



Urszula Kierczak

Koncepcja edukacji fizycznej
Zdrowie • Sport • Rekreacja

Szkoła podstawowa – klasy IV–VI

Program nauczania • Plany pracy • Przedmiotowy system oceniania

Poradnik metodyczny

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012

Recenzent:

dr Antoni Nawrat

Recenzja dostępna na stronie: www.impulsoficyna.com.pl

Redakcja wydawnicza:

Zespół

Projekt okładki:

Andrzej Augustyński

ISBN 978-83-7850-033-9

Oficyna Wydawnicza „Impuls”

30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5

tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47

www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl

Wydanie I, Kraków 2012

SPIS TREŚCI

ZMIANY W SZKOLNYM WYCHOWANIU FIZYCZNYM	7
PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO	11
Cele ogólne	14
Treści nauczania. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania	15
Opis założonych osiągnięć uczniów	27
Propozycje treści fakultetów	30
Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania	50
Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia	53
Procedury ewaluacji programu	55
Podstawy opracowania programu	57
SZCZEGÓŁOWE ROCZNE PLANY PRACY	59
Uwagi wstępne	59
Budżet godzin	64
Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy IV	65
Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy V	81
Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy VI	97
Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – lekkoatletyka	113
Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – minipółka nożna	119

Plan realizacji zajęć – fakultet turystyczny	125
Plan realizacji zajęć – fakultet rekreacyjny	130
Uwagi o realizacji planów pracy	136
 OCENIANIE	 141
Wstęp	141
Zasady oceniania	144
Standardy wymagań dla klasy IV	146
Standardy wymagań dla klasy V	161
Standardy wymagań dla klasy VI	176
Samocena	191
Dzienniczek samokontroli i samooceny	192
 EWALUACJA	 197
Przykłady ewaluacji jednostek lekcyjnych	198
 PRZYKŁADY KART EWALUACJI LEKCJI	 199
 PRZYKŁAD KARTY EWALUACJI CYKLU	 203
 BIBLIOGRAFIA	 205

ZMIANY W SZKOLNYM WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Podstawa programowa określona w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 roku (Dz.U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17) zostaje wprowadzona do drugiego etapu edukacyjnego od 1 września 2012 roku. Najważniejszą zmianą, wprowadzaną tym aktem prawnym, jest zapis treści nauczania w formie wymagań szczegółowych.

Już w 1999 roku zrezygnowano z centralnie opracowywanych programów nauczania na rzecz ogólnych założeń edukacyjnych w formie podstaw programowych oraz wymagań egzaminacyjnych, które określały efekty kształcenia. Odejście od centralnie regulowanego procesu dydaktycznego poszerzyło znacznie zakres autonomii szkół w doborze treści kształcenia. Jednakże brak jednoznacznie sprecyzowanych wymagań edukacyjnych spowodował rozmycie odpowiedzialności nauczycieli za wyniki kształcenia.

W obowiązującym rozporządzeniu treści nauczania zostały zapisane w formie wymagań szczegółowych, co jednoznacznie określa, jednolite dla całego kraju, efekty edukacji. W ten sposób rozporządzenie ministerialne definiuje wspólne dla wszystkich polskich szkół standardy edukacyjne, które muszą być realizowane w każdym pro-

gramie nauczania, pozostawia natomiast do decyzji szkół i nauczycieli zakres treści i form, które pozwolą na osiągnięcie tych efektów. Szczegółowe określenie wymagań wprowadza w polskim systemie edukacji dokładnie sprecyzowaną „edukacyjną odpowiedzialność”¹ nauczycieli, czyli jednoznacznie opisuje, w jakie umiejętności, wiadomości i postawy powinien wyposażać swojego ucznia nauczyciel na danym etapie kształcenia. Dlatego autorzy programów muszą tak dobrać treści nauczania do sformułowanych centralnie założonych osiągnięć ucznia, by zrealizować wymagania podstawy programowej.

Podstawa programowa wychowania fizycznego dla drugiego etapu kształcenia określa sześć głównych działów kształcenia:

1. Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
2. Trening zdrowotny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek.

¹ Podstawa programowa z komentarzami. T. 8: *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa. Komentarz do podstawy programowej*. MEN, Warszawa 2009.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.
5. Sport.
6. Taniec.

Tak posegregowane treści nauczania pozwalają nauczycielowi na precyzyjne zaplanowanie swojej pracy i jednocześnie są czytelną prognozą podejmowanych działań w zakresie edukacji fizycznej. Nauczyciele na kolejnych poziomach edukacji mają prawo oczekiwać, że uczniowie będą mieli opanowane osiągnięcia określone w podstawie programowej dla wcześniejszych etapów. Jednocześnie nauczyciele mają możliwość autorskiego różnicowania osiągnięć przez wskazywanie ich we własnych programach nauczania.

W podstawie programowej wychowania fizycznego zapisano, że szkoła, biorąc pod uwagę wymagania zapisane w podstawie programowej, powinna rozwijać i rozbudowywać własną ofertę programową. Oznacza to, że każda placówka oświatowa – na bazie podstawy programowej – powinna zbudować swój własny szkolny zestaw programów nauczania. Na każdym etapie kształcenia należy dążyć do rozwoju potrzeby aktywności fizycznej i dlatego tak ważne jest, by szkolna oferta wychowania fizycznego jak najszerszej i najpełniej zaspokajała potrzeby i zainteresowania uczniów. Osiągnięcie tych celów jest możliwe dzięki zapisom Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. Nr 136, poz. 1116). Rozporządzenie to określa dopuszczalne formy realizacji dwóch obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, w ramach tygodniowego wymiaru godzin. Zajęcia te mogą być prowadzone jako zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne i pozaszkolne w formie zajęć

sportowych, rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych lub aktywnych form turystyki. Dyrektor szkoły – po uzgodnieniu z organem prowadzącym i po zaopiniowaniu przez radę pedagogiczną i radę szkoły – przygotowuje propozycje form realizacji dwóch godzin zajęć wychowania fizycznego. Propozycje powinny uwzględniać:

1. Potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia sportowe w danej dziedzinie sportu lub aktywności fizycznej.
2. Uwarunkowania lokalne.
3. Miejsce zamieszkania uczniów.
4. Tradycje sportowe środowiska lub szkoły.
5. Możliwości kadrowe.

W sposobie realizacji dopuszcza się możliwość łączenia, w okresie nie dłuższym niż cztery tygodnie, dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, z zachowaniem liczby godzin przeznaczonych na te zajęcia.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz.U. poz. 204) stanowi, że w trzyletnim okresie nauczania dla drugiego etapu edukacyjnego wychowanie fizyczne należy realizować w wymiarze co najmniej 385 godzin. W rozporządzeniu tym obowiązkowe zajęcia edukacyjne zostały obliczone na 32-tygodniowy rok szkolny, czyli wychowanie fizyczne powinno być realizowane w wymiarze 4 godzin tygodniowo. Proponowany program został skonstruowany z założeniem, że 2 godziny wychowania fizycznego prowadzi się w systemie klasowo-lekcyjnym, a pozostałe 2 w formie obowiązkowych co do obecności, a fakultatywnych co do treści zajęć szkolnych.

Nauczyciel może się stać autorem własnego programu lub skorzystać z programów opracowanych przez innych. Zdając sobie sprawę z tego, że wielu nauczycieli, szczególnie z małym stażem pracy, nie jest przygotowanych do tworzenia programów autorskich, proponujemy program „Zdrowie • Sport • Rekreacja”. Program ten jest integralną częścią całościowej, zwartej koncepcji edukacji w zakresie wychowania fizycznego dla wszystkich czterech etapów kształcenia. Zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczenia do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczenia do użytku szkolnego podręczników (Dz.U. Nr 89, poz. 730) program „Zdrowie • Sport • Rekreacja” stanowi opis realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych określonych w podstawie programowej oraz zawiera szczegółowe cele kształcenia i wychowania, treści zgodne z podstawą programową, sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, opis założonych osiągnięć ucznia, a także propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć wychowanka. Obligatoryjne treści tego programu, zgodne z podstawą programową, zostały uzupełnione o treści fakultatywne – możliwe

do realizacji w zależności od warunków środowiskowych i bazy materialnej. Integralną częścią programu jest szczegółowy plan pracy, czyli rozkład materiału nauczania dla poszczególnych klas oraz standardy wymagań i zasady oceniania tworzące przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego.

Każdy nauczyciel powinien w swej pracy wykazać się innowacyjnością, zaangażowaniem, samodzielnością i twórczym podejściem do założeń programowych. Praktyczne wykorzystanie umiejętności i wiadomości dydaktyczno-wychowawczych winno zaowocować samodzielnie opracowanymi materiałami, w tym także własnymi programami nauczania. Dlatego proponowany materiał należy traktować jako wskazówki i propozycje ułatwiające tworzenie własnych dokumentów pracy, a nie gotowe przepisy działania. Autorka wyraża zgodę na modyfikowanie programu w zakresie treści, metod i form oraz osiągnięć i sposobów ich sprawdzania, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program ma być realizowany, z absolutną koniecznością zachowania wymagań szczegółowych określonych w podstawie programowej.

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO

ZDROWIE • SPORT • REKREACJA

Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych

II etap edukacyjny

Klasy IV–VI szkoły podstawowej

Założenia wstępne:

1. Program jest częścią ogólnej koncepcji kształcenia w zakresie wychowania fizycznego dla wszystkich etapów kształcenia.
2. Program stanowi opis sposobu realizacji zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.
3. W programie zawarte zostały propozycje treści fakultatywnych.
4. Program zakłada realizację zajęć wychowania fizycznego w wymiarze co najmniej 385 godzin w trzyletnim cyklu kształcenia.
5. Program powinien się stać inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego do samodzielnych poszukiwań zarówno w zakresie sposobów realizacji celów, jak i systematycznego uzu-

pełniania oraz dostosowywania treści do możliwości, potrzeb, inwencji i zainteresowań uczniów.

6. Nauczyciele wychowania fizycznego powinni modyfikować program w zależności od uwarunkowań środowiskowych i posiadanej bazy materialno-dydaktycznej z zachowaniem przewidywanych efektów określonych w podstawie programowej.

Założenia teoretyczne dla koncepcji edukacji fizycznej na wszystkich etapach nauczania:

Wychowanie fizyczne według nowej podstawy programowej to przede wszystkim wdrażanie do troski o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Dla wychowania fizycznego podstawą

działania jest wiedza naukowa, której źródła stanowią teoria i metodyka kultury fizycznej oraz osiągnięcia nauk przyrodniczych i społecznych. Zmieniające się na przestrzeni lat teoretyczne podejście do wychowania fizycznego obejmowało na początku jedynie kształtowanie ciała (ćwiczenia cielesne), następnie wychowanie przez ćwiczenia ciała aż do współczesnej koncepcji wychowania w trosce o ciało. Program jest zgodny z podstawowymi tendencjami rozwoju szkolnej edukacji fizycznej. Stanowią je przede wszystkim:

Wychowanie zdrowotne – rozumiane jako troska o zdrowie, dbałość i poszanowanie własnego ciała, kształtowanie zdrowego stylu życia. Ukazywanie szkodliwości używek, kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, postaw asertywnych, umiejętności obrony własnego zdania i przeciwstawienia się naciiskom.

Wychowanie dla przyszłości, wychowanie do rekreacji – wytworzenie nawyku uprawiania różnych form rekreacji ruchowej i sportu w czasie wolnym. Wykształcenie potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku, który wywołuje przyjemne przeżycia, zadowolenie i radość. Rozwijanie zainteresowań, przekonań i pozytywnych postaw wobec szeroko rozumianego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Autoedukacja – stopniowe zastępowanie kontroli – samokontroli, oceny – samooceny. Poszerzenie udziału ucznia w samodzielnym podejmowaniu działań, uświadamianie współodpowiedzialności za efekty kształcenia i współtworzenie zajęć. Kształcenie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.

Indywidualizacja – wychowanie fizyczne powinno uwzględniać zróżnicowane potrzeby i właściwości psychofizyczne uczniów.

Indywidualizacja prowadzonych zajęć, stosowanie metod twórczych, uwzględniających indywidualne predyspozycje i uzdolnienia wychowanków.

Humanizacja – człowiek jest najwyższym dobrem. Uczeń jest podmiotem, a nie przedmiotem działań, jest osobą, która ma prawo do wyrażania własnych poglądów. Nauczyciel swoim przykładem, profesjonalizmem w działaniu powinien ukazać uczniom świat wartości kultury fizycznej. Uczeń, identyfikując się z tymi wartościami, powinien chcieć aktywnie i kreatywnie podejmować wysiłek fizyczny. Można wymusić obecność uczniów na zajęciach, ale nie ich zaangażowanie.

Intelektualizacja – uczestnik lekcji powinien mieć świadomość uczestnictwa, powinien wiedzieć, po co ćwiczy, jakie są korzyści z podejmowanego wysiłku. Wiedza powinna się stać podstawą działania. Wychowanie fizyczne powinno umożliwić uczniowi zrozumienie siebie i swoich potrzeb.

Holizm – jedność procesu edukacyjnego we wszystkich dziedzinach, spójność nauczania i wychowania. Rozwijanie ogólnej kultury człowieka i jego pełnej osobowości.

Uczeń w trakcie edukacji fizycznej powinien być wprowadzany w świat kultury fizycznej w obszarach:

- kultury współzawodnictwa – zasad czystej i uczciwej rywalizacji, równości szans dla wszystkich;
- kultury kibicowania – właściwego zachowania się na trybunach sportowych zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów;
- kultury sędziowania – sprawiedliwej, uczciwej, rzetelnej i obiektywnej oceny wyników.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny zawierać założenia edukacji olimpijskiej według pedagogiki sportowej P. de Coubertina i kształtować takie wartości moralne, jak: uczciwość, odwaga, lojalność, współpraca w zespole, przestrzeganie obowiązujących norm, przepisów i reguł.

Wymagania szczegółowe, określone w podstawie programowej, w programie wymienione zostały jako podstawowe osiągnięcia dla poszczególnych klas, ponieważ ich realizacja jest dla każdego nauczyciela obowiązkowa.

Program zawiera treści nauczania, czyli zakres materiału, którego realizacja pozwala osiągnąć zaplanowane cele edukacyjne. Przewidywane efekty kształcenia jako wymagania szczegółowe określone zostały w zakresie wiadomości, umiejętności oraz postaw. Podsta-

wowe treści nauczania przewidziane zostały do realizacji w wymiarze czterech godzin dydaktycznych w tygodniu lub dwóch z jednoczesną możliwością rozbudowania zajęć o treści fakultatywne.

Materiał nauczania – zgodnie z podstawą programową – został podzielony na sześć modułów:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego – Co potrafię?
2. Trening zdrowotny – Kształtuję siebie i swoje ciało.
3. Sporty całego życia i wypoczynek – Odpoczywam i bawię się.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista – Dbam o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.
5. Sport – Trening czyni mistrza.
6. Taniec – Muzyka łagodzi obyczaje.

Cele ogólne

Cel główny wychowania fizycznego w koncepcji edukacji fizycznej „Zdrowie • Sport • Rekreacja”:

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

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

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

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

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

Treści nauczania. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania

Co potrafię?

DIAGNOZA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ROZWOJU FIZYCZNEGO

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

DIAGNOZA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ROZWOJU FIZYCZNEGO, CD.

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Wzajemna ocena postawy ciała. Prawidłowe stanie, siedzenie, leżenie. Symetryczny chód, marsz i bieg (koordynacja ruchów). Ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze. Odpowiednia masa ciała jako wynik właściwie dobranej diety i aktywności ruchowej. Z pomocą nauczyciela określenie wskaźnika wagowo-wzrostowego (BMI). Podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. Obserwacja zmian w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego.		Potrafi samodzielnie dokonać pomiaru wzrostu i wagi ciała, a z pomocą nauczyciela zinterpretować wyniki tych pomiarów. Potrafi w zabawie określić swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność.	

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

dwa razy w ciągu roku szkolnego. Zaleca się wprowadzenie zeszytu samokontroli i samooceny.

Kształtuję siebie i swoje ciało

TRENING ZDROWOTNY

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Organizacja nauki i wypoczynku czynnego i biernego w czasie dnia, tygodnia, miesiąca i roku. Reagowanie na złożone i zmieniające się sytuacje w środowisku szkolnym i pozaszkolnym. Wielozadaniowe formy ruchu w aspekcie zmian sytuacyjnych (ruch drogowy i pieszy), np. poruszanie się między osobami, przyborami i przyrządami będącymi w ruchu. Poruszanie się różnymi środkami lokomocji, reagowanie na sygnały optyczne i akustyczne. Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku. Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zasady i metody hartowania organizmu. Podstawowe parametry fizjologiczne – rytm serca i oddechu przy różnym wysiłku. Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. SPRAWNOŚĆ KONDYCYNNA: Gry i zabawy bieżne z przyborami i bez. Szybkie wykonywanie zadań na sygnał. Różnorodne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała i oporowaniem przez współćwiczącego. Gry ruchowe z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem współćwiczącego. Biegi płaskie na krótkich dystansach (60 m). Bieg długi (600 m dziewczynki, 1000 m chłopcy, w klasie VI odpowiednio 800 m i 1500 m). Bieg krótki z maksymalną prędkością i starty z różnych pozycji. Bieg z przyspieszeniem. Bieg wahadłowy i sztafetowy. Start niski i wysoki. Skok w dal i wwyż sposobem naturalnym. Zabawy rzutne, zabawy z mocowaniem. Rzuty prawą i lewą ręką, rzuty do celu i w dal. Rzuty przyborami typowymi i nietypowymi o różnej wadze i wielkości. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi. Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów na odległość.	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach z wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych. Ma opanowaną koordynację wzrokowo-ruchową. Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Doskonali własną sprawność fizyczną. Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu. Jest ambitny, wytrwale dąży do celu, traktując sukces, jak również porażkę jako motywację do podjęcia większego wysiłku. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Właściwie zachowuje się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki.	Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi przygotować zestawy ćwiczeń do gimnastyki porannej, śródlekcyjnej i międzylekcyjnej. Wykonuje co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, rzutu i skoku. Potrafi wykonać przewrót w przód z marszu, przewrót w tył oraz prosty układ gimnastyczny. Potrafi wykorzystać warunki naturalne dla rekreacji. Potrafi z pomocą pełnić funkcję sędziego na zawodach lekkoatletycznych.	Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Wie, jakie są zasady i metody hartowania organizmu. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jakie jest znaczenie różnorodnych form aktywności. Wie, jak bezpiecznie zorganizować zawody w poszczególnych dyscyplinach lekkiej atletyki. Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe. Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.

TRENING ZDROWOTNY, CD.

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Zabawy skoczne. Skoki, przeskoki, zesoki. Wieloskoki na różnym podłożu, jednonóż i obunóż. Wysoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu. Pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wwyż. Wielobój z elementami biegu, skoku i rzutu. Pomiar wyników w poszczególnych dyscyplinach. Zasady organizacji zawodów lekkoatletycznych. Zabawy i biegi terenowe. Biegi przełajowe. Marszobiegi. Wspinanie się na przyrządy typowe i nietypowe. Zwisy, wymyki i odmyki na drążkach. Różne pozycje wyjściowe i końcowe w ćwiczeniach. Skoki kuczne zawrotne i rozkroczone na przyrządach typowych i nietypowych. Zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, asekuracja i samoasekuracja. Aerobik, proste układy ćwiczeń wykonywane w określonym rytmie. SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA: Ćwiczenia i zabawy rozwijające sprawność wzrokowo-ruchową, wyczucie własnego ciała i szybkość reakcji. Ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące orientację. Ćwiczenia zwinnościowe, przewroty w tył, w przód, łączenie przewrotów, przetaczania, skłony, skrętoskłony. Podpory przodem w kłęk, tyłem z siadu podpartego. Ćwiczenia rozwijające umiejętność działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. Wymijanie, omijanie, przetaczanie się, przeskoki. Wbieganie i zbieganie po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem. Zabawy zwinnościowe. Tory przeszkód. Ćwiczenia i zabawy kształtujące orientację kinestetyczną (np. żonglerka, przyjmowanie określonych pozycji z zamkniętymi			

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

Uwagi o realizacji: Jak najczęściej prowadzić zajęcia w terenie. W czasie zajęć przekazywać elementy wiedzy o regionie. Zwracać uwagę na walory turystyczne i rekreacyjne terenu. Zajęcia z dys-

cyplin lekkoatletycznych wprowadzać w formach zabawowych, wykorzystując naturalną chęć rywalizacji.

Elementy gimnastyki powinny wystąpić na każdym zajęciach.

Odpoczywam i bawię się

SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Walory sportowe i rekreacyjne wybranych dyscyplin sportowych. Bierny i aktywny wypoczynek. Zasady aktywnego wypoczynku. Różnorodne zabawy, gry ruchowe i rekreacyjne – przepisy, zasady bezpiecznej organizacji w grupie rówieśniczej. Uproszczone przepisy zabaw i gier sportowych i rekreacyjnych. PLYWANIE: Zabawy oswajające z wodą, ćwiczenia oddechowe i wypornościowe. Pływanie dowolne, utrzymywanie się na wodzie. Pływanie wybranym stylem na piersiach i grzbiecie. Praca rąk i nóg stylem dowolnym i klasycznym na piersiach i grzbiecie. Dowolne skoki do wody na nogi. Nurkowanie pionowe na małych głębokościach. Zasady bezpieczeństwa zabaw w wodzie i nad wodą. Zachowanie się w wypadku niebezpiecznych sytuacji w czasie zajęć w wodzie. Zabawy z elementami gry w piłkę wodną. SANIECZKARSTWO, NARCIARSTWO, ŁYŻWIARSTWO: Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw na śniegu i lodzie, zachowanie się w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia. Zabawy i gry ruchowe na śniegu. Zjazdy ze stoku, kierowanie, hamowanie, zjazd slalomem, zjazd z podnoszeniem przedmiotów, wyścigi zaprzęgów. Kroki biegowe, zjazd na wprost i w poprzek stoku, jazda pługiem, zatrzymanie. Jazda w przód z różnym ustawieniem łyżew, przekładanka przodem, wymijanie i omijanie, zatrzymanie na jednej i dwóch łyżwach. Gry i zabawy z zastosowaniem elementów techniki jazdy na sankach, łyżwach i nartach.	Aktywnie uczestniczy we wszelkich zajęciach ruchowych. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie i nad wodą. Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie i nad wodą. Aktywnie i chętnie uczestniczy we wszelkich zajęciach na świeżym powietrzu zimą. Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez rekreacyjnych i sportowych dla rówieśników. Podczas zajęć ruchowych stosuje zasady zachowania zapewniające bezpieczeństwo własne i innych. Współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Stosuje zasadę <i>fair play</i> w czasie wszystkich gier i zabaw. Właściwie zachowuje się w roli kibica.	Potrafi się zanurzyć cały w wodzie. Potrafi się samodzielnie utrzymać na wodzie. Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach lub nartach. Potrafi sam zaproponować i zorganizować zabawy zimowe. Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji. Stosuje w grze kołowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. Potrafi się podporządkować przepisom i regułom działania. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi z pomocą przygotować i przeprowadzić rozgrywkę klasowe i szkolne w minigrach zespołowych.	Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia rekreacyjne dla siebie i swoich rówieśników. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej. Ma zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika. Wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie jego organizmu. Wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej. Zna zasady i wartość czynnego wypoczynku. Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.

TENIS STOŁOWY LUB ZIEMNY: Sprawność techniczna: sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg. Uderzenia dowolnym sposobem. Przepisy uproszczonej gry i sędziowanie, zasady organizacji turniejów i rozgrywek. ZESPOŁOWE MINIGRY SPORTOWE: Piłka siatkowa, koszykowa, nożna i ręczna. Podstawy zespołowych gier sportowych. Zabawowe formy nauczania podstawowych elementów techniki i taktyki w grach zespołowych. Gra szkolna i właściwa. Pełnienie roli organizatora, sędziego i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasada <i>fair play</i>. Ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące: prawidłowe kozłowanie, kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, poruszanie się z piłką i bez niej po boisku, rzuty do kosza, podania i chwyt, podanie piłki oburącz i jednorącz. Rzut lub strzał piłki do bramki. Postawa bramkarza. Ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące właściwą postawę ciała w czasie gry, prawidłowe ułożenie ramion do odbicia dolnego i górnego. Odbicie piłki sposobem górnym. Ćwiczenia zagrywki dolnej. Gra w małych grupach (pary, dwójki, trójki). Ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące umiejętności prowadzenia piłki w marszu i biegu, przyjęcia i podania piłki dowolnym sposobem, strzały na bramkę i obronę bramki. REKREACJA: Jazda na rowerze – doskonalenie umiejętności, przygotowanie do zdobycia karty rowerowej. Wycieczki terenowe na rowerach. Sprawność techniczna roweru. Przepisy ruchu drogowego. Jazda na wrotkach, nartorolkach lub desce – podstawowe elementy, zasady bezpieczeństwa. Zabawy i gry w czasie przerw śródlekcyjnych i międzylekcyjnych. Gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu. Relaks, czyli chwila codziennego wypoczynku. Formy wypoczynku w czasie wakacji. Walory sportowe i rekreacyjne regionu. Ćwiczenia w terenie – podchody, patrolowanie, zwiady, tropienie; określanie stron świata według słońca i zegarka; określanie azymutu; orientowanie i czytanie mapy turystycznej; marsz ulicami miasta wyznaczoną trasą; zawody w ocenie odległości; obserwacja środowiska.	Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę. Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną). Dbą o swoje ciało i zdrowie. Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.	Potrafi zaproponować i zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne, bezpieczne gry i zabawy rekreacyjne, stosując przepisy w formie uproszczonej.	
--	---	--	--

Dbam o swoje zdrowie i bezpieczeństwo

BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Organizacja i bezpieczeństwo w trakcie wszelkich zajęć ruchowych. Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i sportowych (indywidualnie i grupowo). Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego. Przepisy używania przyborów i sprzętu sportowego, regulaminy korzystania z obiektów sportowych. Właściwe przygotowanie do zajęć ruchowych (ubiór, rozgrzewka, wybór bezpiecznego miejsca). Reguły organizacji zabaw i gier, wybór bezpiecznego miejsca zabaw. Przepisy zabaw i gier sportowych. Samodyscyplina, asekuracja i samoasekuracja. Gimnastyka poranna, ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne. Ćwiczenia kształtujące indywidualne, z partnerem, z przyborem i bez. Proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. Wspinanie po linie zgodnie z indywidualnymi możliwościami. Bezpieczna droga do szkoły, podstawowe przepisy ruchu drogowego (samodzielne uczestnictwo w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty). Przygotowanie do zdobycia karty rowerowej. Podstawowe nawyki higieniczne (czystość ubrania i ciała, troska o własne ciało). Hartowanie ciała przez częste uczestniczenie w zajęciach na świeżym powietrzu, uprawianie sportów zimowych, podejmowanie aktywności ruchowej bez względu na pogodę. Dostosowanie ubioru do warunków atmosferycznych i rodzaju zajęć (zmiana stroju po zajęciach ruchowych). Wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych, zasady udzielania pierwszej pomocy (zranienia, stłuczenia, zwichnięcia). Zachowanie się w nagłych wypadkach (sposoby wzywania pomocy, pogotowia ratunkowego, straży pożarnej, policji).	Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszelkich formach aktywności ruchowej. Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Stosuje samoasekurację, samokontrolę i samodyscyplinę w czasie zajęć ruchowych. Dbą o własne ciało i zdrowie. Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia. Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu. W życiu codziennym stosuje prawa ergonomii. Dostrzega grożące niebezpieczeństwo, rozpoznaje przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. Stosuje samoasekurację i samokontrolę w czasie ćwiczeń. W bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe. Stosuje zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabawy. Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo, podjąć działania zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym. Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. Potrafi się właściwie przygotować do zajęć. Umie dobrać strój i obuwie sportowe do ćwiczeń, w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Potrafi zorganizować z pomocą wycieczkę pieszą lub rowerową dla siebie i swoich rówieśników. Potrafi czytać mapę turystyczną, posługiwać się rozkładami jazdy pociągów i autobusów. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym oraz zachować się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach. Potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Wie, jakie są zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszystkich formach aktywności ruchowej. Wie, jak udzielić pierwszej pomocy i jak wezwać pomoc w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu. Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego. Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych. Wie, jakie są zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą, zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Wie, jakie zagrożenia wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.

Wpływ aktywności ruchowej na organizm. Walory rekreacyjno-sportowe najbliższej okolicy. Wycieczki jednodniowe, turystyka. Biegi i marsze na orientację, podchody, zwiady, tropienie, zgadywanka terenowa. Orientacja w terenie. Szacunkowe pomiary dużych odległości, zabawy i gry z elementami tropienia. Szkolna ścieżka zdrowia. Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Wskazania i przeciwwskazania w uprawianiu sportu. Zdrowe nawyki. Wykorzystanie w życiu codziennym praw ergonomii. Trening interwałowy.		Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.	
--	--	---	--

Trening czyni mistrza

SPORT

Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Zasady organizacji i sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych. Rozgrywki sportowe według systemu każdy z każdym. Wykorzystanie w grze poznanych elementów techniki i taktyki. Podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych. Organizacja zawodów klasowych i ogólnoszkolnych w wybranych dyscyplinach sportu oraz udział w nich. Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasada <i>fair play</i>, uczciwa rywalizacja. Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów. Kluby sportowe, zawodnicy, rozgrywki w regionie, Polsce i świecie. Symbole olimpijskie i zasady olimpizmu, P. de Coubertin. Przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. LEKKOATLETYKA: Przepisy poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Organizacja zawodów lekkoatletycznych. Biegi płaskie, krótkie (60 m). Biegi przełajowe (do 1000 m dziewczęta i do 1500 m chłopcy). Sztafety (4 x 60 m). Skoki w dal. Rzuty piłeczką palantową. Pomiar i ocena wyników. GRY ZESPOŁOWE: Podstawowe założenia taktyki w grach zespołowych. Wykorzystanie w grze szkolnej poznanych elementów techniki i taktyki. Organizacja klasowych rozgrywek sportowych w grach zespołowych. Systemy rozgrywek.	Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie. Nie wykorzystuje przewagi losowej. Przestrzega zasady <i>fair play</i>. Panuje nad swoimi emocjami, przekłada radość z rywalizacji sportowej nad jej rezultat. Dziękuje za wspólną grę. Właściwie się zachowuje zarówno w roli zawodnika, jak i kibica. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i życiu codziennym. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie.	Potrafi z pomocą nauczyciela zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica na zawodach sportowych. Potrafi się podporządkować przepisom i regułom działania. Potrafi wyjaśnić zasady kulturalnego kibicowania. Potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i zastosować w działaniu zasady taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych.	Wie, co oznaczają olimpijskie symbole, zna tradycję ruchu olimpijskiego. Ma zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli zawodnika i kibica. Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik. Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w konkurencjach olimpijskich.

Uwagi o realizacji: Zwrócić baczność uwagę na właściwe zachowanie się ucznia w czasie imprez sportowych – zarówno w roli zawodnika, jak i kibica.

W każdym roku nauki utrzymywać nabyte już umiejętności i kształcić nowe w zależności od poziomu opanowania wcześniejszych.

Rozwijać zainteresowania wybraną dyscypliną sportową przez przygotowanie gazetek tematycznych, spotkania z zawodnikami, wyjścia na zawody, wspólne oglądanie transmisji sportowych, śledzenie na bieżąco wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.