

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Z EDUKACJĄ ZDROWOTNĄ W GIMNAZJUM
im. PUŁKOWNIKA WOJCIECHA KOŁACZKOWSKIEGO
w PLISZCZYNIE

Opracowanie: mgr Beata Zinger, mgr Arkadiusz Zinger

WPROWADZENIE

Program przeznaczony jest dla trzeciego etapu edukacyjnego (gimnazjum). Jest on zgodny w celach, treściach i osiągnięciach z podstawą programową wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół obowiązującą od roku szkolnego 2009/10.

Program będzie realizowany w systemie klasowo-lekcyjnym cztery godziny tygodniowo. Program składa się z dwóch części. W pierwszej – obligatoryjnej są uwzględnione treści wykazane w podstawie programowej. Druga część programu – zajęcia do wyboru jest ofertą szkoły, zawierającą różne formy aktywności ruchowej do wyboru przez uczniów oraz zawierającą zagadnienia z edukacji zdrowotnej.

Szkoła, dla której program jest przeznaczony wyposażona jest w salę gimnastyczną z urządzeniami do piłki koszowej, siatkowej, ręcznej, gimnastyki, atlas do ćwiczeń siłowych, boisko do piłki nożnej, dysponuje średnio zaopatrzonym w sprzęt magazynkiem.

Program został opracowany przez nauczycieli dyplomowanych wychowania fizycznego Gimnazjum im. Pułkownika Wojciecha Kołaczekowskiego w Pliszczynie: mgr Beatę Zinger i mgr Arkadiusza Zingera.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU

W programie zostały określone cele oraz treści kształcenia ujęte w podstawie programowej z uwzględnieniem edukacji zdrowotnej. Głównym założeniem programu jest umożliwienie wszystkim uczniom osiągnięcie sukcesu na miarę własnych możliwości oraz rozbudzenie zainteresowania aktywnością zdrowotno – rekreacyjną. Program i sposób realizacji został tak skonstruowany, by gwarantował uczniom uzyskanie pożądaných osiągnięć (wyposażenie w odpowiednie kompetencje), które stanowią wykładnię efektywności pracy dydaktyczno – wychowawczej szkoły, nauczyciela i ucznia oraz stwarza uczniowi możliwość wyboru takich form aktywności ruchowej (gier, ćwiczeń, sportów), które odpowiadają jego zainteresowaniom, potrzebom i możliwościom sprawnościowym.

Zakładane efekty realizacji programu:

1. Przekazanie uczniom wiedzy dotyczącej zdrowia, higieny osobistej, a przede wszystkim kształtowanie prawidłowych zachowań prozdrowotnych.
2. Harmonijny rozwój ucznia przez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego.
3. Osiągnięcie poziomu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie:
 - Dostrzeganie związków przyczynowo skutkowych pomiędzy własną aktywnością ruchową, stylem życia, a zdrowiem, samopoczuciem, rozwojem i sprawnością ruchową.

- Radzenie sobie w życiu i uczestniczenie w wybranych formach aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym, sportowym, zdrowotnym.
- Umiejętność zaprojektowania i zorganizowania prostych działań na rzecz rozwoju fizycznego, zdrowia, korekcji postawy ciała, sprawności fizycznej, zorganizowania sobie aktywnego wypoczynku w czasie wolnym od obowiązkowych zajęć.
- Umiejętność oceny własnej postawy i sposobu postępowania w stosunku do powszechnie przyjętych norm i systemu wartości. Wykazanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, utrzymanie dobrej sprawności fizycznej jako wartości uniwersalnych. Uczeń jest umotywowany do ćwiczeń i higienicznych zachowań.
- Umiejętność kulturalnego współzawodnictwa, udzielanie pomocy i współdziałanie z innymi w realizacji wspólnych zadań; nawiązywania kontaktów i budowanie więzi międzyludzkich w trakcie zabaw, gier, wycieczek i zawodów sportowych.
- Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

4. Umiejętność komunikowania się: poszukiwanie, porządkowanie i wykorzystywanie informacji dotyczących kultury fizycznej i zdrowia; umiejętne korzystanie z mediów i nowych technologii komunikowania się; umiejętność prezentowania swojego punktu widzenia, argumentowania, bronięcia własnego zdania; wykazywanie gotowości do wysłuchania innych i brania pod uwagę ich poglądów.

Charakterystyka programu.

Program oparty jest na pedagogicznej teorii wychowania fizycznego, według której należy „kształtować osobowość wychowanka do całościowej troski o ciało”. Aby uczniowie mogli wziąć udział w różnych formach aktywności fizycznej, należy zwracać uwagę by spełniały one funkcje: zdrowotną, usprawniającą, aby podawać uczniom wzory zachowań zdrowotnych, rekreacyjnych, kształtować postawy prosumatyczne i prospołeczne.

Założenia programu są zgodne z współczesnymi tendencjami wychowania fizycznego i będą realizowane przez:

- wychowanie dla przyszłości (wytworzenie u uczniów potrzeby systematycznej aktywności ruchowej)
- intelektualizację (przekazanie wiedzy ukazującej związek pomiędzy aktywnością fizyczną a zachowaniem zdrowia)
- autoedukację (stopniowe zastępowanie kontroli samokontrolą, oceny samoocena)
- edukację zdrowotną (propagowanie zdrowego stylu życia i dostrzeganie związku między aktywnością fizyczną a zdrowiem)
- personalizację (postrzeganie ucznia jako osoby indywidualnej, z własną godnością, decydującej o sobie)

- indywidualizację (powierzenie uczniom różnych ról, dostrzeganie ich indywidualnych potrzeb i zainteresowań, stosowanie metod twórczych uwzględniających predyspozycje i uzdolnienia uczniów)
- edukację permanentną (zachęcanie, motywowanie i ukierunkowanie uczniów do ciągłego zdobywania wiedzy i umiejętności służących pomnażaniu zdrowia)

Program wychowania fizycznego dla III etapu nauczania jest spójny z filozofią wychowania gimnazjum w Pliszczynie z celami pracy wychowawczej i edukacyjnej zawartymi w Programie Wychowawczym Gimnazjum, jego Misją i Wizją.

II. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania
- Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji
- Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem
- Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Szczegółowe cele edukacyjne – kształcenia i wychowania:

- Zrozumienie przez ucznia powodów i sensu jego starań o swoje ciało, zdrowie, sprawność i urodę, jako uniwersalnych wartości.
- Ukształtowanie postawy odpowiedzialności za swój rozwój, sprawność i zdrowie oraz potrzeby ustawicznego działania dla zapewnienia harmonijnego rozwoju oraz pomnażania zdrowia i sprawności fizycznej.
- Rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej – o charakterze rekreacyjnym, sportowym, zdrowotnym: wyposażenie ucznia w wiedzę i umiejętności umożliwiające mu aktywne uczestnictwo w tych formach ruchowych.
- Wszechstronny rozwój fizyczny i motoryczny, usprawnienie ruchowe i uodpornienie organizmu ucznia.

Zadania szkoły i nauczycieli:

- Przekazać uczniom wiedzę, utwierdzającą ich w przekonaniu o potrzebie systematycznej aktywności fizycznej, przestrzegania zasad higieny i prowadzenia zdrowego stylu życia.
- Rozbudzać zainteresowania uczniów różnymi formami aktywności ruchowej, wspierającymi ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postawy ciała i kształtowania się sprawności fizycznej.
- Organizować zajęcia lekcyjne o charakterze ogólnorozwojowym z uwzględnieniem form rekreacyjno – sportowych, turystycznych i „sportów całego życia”
- Organizować zajęcia grupowe dla uczniów o różnych zainteresowaniach sportowych, rekreacyjnych i turystycznych.
- Propagować zasady bezpieczeństwa.
- Wdrażać do nabywania umiejętności samooceny i samokontroli w zakresie swojej wiedzy i umiejętności.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Dział programu	Podstawa programowa	Treści szczegółowe
I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.	Uczeń: 1. wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;	1. Przeprowadzenie testów: Coopera, ISF Krzysztofa Zuchory, MTSF- analiza i ocena słowna wybranych cech motorycznych. 2. Gry i zabawy bieżne wymagające szybkiej reakcji . 3. Różne formy sztafet z elementami współzawodnictwa. 4. Biegi na krótkich odcinkach, biegi z przyspieszeniem. 5. Dynamiczne i statyczne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, użyciem

	<p>2. ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;</p> <p>3. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni</p>	<p>przyborów, współwiczającego, zwisy, podpory, wspinanie, dźwiganie, skręty, skłony, skoki, wieloskoki, mocowanie, przeciąganie.</p> <p>6. Ćwiczenia z elementami stretchingu, wzmacniające.</p> <p>7. Marszobiegi, zabawy z elementami atletyki terenowej.</p> <p>8. Rozwój fizyczny i parametry jego oceny, pojęcie sprawności fizycznej.</p> <p>9. Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej, analiza wyników, przyczyny postępu lub regresu.</p> <p>10. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój organizmu.</p> <p>11. Hartowanie organizmu</p> <p>12. Higiena pracy i żywienia.</p> <p>13. Racjonalne odżywianie, stosowanie zabiegów higieniczno-zdrowotnych.</p> <p>14. Wpływ sterydów na zdrowie człowieka.</p>
<p>II. Trening zdrowotny.</p>	<p>Uczeń:</p> <p>1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;</p> <p>2. wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;</p>	<p>1. Przygotowanie organizmu i jego reakcja na wysiłek fizyczny – analiza pomiaru tętna – test Ruffiera.</p> <p>2. Zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</p> <p>3. Hartowanie organizmu podczas aktywności fizycznej w terenie</p> <p>4. Planowanie i pokonywanie torów przeszkód, obwodów ćwiczebnych.</p> <p>5. Korzyści z aktywności fizycznej</p>

	<p>3. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;</p> <p>4. przeprowadza rozgrzewkę;</p> <p>5. opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>6. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p>	<p>na świeżym powietrzu</p> <p>6. Ruch warunkiem zdrowia w każdym wieku, dobór form ruchu odpowiednich dla różnych grup wiekowych</p> <p>7. Ćwiczenia, gry i zabawy stymulujące przystosowanie układu krążenia i oddychania do wysiłku i prawidłowego wypoczynku.</p> <p>8. Zasady prawidłowej rozgrzewki.</p> <p>9. Przygotowanie organizmu do wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności, natężenia wysiłku.</p> <p>10. Dostosowanie rozgrzewki do specyfiki wykonywanych ćwiczeń/formy aktywności</p> <p>11. Opracowanie i demonstrowanie ćwiczeń zwiększających obszerność ruchów i układu kostno-stawowo-więzadłowego.</p> <p>12. Opracowanie i demonstrowanie ćwiczeń kształtujących i korekcyjno-kompensacyjnych, wzmacniających mięśnie.</p> <p>13. Opracowanie i demonstrowanie ćwiczeń rozwijających wytrzymałość, siłę, skoczność, szybkość.</p> <p>14. Troska o bezpieczeństwo i bezpieczne organizowanie ćwiczeń, gier i zabaw.</p> <p>15. Stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych (muzykoterapia, joga) przeciwdziałających zmęczeniu.</p> <p>16. Samodzielny dobór ćwiczeń</p>
--	--	---

	<p>7. planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;</p> <p>8. wybiera i pokonuje trasę crossu.</p>	<p>rozluźniających, oddechowych, korekcyjno-kompensacyjnych.</p> <p>17. Opracowanie prawidłowego rozkładu dnia</p> <p>18. Ćwiczenia kształtujące estetykę ruchów.</p> <p>19. Ćwiczenia równoważne, zwinnościowe i akrobatyczne (przewroty, stanie na rękach, mostek, piramidy).</p> <p>20. Skoki gimnastyczne, rozkroczny, kuczny.</p> <p>21. Samoochrona i asekuracja.</p> <p>22. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe, aerobik.</p> <p>23. Elementy gimnastyki artystycznej.</p> <p>24. Wykonanie zaplanowanego układu gimnastycznego na ławeczce, ścieżce lub z gimnastyki artystycznej.</p> <p>25. W najbliższym terenie wybiera i pokonuje trasę crossu.</p>
<p>III. Sporty całego życia i wypoczynek.</p>	<p>Uczeń:</p> <p>1. stosuje w grze: odbicie piłki obręcz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;</p> <p>2. ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p>	<p>Gry zespołowe:</p> <p><u>Koszykówka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach. 2. Kozłowanie piłki w ruchu z omijaniem przeciwnika i obserwacją przedpola. 3. Rzuty do kosza, z miejsca, biegu. 4. Obroty, zatrzymania, zwody. 5. Gra szkolna, sędziowanie. <p><u>Siatkówka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Odbicia piłki sposobem obręcz górnym, dolnym, podanej z różnych kierunków i różnej

	<p>3. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</p>	<p>wysokości.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Wystawienie, zbiecie, blok. 3. Zagrywka dolna i górna. 4. Małe gry, sędziowanie. 5. Wymienia boiska do siatkówki na terenie gminy <p><u>Piłka nożna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu, biegu, marszu. 2. Podania sytuacyjne. 3. Strzały do bramki z miejsca i biegu. 4. Gra w ataku i obronie. 5. Gra szkolna, sędziowanie 6. Wymienia boiska do piłki nożnej na terenie gminy <p><u>Piłka ręczna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podania i chwyt piłki w miejscu i biegu. 2. Podania sytuacyjne. 3. Zwody ciałem i piłką. 4. Rzuty do bramki z miejsca i biegu. 5. Gra szkolna, sędziowanie <p><u>Korfball</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podania i chwyt piłki po prostej i kwadracie. 2. Zwody ciałem i piłką. 3. Rzuty do kosza z dystansu, karny. 4. Gra: uproszczony korfball jednostrefowy, dwustrefowy, beachkorfball.
<p>IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena</p>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przeciwdziałanie urazom i kontuzjom, sposoby udzielania pierwszej pomocy. 2. Przyjmowanie prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach życia codziennego. 3. Zasady organizacji

<p>osobista</p>	<p>2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p> <p>3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;</p> <p>4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</p>	<p>bezpiecznego wypoczynku.</p> <p>4. Sposoby asekuracji i samo asekuracji.</p> <p>5. Zasady poprawnego zachowania się w górach, akwenach wodnych i na plaży.</p> <p>6. Dobór i intensywność ćwiczeń, rodzaju i form aktywności w zależności od możliwości, potrzeb i zainteresowań.</p> <p>7. Przyjmowanie prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach życia codziennego – siedzenie, chodzenie, nauka, sprzątanie, dźwiganie, wypoczynek.</p> <p>8. Przyczyny powstawania chorób cywilizacyjnych.</p> <p>9. Ćwiczenia relaksacyjne.</p> <p>10. Zasady higieny i hartowania w okresie dojrzewania.</p> <p>11. Zagrożenia wieku młodzieńczego – nikotynizm, alkoholizm, narkomania</p>
<p>V. Sport</p>	<p>Uczeń:</p> <p>1. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>3. wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;</p>	<p>1. Zasady organizowania rozgrywek sportowych – systemy rozgrywek (pucharowy, „każdy z każdym”, do dwóch przegranych)</p> <p>2. Udział (zawodnik) w zawodach szkolnych, kibicowanie, sędziowanie.</p> <p>3. Zasady fair play w sporcie, kultura kibicowania.</p> <p>4. Historia sportu, olimpizm.</p> <p>5. Szkodliwość dopingu w sporcie</p>

	4. stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki	6 Kultura zawodnika, sędziego, kibica. 7. Uczciwość, tolerancja, koleżeńskość na boiskach sportowych.
VI. Taniec.	1. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca	1. Ćwiczenia kształtujące umiejętność kontrolowania ułożenia ciała w przestrzeni. 2. Kroki taneczne, układy tańca. 3. Tworzenie choreografii. 4. Kształtowanie słuchu muzycznego, dostosowanie kroków tanecznych w rytm muzyki. 5. Etykieta tańca
VII. Edukacja zdrowotna.	<p>Uczeń:</p> <p>1. wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>2. wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;</p> <p>3. identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych</p>	<p>-Dbałość o zdrowie, pojęcie zdrowia i choroby. -Czynniki wpływające na zdrowie</p> <p>- Zachowania zdrowotne (pozytywne i negatywne), ich wpływ na zdrowie nasze i innych. - Czynniki społeczne determinujące zachowania zdrowotne. -Przyczyny podejmowania przez młodzież ryzykownych zachowań.</p> <p>- Moje poczucie własnej wartości. -Samocena: moje mocne i słabe strony. -Wpływ samoświadomości na</p>

	<p>stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>4. omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;</p> <p>5. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>6. omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>7. wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;</p> <p>8. wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;</p>	<p>kontakty z innymi ludźmi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozpoznawanie własnych emocji oraz emocji innych ludzi. - Wpływ emocji na nasze zachowania. - Właściwe reakcje na różne emocje. - Okazywanie empatii. <ul style="list-style-type: none"> - Stres – jak rozumiemy to pojęcie? - Źródła stresu w naszym życiu. - Jak rozpoznawać objawy stresu? - Znaczenie stresu w życiu człowieka - skutki stresu. - Sposoby radzenia sobie ze stresem (min; relaksacja). <ul style="list-style-type: none"> - Rozwijanie umiejętności skutecznego słuchania. - Problemy nasze i innych ludzi – jak o nich rozmawiać? - Umiejętności życiowe – definicja, rodzaje, ich wpływ na dobre relacje z innymi ludźmi. - Wpływ relacji międzyludzkich na zdrowie ludzi. <ul style="list-style-type: none"> - Co oznacza wsparcie społeczne, rodzaje wsparcia. - Jak sobie radzić w sytuacjach trudnych, problemowych. Do kogo po pomoc? <ul style="list-style-type: none"> - Pojęcie asertywności, prawa jednostki. - Zachowania asertywne - czy jestem asertywny? - Skutki zachowań asertywnych – korzyści dla zdrowia. - Rozwijanie zachowań asertywnych. - Rozwijanie umiejętności argumentowania, przyjmowania komplementów i krytyki.
--	--	--

	<p>9. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Postawy wobec nadużywania środków uzależniających. - Szkodliwy wpływ nadużywania alkoholu, palenia tytoniu i używania substancji psychotropowych na organizm. - Skutki społeczne nałogów. - Przyczyny i skutki uzależnienia. - Rola narkotyków i innych substancji psychoaktywnych w życiu ludzi. - Sytuacje namawiania – umiejętność mówienia „nie”. <p>(szkody zdrowotne związane ze stosowaniem: sterydów, anaboliów, napojów energetyzujących, botoksu, silikonu lub używania dopalaczy.</p>
--	---	---

Opis założonych osiągnięć ucznia: (na koniec etapu nauczania)

▪ Wiadomości:

Uczeń:

- zna zasady organizacji i przepisy wybranych aktywności ruchowych, wie jakie są reguły zachowania się według formuły „czystej gry”,
- zna zasady kulturalnego zachowania się zawodnika, kibica i stosuje je na imprezach sportowych
- zna zasady zdrowego stylu życia i wie jak je stosować w życiu codziennym,
- wie jakie zagrożenia niesie ze sobą cywilizacja i jaki ma wpływ na zdrowie człowieka; wie jak niebezpieczne są uzależnienia,
- zna zasady higieny umysłowej i fizycznej oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa zajęć rekreacyjno – sportowych i turystycznych, zna zasady hartowania organizmu,
- wie, jak i za pomocą jakich ćwiczeń rozwija się wytrzymałość, siłę i gibkość; zna ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych oraz wie jaki jest wpływ aktywności ruchowej na zachowanie prawidłowej postawy ciała,
- wie jak diagnozować sprawność i aktywność fizyczną za pomocą testów i jak je interpretować

- wie, czym jest zdrowie i jakie czynniki wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; zna zasady prawidłowego żywienia
- zna podstawowe kroki taneczne wybranych tańców, zna etykietę tańca.
- zna niepopularne dyscypliny sportowe i ich przepisy (korfbal)

▪ Umiejętności

Uczeń:

- potrafi zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i utrzymujące prawidłową postawę ciała,
- potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i taktyki indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze sportowo – rekreacyjnym,
- potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i taktyki w korfbal,
 - potrafi zastosować dowolny test do oceny własnej sprawności i odpowiednio go zinterpretować dla własnych potrzeb,
- potrafi wykonać zabiegi hartujące i higieniczne odpowiednie dla wieku dojrzewania,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy w nagłych przypadkach,
- potrafi ocenić swoją postawę ciała, dobrać i wykonać ćwiczenia przeciwdziałające i korygujące wady postawy,
- potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody stosując system pucharowy lub „każdy z każdym” w dyscyplinie o charakterze rekreacyjno – sportowym,
- potrafi pełnić rolę zawodnika, organizatora, sędziego, przestrzegać kulturalnego zachowania się ucznia – widza sportowego i ucznia zawodnika w sytuacji zwycięstwa i porażki.
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

▪ Postawy

Uczeń:

- wykazuje aktywną postawę w doskonaleniu własnej sprawności fizycznej i sprawności ruchowej, przejawia potrzebę stałego wzbogacania i doskonalenia umiejętności
- wykazuje się dbałością o zdrowie, aktywnością fizyczną w czasie wolnym, wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała
- stosuje się do zasady „fair play” w życiu i sporcie,
- wykazuje postawę godną miana kulturalnego zawodnika, widza sportowego,
- prowadzi zdrowy styl życia i zachęca do tego innych.

Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

- Wspieranie wszechstronnego rozwoju ucznia.
- Propagowanie zdrowego trybu życia i dostrzeganie związku między aktywnością fizyczną, a zdrowiem.
- Powierzanie uczniom różnych ról, dostrzeganie ich indywidualnych potrzeb i zainteresowań.
- Rozwijanie i wyzwalanie inwencji twórczej u uczniów.
- Zachęcanie, motywowanie i ukierunkowanie uczniów do ciągłego zdobywania wiedzy oraz umiejętności służących pomnażaniu zdrowia.
- Wytwarzanie u uczniów potrzeby systematycznej aktywności ruchowej.
- Proponowanie różnych form ruchowej aktywności sportowej i rekreacyjnej spędzania wolnego czasu, aby ułatwić uczniom dokonanie wyboru „sportu całego życia” odpowiadającego ich zainteresowaniom, możliwościom psychofizycznym i umiejętnościom.
- Przekazywanie uczniom wiedzy ukazującej związek pomiędzy aktywnością fizyczną a zachowaniem zdrowia.
- Przygotowanie uczniów do samokontroli i samooceny w zakresie rozwoju, umiejętności, wiadomości, postaw związanych z kulturą fizyczną.
- Urozmaicanie zajęć poprzez stosowanie różnorodnych metod pracy.
- Realizowanie ćwiczeń gimnastycznych i zdrowotnych mających wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy.
- Systematyczne kontrolowanie i ocenianie pracy ucznia i jego postępów.

Cele kształcenia i wychowania zostaną osiągnięte przez właściwy dobór wybranych metod i form nauczania i wychowania, zgodny z metodyką nauczania wychowania fizycznego.

Środki dydaktyczne

Piłka siatkowa	Piłka nożna	Piłka ręczna	Piłka koszykowa
- piłki siatkowe - słupki - siatki	- piłki nożne - bramki - szarfy - chorągiewki - pompki	- piłki ręczne - bramki do piłki ręcznej - szarfy - chorągiewki	- piłki koszykowe - tablice, kosze - szarfy - chorągiewki
Gimnastyka	LA z atletyką terenową	RMT	Tenis stołowy
- skrzynia gimnastyczna	1. pałeczki sztafetowe, 2. piłeczki palantowe,	zestaw nagłaśniający	-stoły do tenisa

- koziół gimnastyczny - drążek - odskocznia do skoków - ławeczki gimnastyczne - materace - drabinki przyścien. - wstążki i obręcze gimnastyczne	3. stojaki do skoku wzwyż, 4. poprzeczki, 5. stopery, 6. taśmy, 7. piłki lekarskie		- rakiety - siatki - piłeczki
Rekreacja	Korfball		
-kij palantowy - rakiety i lotki do kometki	- piłki korfbalowe -stojaki z koszami		

Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia:

Ocenianie

Przedmiot oceny	Wyznaczniki efektów	Metody i narzędzia oceny
Poziom sprawności fizycznej	- poziom i postęp w rozwoju zdolności kondycyjnych (siły, szybkości, wytrzymałości) i koordynacyjnych (zwinności, zręczności, równowagi, rytmu oraz gibkości)	testy (indeksy) sprawności fizycznej: Test Coopera, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Indeks Zuchory- <u>podlegają ocenie słownej, rozmowa z uczniem o jego usprawnieniu</u>
Umiejętności ruchowe – poziom opanowania techniki ruchu	- stopień i postęp opanowania czynności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych, sportowych)	-obserwacja (np. podczas gry), - zadania kontrolno - oceniające, -testy umiejętności ruchowych, -próby sprawnościowe (w semestrze 4 oceny)
Wiadomości z zakresu kultury fizycznej	znajomość określonej tematyki rozwoju fizycznym, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce, higienie, hartowaniu, zasadach bezpieczeństwa,	- rozmowy i dyskusje, - odpytywania, - testy Edukacja zdrowotna: - samoocena

	<p>regulaminach i przepisach, zasadach „czystej gry”, zasadach sportowego kibicowania. Edukacja zdrowotna.</p>	<p>- ocena grupy, z którą uczeń współpracuje - ocena nauczyciela za prace w zespole (organizacja, planowanie, wiedza merytoryczna) [w semestrze 1-2 oceny]</p>
Umiejętności organizacyjne	<p>- stopień opanowania Umiejętności współorganizowania i organizowania zajęć rekreacyjnych, sportowych, zabaw w grupach rówieśniczych</p>	<p>- obserwacja, - analiza wytworów ucznia: plansze, tabele, gazetki tematyczne [ocenie w zależności od działania ucznia]</p>
Zachowania i postawy	<p>- aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych, - stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wf, - dbałość o zdrowie, unikanie nałogów, - przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków uczniowskich, - życzliwy stosunek do innych</p>	<p>- obserwacja, - analiza dokumentów, - analiza prac i wytworów ucznia np. prac na temat wf, rekreacji i zdrowia, afiszy propagandowych, tabel, wyników itp. [ocena 1 w semestrze]</p>
Udział w projekcie edukacyjnym	<p>- rozwijanie aktywność twórczej w prezentacji wyników podejmowanych działań. - dzielenie się odpowiedzialnością za poszczególne zadania - prowadzenie kulturalnej i twórczej dyskusji - umiejętność podejmowania grupowych decyzji - sprawne komunikowanie się - dokonywanie samooceny swojej pracy i pracy całej grupy</p>	<p>- Ocena projektu odnosi się do realizacji całości projektu, poziomu wykonania zadań, inicjatywy uczniów, współdziałania w zespole, sposobu dokumentowania projektu, publicznej prezentacji oraz uwzględnienia samooceny uczniów. [w kl. II – 1 ocena w drugim semestrze]</p>

Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny znajdują się w Przedmiotowym Systemie Oceniania, w dokumentacji szkolnej.

EWALUACJA

Za prawidłowy przebieg realizacji programu odpowiada nauczyciel przedmiotu. Po trzech latach nauczyciel ocenia:

- stopień osiągnięcia celów,
- zdobycie przez uczniów osiągnięć określonych w podstawie programowej;
- stopień realizacji opracowanych treści kształcenia i wychowania,
- zgodność wyników z założeniami,
- poprawność doboru metod, form nauczania.