, treści kształcenia i wychowania fizycznego, wynikających np. z podstawy programowej, programu nauczania, szczegółowego planu pracy czy konspektu lekcji. Nauczyciel dostaje także informację zwrotną nt. poziomu wypracowania u dzieci i młodzieży pożądaných osiągnięć w odniesieniu do postaw, wiedzy i umiejętności.

W przypadku stwierdzenia dość istotnych różnic pomiędzy tym, co było założone i zaplanowane, a co zostało osiągnięte, nauczyciel powinien dokonać potrzebnych zmian i korekt, np. w stosunku do przyjętych metod, form i środków pracy.

Ocena cząstkowa, semestralna lub roczna powinna też zachęcać dzieci i młodzież do większej aktywności fizycznej, motywować do podejmowania indywidualnego programu usprawniania, rozwijania dyspozycji instrumentalnych i kierunkowych. Wszystko to związane jest z funkcją wychowawczą oceny. Należy dokładać wszelkich starań i zabiegów, aby postulowane i rzeczywiste zadania, wynikające z funkcji wychowawczej oceny z wychowania fizycznego, miały realne szanse zaistnienia i wystąpienia w przedmiotowym systemie oceniania szkoły lub nauczyciela. **Funkcja społeczna** oceny kształtuje wzajemne i prawidłowe relacje, pomiędzy jednostką i grupą. Nauczyciel wychowania fizycznego musi na tyle rzetelnie i obiektywnie prowadzić przedmiot kontroli i oceny, aby relacje społeczne w grupie ćwiczebnej lub klasie mogły kształtować się w prawidłowy i oczekiwany sposób. Z założenia wyklucza się tu istnienie wszelkich nieprawidłowości i niejasności. Kryteria, wymagania oraz zasady, które stosuje nauczyciel we własnym systemie oceniania, muszą być czytelne, zrozumiałe, proste i adekwatne do wystawianego stopnia.

System oceniania należy dopasować i dostosować do specyfiki danej szkoły, a nawet klasy. Jeżeli jednym z celów i zadań wychowania fizycznego jest również wszechstronny rozwój osobowości wychowanka, to wymiar funkcji wychowawczej i społecznej oceny szkolnej wysuwa się na pierwszy plan szeroko rozumianego procesu wychowania fizycznego.”

# 7. AUTORSKI PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## 7.1. Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom postaw, aktywności, umiejętności, sprawności fizycznej i wiadomości.
3. Minimalna liczba ocen cząstkowych z przedmiotu wychowanie fizyczne w ciągu jednego semestru dla kolejnych etapów edukacji wynosi:
  - a) edukacja wczesnoszkolna – nie dotyczy (ocena opisowa), b) kształcenie blokowe, klasy IV-VI – 4,
  - c) gimnazjum – 4,
  - d) szkoły ponadgimnazjalne – 3.
4. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
5. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia wynikający z realizacji programu nauczania oraz dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych lub sportowych prowadzonych na terenie szkoły lub poza szkołą.
6. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
7. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
8. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
9. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
10. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
11. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
12. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 20.08.2010 r.].



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

13. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 20.08.2010 r.].
14. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
15. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
16. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
17. Oceny cząstkowe za określony poziom umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej będą realizowane wg następującej skali ocen:
  - 2 – dopuszczający
  - 3 – dostateczny
  - + 3 – plus dostateczny
  - 4 – dobry
  - + 4 – plus dobry
  - 5 – bardzo dobry
  - + 5 – plus bardzo dobry
  - 6 – celujący
18. Ogólna ocena za sprawność fizyczną ucznia będzie wyrażona jednym stopniem na podstawie średniej arytmetycznej wyliczonej ze wszystkich ocen cząstkowych uzyskanych w kolejnych próbach sprawnościowych.
19. Uczeń, który brał udział w kontroli i ocenie sprawności fizycznej otrzymuje dodatkową bonifikatę w postaci oceny cząstkowej wg poniżej zamieszczonych kryteriów:
  - a) za ukończenie wszystkich prób sprawnościowych – 5,
  - b) brak jednej próby sprawnościowej – 4,
  - c) brak dwóch prób sprawnościowych - +3.
20. Na wniosek ucznia nauczyciel może zrezygnować z wystawienia oceny za udział w kolejnych próbach sprawnościowych.
21. Każdy uczeń dwa razy w roku szkolnym bierze udział w testach sprawności fizycznej.

## **7.2. Wymagania szczegółowe – edukacja**

### **wczesnoszkolna klasy I-III szkoły podstawowej**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej ma charakter oceny opisowej, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

Wydaje się jednak, że ocena opisowa powinna być dokonywana na podstawie obiektywnych narzędzi kontroli i oceny. Trudno jest bowiem stwierdzić np. poziom rozwoju motorycznego dziecka bez przeprowadzenia chociażby najprostszego testu sprawności fizycznej. Dlatego poniżej proponuję przeprowadzenie prostych prób sprawności fizycznej oraz umiejętności ruchowych, które wynikają wprost z nowej podstawy programowej wychowania fizycznego. Zamieszczone szczegółowe kryteria na poszczególne oceny mają tylko pomagać nauczycielowi w rzetelnym i obiektywnym ocenianiu. Dodatkową zaletą jest tutaj również możliwość określenia pewnych uzdolnień ruchowych i fizycznych dzieci.

#### **W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:**

- 1) postawę ucznia;
  - 2) aktywność w trakcie zajęć;
  - 3) sprawność fizyczną – Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory (wybrane próby w modyfikacji autora programu):
    - a) siła mm. brzucha – leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem, wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - „nożyce poprzeczne” (decyduje czas ćwiczenia);
    - b) gibkość – z pozycji zasadniczej wykonanie ciągłym, powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez uginania nóg w kolanach;
    - c) wytrzymałość – bieg lub marszobieg ciągły na czas (zmodyfikowana próba ISF K. Zuchory).
  - 4) umiejętności ruchowe:
    - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
    - b) skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby;
    - c) próba kozłowania piłki na odcinku 15-20 m, po prostej i linii krzywej (piłki ręczne lub piłki do koszykówki).
  - 5) wiadomości:
    - a) podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych;
    - b) przeprowadzenie ISF K. Zuchory (wybrane próby).
- Uwaga! Tabele punktacji i kryteria oceniania w aneksie.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

### 7.3. Wymagania szczegółowe w klasach IV-VI szkoły podstawowej

W klasach IV-VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia;
- 2) aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną:

a) **Test Coopera** – dzieci biegną lub idą w ciągu 12 min. Próbę przeprowadzamy na bieżni okrężnej. Dla ułatwienia pomiaru odległości pokonane-go dystansu przy bieżni ustawiamy chorągiewki w odległości co 25-50 m. W celu uzyskania precyzyjnych wyników należy podzielić dzieci na grupy o podobnym poziomie wytrzymałościowym.

b) **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- bieg na dystansie 50 m,
- skok w dal z miejsca,
- biegi przedłużone:
  - na dystansie 600 m – dziewczęta i chłopcy w wieku do 11 lat,
  - na dystansie 800 m – dziewczęta w wieku 12 i więcej lat,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy w wieku 12 i więcej lat,
- pomiar siły względnej:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta z wszystkich grup wieku i chłopcy w wieku do 11 lat,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy w wieku 12 i więcej lat,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.

Uwaga!!! Sprawność fizyczna podlegać będzie kontroli okresowej dwa razy w roku szkolnym.

c) **Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory** – wszystkie próby:

- bieg sprinterski w miejscu - na komendę „start” badany wykonuje bieg w miejscu w ciągu 10 s, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym klaśnięciem pod ugiętą nogą,
- skok w dal z miejsca - badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (nie więcej niż 90 stopni) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej, odległość mierzy się własnymi stopami,
  - zwis na ramionach – próbę należy wykonać zgodnie z opisem w tabeli nr 15,
  - skłon tułowia w przód - badany z pozycji na baczność wykonuje ciągły, powolny skłon tułowia w przód z zadaniem wskazanym, wynikającym z tabeli nr 16,
  - bieg ciągły – badany może wykonać bieg w miejscu lub bieg z przemieszczaniem się np. na bieżni,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

- „nożyce” poprzeczne nóg w leżeniu tyłem – badany, leżąc na plecach, wykonuje „nożyce” poprzeczne, mając nogi proste w kolanach i lekko uniesione nad podłożem.

**d) Sprawdziany z lekkoatletyki:**

- 60 m - dziewczęta/chłopcy,
- 600 m – dziewczęta,
- 1000 m – chłopcy,
- skok w dal – dziewczęta/chłopcy,
- rzut piłeczką palantową – dziewczęta/chłopcy.

**e) Umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka (dwie do wyboru):
  - wykonanie próby przewrotu w przód z marszu z odbicia z jednej nogi do przysiadu podpartego – klasa IV,
  - wykonanie próby przewrotu w przód z marszu z odbicia z dwóch nóg do przysiadu podpartego – klasa V,
  - wykonanie próby przewrotu w przód z marszu po naskoku na dwie nogi i z odbicia z dwóch nóg do przysiadu podpartego – klasa VI,
  - wykonanie próby podporu łukiem leżąc tyłem („mostek”) – klasa IV,
  - wykonanie próby stania na RR – klasa V (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
  - wykonanie próby przerzutu bokiem – klasa VI (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
    - wykonanie próby skoku rozkrocznego przez kozła – wysokość kozła: klasy IV-V – 90 cm, klasa VI – 100 cm (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- minipiłka nożna:
  - klasa IV (jedno do wyboru):
    - prowadzenie piłki po prostej prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka stojąca),
    - przyjęcie piłki prostym podbiciem od partnera,
  - klasa V (jedno do wyboru):
    - prowadzenie piłki między tyczkami prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka w ruchu),
    - przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy od partnera,
  - klasa VI (jedno do wyboru):
    - prowadzenie piłki między tyczkami prawą i lewą nogą,
    - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (piłka w ruchu),
    - strzał na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- 👉 minikoszykówka:
  - klasa IV (jedna do wyboru):
    - kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu
    - , ▫ rzut do kosza oburącz po wykonaniu 1 kroku,

- klasa V (jedna do wyboru):
  - kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu,
  - rzut do kosza oburącz po wykonaniu 2 kroków (rytm dwutaktu),
- klasa VI (jedna do wyboru):
  - kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, po wykonaniu  $\frac{1}{4}$  obrotu,
  - chwyt piłki oburącz, podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w ruchu,
  - rzut do kosza jednorącz z dwutaktu,
- minipiłka ręczna:
  - klasa IV (jedna do wyboru):
    - kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w miejscu,
    - rzut na bramkę z marszu po wykonaniu 3 kroków,
  - klasa V (jedna do wyboru):
    - kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
    - chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w ruchu
    - , ▫ rzut na bramkę z biegu po wykonaniu 3 kroków,
  - klasa VI (jedna do wyboru):
    - kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, po wykonaniu  $\frac{1}{4}$  obrotu,
    - chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem w ruchu, ▫ rzut na bramkę z wysokości po wykonaniu 3 kroków,
- minipiłka siatkowa:
  - klasa IV (jedna do wyboru):
    - przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),
    - zagrywka dolna z piłki trzymanej – 2-3 m od siatki,
  - klasa V (jedna do wyboru):
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),
    - zagrywka dolna po własnym podrzucie piłki – 3-4 m od siatki,
  - klasa VI (jedna do wyboru):
    - wielokrotne odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
    - zagrywka dolna po własnym podrzucie piłki – 4-5 m od siatki.

#### f) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie prze-prowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- Uwaga! Tabele punktacji i kryteria oceniania w aneksie.

#### 7.4. Wymagania szczegółowe w gimnazjum

W klasach I–III gimnazjum na przedmiot kontroli i oceny proponuje:

- 1) postawę ucznia;
- 2) aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną:
  - a) **Test Coopera** – młodzież biegnie lub idzie w ciągu 12 min. Próbę przeprowadzamy na bieżni okrężnej, dla ułatwienia pomiaru odległości pokonanego dystansu przy bieżni ustawiamy chorągiewki w odległości co 25-50 m. W celu uzyskania precyzyjnych wyników należy podzielić dzieci na grupy o podobnym poziomie wytrzymałościowym.
  - b) **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**
    - bieg na dystansie 50 m,
    - skok w dal z miejsca,
    - biegi przedłużone,
      - na dystansie 800 m – dziewczęta,
      - na dystansie 1000 m – chłopcy,
    - pomiar siły względnej:
      - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
      - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
    - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
    - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.

Uwaga!!! Sprawność fizyczna podlegać będzie kontroli okresowej dwa razy w roku szkolnym.
  - c) **Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory** – wszystkie próby:
    - bieg sprinterski w miejscu - na komendę „start” badany wykonuje bieg w miejscu w ciągu 10 s, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym klaśnięciem pod ugiętą nogą,
    - skok w dal z miejsca - badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (nie więcej niż 90 stopni) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej, odległość mierzy się własnymi stopami,
    - zwis na ramionach – próbę należy wykonać zgodnie z opisem w tabeli nr 15,
    - skłon tułowia w przód - badany z pozycji na baczność wykonuje ciągły, powolny skłon tułowia w przód z zadaniem wskazanym, wynikającym z tabeli nr 16,
    - bieg ciągły – badany może wykonać bieg w miejscu lub bieg z przemieszczaniem się, np. na bieżni,

- „nożyce” poprzeczne nóg w leżeniu tyłem - badany leżąc na plecach wykonuje „nożyce” poprzeczne, mając nogi proste w kolanach i lekko uniesione nad podłożem.

**d) Sprawdziany z lekkoatletyki:**

- 100 m - dziewczęta/chłopcy,
- 300 m - dziewczęta/chłopcy,
- 600 m - dziewczęta,
- 1000 m - chłopcy,
- skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
- skok wzwyż - dziewczęta/chłopcy,
- rzut oszczepem - dziewczęta/chłopcy,
- pchnięcie kulą - dziewczęta/chłopcy.

**e) Umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka (dwie do wyboru):
  - wykonanie próby przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - klasa I,
  - wykonanie próby przewrotu w tył z pozycji stojącej do przysiadu podpartego - klasa II,
  - wykonanie próby łączonych przewrotów w przód i w tył wg inwencji ucznia - klasa III,
  - wykonanie próby skoku kucznego przez skrzynię ustawioną w szereg (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic):
    - klasa I - 4 części skrzyni,
    - klasa II - 4-5 części skrzyni,
    - klasa III - 5 części skrzyni,
  - wykonanie próby wymyku na niskim drążku z postawy zwieszanej do podporu przodem - dla chłopców (klas I-III) - tylko dla najsprawniejszych uczniów,
  - wykonanie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce (klasy I-III) dla dziewcząt wg indywidualnej inwencji, układ powinien zawierać:
    - przejścia równoważne we wspięciu na palcach,
    - stania równoważne jednonóż,
    - obroty we wspięciu na palcach,
    - przysiady równoważne na jednej i dwóch NN, ▫ wejścia na ławeczkę np. do tzw. „arabeski”, ▫ wagi przodem na ławeczce,
- lekkoatletyka:
  - klasa I (jedna do wyboru):
    - technika startu niskiego,
    - skok w dal techniką naturalną,
    - skok wzwyż techniką „flop”,
    - technika przekazywania pałeczki sztafetowej,
  - klasa II (jedna do wyboru):
    - skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),

- skok wzwyż techniką „flop”,
- technika pchnięcia kulą,
- technika rzutu oszczepem,
- klasa III (jedna do wyboru):
  - skok wzwyż techniką „flop”,
  - technika pchnięcia kulą,
  - technika rzutu oszczepem,
- piłka nożna (jedna do wyboru):
  - klasa I:
    - żonglerka piłką,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem
  - (chłopcy), — klasa II:
    - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem, ▫ przyjęcie i uderzenie piłki głową (chłopcy),
  - klasa III:
    - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
    - strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy
  - (chłopcy), ■ piłka ręczna (jedna do wyboru):
    - klasa I:
      - kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, ▫ rzut z biegu,
      - podania jednorącz półgórne,
    - klasa II:
      - kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, ▫ rzut z wysokoku,
      - podania jednorącz półgórne
    - kozłem,
    - klasa III:
      - kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, ▫ rzut do bramki po zwodzie pojedynczym,
      - podania jednorącz półgórne ze zmianą miejsca na boisku.
  - koszykówka (jedna do wyboru):
    - klasa I:
      - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
      - dwutakt z biegu,
      - podania oburącz sprzed klatki
    - piersiowej,
    - klasa II:
      - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
      - dwutakt z biegu po podaniu,
      - podania oburącz sprzed klatki piersiowej
    - kozłem,
    - klasa III:
      - rzut z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem, ▫ rzut z wysokoku (chłopcy),
      - podania oburącz górne,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3984093A38376232

- piłka siatkowa (jedna do wyboru):
  - klasa I:
    - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym,
    - zagrywka dolna,
  - klasa II:
    - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym, ▫ zagrywka tenisowa,
  - klasa III:
    - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym,
    - zagrywka tenisowa,
    - atak przez plasowanie lub zbitcie piłki (do wyboru)

, ▪▪ tańce:

- klasa I–III – podstawowe kroki oraz figury walca angielskiego i poloneza.

**f) Wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie wydolności fizycznej, wymienia czynniki rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna wszystkie próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Uwaga! Tabele punktacji i kryteria oceniania w aneksie.