

Rozkład – wychowanie fizyczne

Etap pierwszy- klasa IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Treści nauczania:

- Kontrola i ocena sprawności i rozwoju fizycznego:
 - Cechy prawidłowej postawy ciała
 - Symetryczny chód, marsz i bieg
 - Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej
 - Ćwiczenia korygujące wady postawy
 - Ocena rozwoju fizycznego- pomiary z pomocą nauczyciela wysokości i masy ciała, obwodu mięśni ramienia, uda i podudzia
 - Ocena umiejętności ruchowych
 - Badania umiejętności ruchowych poprzez zabawy bieżne, z elementami rzutów i skoków
 - Gry i zabawy kształtujące ogólną sprawność fizyczną
 - Z pomocą nauczyciela ocena własnego udziału w kulturze fizycznej
 - Ocena poziomu sprawności fizycznej za pomocą wybranych przez nauczyciela testów sprawności fizycznej
 - Zmiany w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego. Pomiar tętna z pomocą nauczyciela
- Sprawność kondycyjna
 - Zabawy z elementami biegu, skoków, rzutów
 - Wykonywanie zadań na sygnał, zmiana pozycji i rodzaju ruchów
 - Biegi krótkie z maksymalną prędkością
 - Starty z różnych pozycji w formie zabawy
 - Bieg po prostej w zmiennym tempie
 - Bieg po wyznaczonej trasie
 - Sztafety wahadłowe
 - Sztafety z pokonywaniem przeszkód
 - Marszobiegi
 - Przeskoki przez przeszkody z użyciem przyborów typowych i nietypowych. Skoki łączone, wieloskoki jednonóż i obunóż
 - Wysoki dosiężne
 - Zeskok z wysokości do 1,5m na miękkie podłoże
 - Skoki na skakance, na sprężystym podłożu
 - Skok w dal i wwyż sposobem naturalnym
 - Pokonywanie przeszkód w terenie
 - Rzuty prawą i lewą ręką, rzuty do celu i na odległość
 - Rzuty przyborami typowymi i nietypowymi o różnej wadze i wielkości
 - Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów na odległość
 - Wspinanie się na przyrządy typowe i nietypowe ustawione skośnie lub zawieszone w pionie, według możliwości
 - Zabawy z mocowaniem
 - Ćwiczenia i zabawy ruchowe wzmacniające mięśnie ramion, nóg, obręczy barkowej i biodrowej z pokonywaniem ciężaru własnego ciała
 - Zabawy i biegi terenowe
 - Biegi przełajowe na dystansie dostosowanym do możliwości
- Sprawność koordynacyjna i gibkość
 - Zabawy zwinnościowe, tory przeszkód
 - Łączenie różnorodnych czynności ruchowych
 - Ćwiczenia rozwijające umiejętność działania w różnych płaszczyznach
 - Wbieganie i zbieganie po płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem

- Wejścia i chód na przyrządach równoważnych
- Ćwiczenia z małymi przedmiotami- chwyt, podrzuty, odbijanie, toczenie, przekładanie
- Zabawy doskonalące orientację przestrzenną
- Zabawy rozwijające sprawność wzrokowo-ruchową, wycucie własnego ciała i szybkości reakcji

Aktywność fizyczna

Treści nauczania:

- Gry zespołowe

- Minipiłka ręczna: gry, ćwiczenia i zabawy kształtujące prawidłowe kozłowanie ręką prawą i lewą w miejscu i ruchu, poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki, rzuty do bramki, postawa bramkarza, gra uproszczona
- Mini koszykówka: gry, ćwiczenia i zabawy kształtujące umiejętność kozłowania ręką prawą i lewą, poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki, podania, chwyt w miejscu i w ruchu, rzuty do kosza, gra uproszczona
- Piłka siatkowa: gry, ćwiczenia i zabawy kształtujące właściwą postawę ciała w czasie gry, poruszanie się po boisku krokiem dostawno- odstawnym, prawidłowe ułożenie ramion do odbicia dolnego i górnego, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka, gra uproszczona
- Piłka nożna: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące umiejętność prowadzenia piłki w marszu i biegu, przyjęcia i podania piłki, strzały na bramkę i obrona bramki, gra uproszczona
- Ringo: gry i zabawy kształtujące umiejętność rzutów i chwytów, ustawienie na boisku, zasady gry, gra uproszczona

- Lekkoatletyka:

- Biegi płaskie na krótkich dystansach ze startu wysokiego
- Bieg ciągły w dowolnym tempie
- Skok w dal i wzwyż sposobem z miejsca i skróconego rozbiegu
- Rzuty na odległość piłeczką palantową z miejsca i krótkiego rozbiegu
- Rzuty oburącz piłką lekarską
- Marszobiegi, biegi terenowe
- Pomiar wyników w poszczególnych dyscyplinach z pomocą nauczyciela
- Współzawodnictwo w poszczególnych dyscyplinach lekkoatletycznych

- Gimnastyka:

- Ćwiczenia ramion i nóg w różnych płaszczyznach
- Wspięcia, opusty, półprzysiady, przysiady
- Skłony i skrętoskłony tułowia w różnych płaszczyznach
- Podpory przodem i tyłem bez wytrzymania
- Półzwisy i zwisy
- Odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela
- Wyskok kuczny
- Przewrót w przód z przysiadu do półprzysiadu
- Przewrót w tył z siadu skulnego do siadu klęcznego
- Stanie na rękach z uniku z pomocą nauczyciela
- Wejście i zejście oraz dowolne przejścia po przyrządach równoważnych
- Skoki rozkroczne przez współwiczającego, przeszkody terenowe
- Skoki zawrotne przez ławeczkę
- Elementy gimnastyki artystycznej

- Rytm, muzyka, taniec:

- Zabawy ze śpiewem
- Ćwiczenia w rytmie z podkładem muzycznym z przyborami i bez
- Ruchowa ilustracja utworów muzycznych, improwizacja ruchowa

- Łączenie różnych form ruchu w rytmie
- Odtwarzanie różnych form ruchu z pokazu i wyobraźni
- Dostosowanie własnych ruchów do rytmu ruchów współwiczającego
- Łączenie różnych form ruchu w rytmie, indywidualnie i w parach
- Ekspresja ruchowa w rytmie i przy muzyce
- Ćwiczenia gimnastyczne z muzyką, elementy aerobiku
- Wybrany taniec regionalny
- Wybrany taniec towarzyski i narodowy
- Układy taneczne według inwencji ucznia
- Udział w balach i zabawach tanecznych
- Zajęcia w wodzie:
 - Zabawy osławające z wodą, ćwiczenia oddechowe i wypornościowe
 - Wsłizgi do wody z siadu, utrzymanie się na powierzchni
 - Bezpieczeństwo w czasie zabaw w wodzie i nad wodą
- Zajęcia na śniegu i lodzie:
 - Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw na śniegu i lodzie
 - Zabawy i gry ruchowe na śniegu
 - saneczkarstwo
 - narciarstwo biegowe i zjazdowe
 - łyżwiarstwo
- Inne formy aktywności fizycznej:
 - Jazda na rowerze, wrotkach, deskorolce według indywidualnych umiejętności
 - Zabawy i gry w czasie przerw śródlekcyjnych i międzylekcyjnych
 - Gry rekreacyjne
 - Biegi i marsze na orientację, podchody, zwiady, tropienie
 - Zabawy i gry z elementami tropienia, zwiady, podchody
 - Szkolna ścieżka zdrowia
 - Ćwiczenia relaksacyjne z elementami jogi, pilatesu, stretchingu
 - Organizacja różnego rodzaju wycieczek, biwaków
 - Udział i współpraca z nauczycielem przy organizacji zawodów

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści nauczania:

- zasady korzystania z obiektów sportowych. Regulaminy.
- zasady użytkowania przyborów i sprzętu sportowego
- reguły uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, porządek zajęć
- wykonywanie ukierunkowanych przez nauczyciela czynności organizacyjnych
- bezpieczne miejsce do zabawy w okolicy szkoły i domu
- walory rekreacyjno-sportowe miejsca zamieszkania
- podstawowe przepisy zabaw i gier sportowych
- zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i sportowych
- zasady bezpiecznego zachowania się w wodzie i nad wodą, na śniegu i lodzie
- zasady zachowania się w nagłych wypadkach
- asertywność
- samodyscyplina przy wykonywaniu ćwiczeń
- samo ochrona i asekuracja
- bezpieczne zachowanie się w codziennych sytuacjach
- bezpieczna droga do szkoły, podstawowe przepisy ruchu drogowego
- przygotowanie do zdobycia karty rowerowej
- zasady organizacji wycieczek rowerowych
- gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i rekreacji
- zasady racjonalnego wypoczynku
- relaks jako forma odpoczynku

- zasady organizowania różnych form bezpiecznego wypoczynku wakacyjnego

Edukacja zdrowotna:

Treści nauczania:

- pojęcia zdrowia i choroby, zdrowy styl życia
- zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne
- podstawy higieny ciała, czystość ubrania i ciała, troska o własne ciało, dostosowanie ubioru
- hartowanie organizmu
- zasady zdrowego stylu życia
- plan dnia, wypoczynek bierny i czynny
- zdrowe nawyki
- wpływ aktywności fizycznej na organizm
- zależność masy ciała od trybu życia
- zasady prawidłowego żywienia, piramida pokarmowa
- zagrożenia w czasie zajęć ruchowych, pierwsza pomoc
- przygotowanie do okresu dojrzewania
- predyspozycje a przeciwwskazania do uprawiania niektórych aktywności
- higiena psychiczna, sposoby rozładowania negatywnych emocji, napięcia i stresu
- właściwe funkcjonowanie w grupie rówieśniczej
- różne formy komunikacji
- osoby, które mogą pomóc w sytuacjach trudnych
- co to są nałogi?
- świadomość wyboru, umiejętność odmawiania
- szkodliwe działanie dopalaczy, odżywek, napojów energetycznych
- technologia komputerowa- zagrożenia i korzyści

Etap drugi: klasy V i VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Treści nauczania:

- Kontrola i ocena sprawności i rozwoju fizycznego:
 - Cechy prawidłowej postawy ciała, sposoby oceny postawy ciała
 - Najczęstsze wady postawy- przyczyny ich powstawania, sposoby zapobiegania i korekcji: prawidłowe stanie, siedzenie, leżenie
 - Ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne
 - Ocena rozwoju fizycznego- pomiary wysokości i masy ciała, obwodu mięśni ramienia, uda i podudzia. Porównanie wyników z wcześniejszymi pomiarami
 - Indeks masy ciała
 - Ćwiczenia wpływające na utrzymanie prawidłowej masy ciała
 - Ocena umiejętności ruchowych, badanie umiejętności ruchowych poprzez zabawy
 - Ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące ogólną sprawność fizyczną
 - Ocena udziału w kulturze fizycznej
 - Ocena poziomu sprawności za pomocą wybranych testów sprawności fizycznej
 - Obserwacja zmian w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego. Pomiar tętna po wysiłku i w spoczynku
 - Ćwiczenia specjalistyczne zwiększające wydolność układu oddechowego i układu krwionośnego
- Sprawność kondycyjna:
 - Gry i zabawy orientacyjno- ruchowe, bieżne, skoczne, rzutne
 - Ćwiczenia i gry kształtujące siłę, szybkość i wytrzymałość
 - Szybkie wykonywanie zadań na sygnał
 - Biegi krótkie z maksymalną prędkością i starty z różnych pozycji
 - Bieg sztafetowy, przekazywanie pałeczki
 - Sztafety wahadłowe z pokonywaniem przeszkód
 - Bieg po wyznaczonej trasie, ze zmianą kierunku i tempa

- Reagowanie na sygnały wzrokowe i dźwiękowe z szybką zmianą pozycji, tempa i ruchu
 - Wieloskoki na różnym podłożu, jednonóż i obunóż z zastosowaniem przyborów i bez
 - Wysoki dosiężne z miejsca i rozbiegu
 - Skoki i przeskoki z użyciem przyborów typowych i nietypowych
 - Zeskoki na miękkie podłoże z bezpiecznej wysokości według indywidualnych możliwości pod nadzorem nauczyciela
 - Skoki przeskoki przez współwiczającego, przybory i ponad przyborami będącymi w ruchu, przez przeszkody naturalne
 - Skok w dal i wwyż sposobem naturalnym
 - Rzuty ręką prawą i lewą do celu nieruchomego i będącego w ruchu
 - Rzuty na odległość i w określone miejsce przyborami typowymi i nietypowymi o różnej wadze i wielkości
 - Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów na odległość według indywidualnych możliwości pod nadzorem nauczyciela
 - Wspinanie się na przyrządy typowe i nietypowe na wysokość do 2 m.
 - Gry i zabawy z mocowaniem
 - Ćwiczenia i zadania ruchowe wzmacniające mięśnie ramion, nóg, obręczy barkowej z pokonywaniem ciężaru własnego ciała i z przyborami do 2 kg.
 - Atletyka terenowa, biegi przełajowe, marszobiegi
- Sprawność koordynacyjna i gibkość:
- Zabawy zwinnościowe, tory przeszkód
 - Ćwiczenia rozwijające umiejętność jednoczesnego wykonywania różnych czynności, działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu
 - Poruszanie się na płaszczyznach ustawionych pod różnym kątem
 - Wejścia, zejścia, przejścia na typowych i nietypowych przyrządach równoważnych na wysokości uzależnionej od indywidualnych możliwości
 - Ćwiczenia i zabawy kształtujące orientację kinestetyczną
 - Ćwiczenia i zabawy doskonalące orientację przestrzenną- omijanie przeszkód stałych i będących w ruchu, lokalizowanie miejsc, obiektów, orientacja w terenie
 - Ćwiczenia i zabawy doskonalące sprawność wzrokowo- ruchową, wyczucie własnego ciała i szybkość reakcji
 - Analiza poziomu własnego udziału w kulturze fizycznej

Aktywność fizyczna

Treści nauczania:

- osiągnięcia polskich sportowców, bieżące informacje sportowe
- wdrażanie do pełnienia roli organizatora, sędziego i kibica w rozgrywkach sportowych na poziomie klasy i szkoły
- uczciwość w sporcie
- gry zespołowe
 - Minipiłka ręczna: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry-kożłowanie w miejscu i ruchu, podanie i chwyty w marszu i w ruchu, poruszanie się z piłką i bez piłki po boisku, rytm do trzech kroków, rzuty do bramki, postawa bramkarza. Stosowanie poznanych elementów w zabawach, grach i własnej minigrze
 - Mini koszykówka: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry-kożłowanie ręką prawą i lewą, poruszanie się z piłką i bez piłki po boisku, zatrzymanie się w biegu, podania, chwyty i rzuty do kosza wzorowane na technikach sportowych. Praca nóg w rytmie dwutaktu. Stosowanie poznanych elementów w zabawach, grach i własnej minigrze
 - Piłka siatkowa: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry- postawa siatkarska, poruszanie się po boisku, odbicie oburącz górne i dolne w postawie wysokiej, zagrywka dolna i boczna. Przebicie piłki przez siatkę z podania

partnera. Zagranie na trzy. Gra w małych grupach. Stosowanie poznanych elementów w zabawach, grach i własnej minigrze

- Piłka nożna: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry. Żonglerka różnymi piłkami prawą i lewą nogą, głową. Uderzenia i przyjęcia piłki prawą i lewą nogą, prowadzenie piłki w marszu i biegu ze zmianą kierunku, strzały na bramkę, obrona bramki. Stosowanie poznanych elementów w zabawach, grach i własnej minigrze
- Ringo: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące umiejętność rzutów i chwytów, ustawienie na boisku, zasady gry. Gra uproszczona

- Lekkoatletyka:

- Bieg na 60 i 100m
- Biegi długodystansowe na 800 i 1500m
- Start wysoki i niski
- Start na sygnał, przyspieszenie na odcinku startowym
- Marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych
- Bieg sztafetowy, przekazywanie pałeczki
- Skok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu
- Skok wzwyż sposobem naturalnym z odbicia prawą i lewą nogą
- Rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- Pomiar wyników biegu, skoku, rzutu
- Zawody lekkoatletyczne, sędziowanie
- Właściwe przygotowanie organizmu do wysiłku, rozgrzewka

- Gimnastyka podstawowa i artystyczna:

- Ćwiczenia ramion i nóg w różnych płaszczyznach i różnych pozycjach wyjściowych z przyborem i bez
- Ćwiczenia tułowia we wszystkich płaszczyznach i różnych pozycjach wyjściowych
- Podpory przodem i tyłem krótkim wytrzymaniem
- Zwis, odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela
- Przewrót w przód z przysiadu i skłonu, z marszu
- Przewrót w tył z przysiadu
- Łączenie przewrotów w przód i tył
- Mostek z leżenia tyłem
- Ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem
- Skoki rozkroczne przez kozła, współwiczącego i inne przeszkody w terenie
- Skoki zawrotne dowolnym sposobem w zależności od indywidualnych możliwości
- Wyskok kuczny
- Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe
- Elementy gimnastyki artystycznej: proste układy gimnastyczne z przyborem lub bez według własnej inwencji, układy ćwiczeń zwinnościowych, akrobatycznych

- Rytm, muzyka, taniec:

- Zabawy muzyczno- ruchowe
- Odtwarzanie ruchem rytmu i muzyki
- Ruch w rytmie jednostajnym i zmiennym, łączenie ruchów w rytmie
- Ekspresja ruchowa w rytmie i przy muzyce
- Improwizacja ruchowa przy muzyce
- Inne formy muzyczno- ruchowe: aerobik, zumba, nowoczesne formy fitness
- Zajęcia taneczne
- Zajęcia odprężające, np. joga
- Cheerleaders- połączenie tańca i kulturalnego kibicowania
- Wybrany taniec regionalny
- Wybrany taniec towarzyski i narodowy
- Układy taneczne według inwencji ucznia

- Organizacja i uczestnictwo w balach i zabawach tanecznych
- Zajęcia w wodzie:
 - Zabawy w wodzie. Utrzymywanie się na wodzie, pływanie dowolne
 - Praca rąk i nóg stylem dowolnym i klasycznym na piersiach i na grzbiecie
 - Wślizgi do wody, skoki do wody na nogi
 - Wyciąganie przedmiotów z dna
 - Nurkowanie pionowe na małych głębokościach
 - Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw w wodzie i nad wodą
 - Zachowanie się w wypadku niebezpiecznych sytuacji w czasie zabaw w wodzie
- Zajęcia na śniegu i lodzie:
 - Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw na śniegu i lodzie
 - Zabawy i gry ruchowe na śniegu
 - saneczkarstwo
 - narciarstwo biegowe i zjazdowe
 - łyżwiarstwo
- Inne formy aktywności fizycznej:
 - Zasady zdrowego i aktywnego stylu życia
 - Jazda na rowerze: doskonalenie umiejętności, przygotowanie do zdobycia karty rowerowej
 - Jazda na wrotkach, rolkach, deskorolce: doskonalenie umiejętności
 - Tenis stołowy i ziemny: podstawowe elementy techniki- sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg. Zagrywka, uderzenie
 - Gry rekreacyjne
 - Wycieczki, biwaki, biegi i marsze na orientację, podchody, zwiady, tropienie
 - Zabawy i gry z elementami tropienia, zwiady, podchody
 - Szkolna ścieżka zdrowia
 - Techniki relaksacyjne
 - Trening w siłowni, szkodliwe działanie sterydów na organizm
 - Klasowe i ogólnoszkolne zawody sportowe w wybranych dyscyplinach
 - Organizacja i udział w szkolnej olimpiadzie sportowej. Historia igrzysk olimpijskich

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści nauczania:

- zasady korzystania z obiektów sportowych, regulamin Sali gimnastycznej, boiska sportowego i innych obiektów sportowych, zasady użytkowania przyborów i sprzętu sportowego
- reguły obowiązujące na zajęciach wychowania fizycznego
- wykonywanie pod nadzorem nauczyciela czynności porządkowo-organizacyjnych
- walory rekreacyjno- sportowe najbliższej okolicy, baza sportowo- rekreacyjna, obiekty sportowe
- warunki wyboru bezpiecznego miejsca do zabaw i gier
- samodyscyplina, samokontrola przy wykonywaniu ćwiczeń i w czasie aktywności fizycznej
- asekuracja innych i samo asekuracja
- elementy samoobrony
- przepisy zabaw i gier sportowych
- zasady bezpiecznego organizowania różnorodnych form aktywności ruchowej
- zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- asertywność
- sytuacje codziennego życia mogące stwarzać zagrożenia dla zdrowia lub życia
- bezpieczna droga do szkoły, podstawowe przepisy ruchu drogowego, samodzielne uczestnictwo w ruchu drogowym w roli pieszego i rowerzysty, przygotowanie do zdobycia karty rowerowej
- zasady zachowania się w sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życiu
- zasady postępowania w nagłych wypadkach

- organizacja rowerowych rajdów, sprawność techniczna roweru
- gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu
- ścieżki zdrowia
- rekreacja psychiczna jako jeden z elementów racjonalnego wypoczynku
- relaks, czyli chwila codziennego wypoczynku, techniki relaksacyjne, masaż, technika automasażu, gimnastyka oddechowa
- formy wypoczynku w czasie wakacji

Edukacja zdrowotna:

Treści nauczania:

- pojęcie zdrowia, mierniki zdrowia
- różne aspekty zdrowia, zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne
- zasady zdrowego stylu życia, dbanie o zdrowie i zachowania zdrowia
- czynniki sprzyjające zdrowiu, prozdrowotne zachowania, tryb życia a zdrowie
- czystość ubrania i ciała, troska o własne ciało, dostosowanie ubioru do rodzaju aktywności fizycznej i warunków pogodowych
- różnorodne formy aktywności ruchowej w różnych warunkach atmosferycznych, hartowanie organizmu
- wskazania i przeciwwskazania do różnych form aktywności fizycznej
- zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych
- zmiany fizyczne w organizmie związane z okresem dojrzewania
- szczególne znaczenie aktywności ruchowej w okresie dojrzewania
- zdrowotne znaczenie gimnastyki porannej, ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych, ćwiczeń relaksacyjnych
- znaczenie ruchu dla prawidłowego rozwoju i zdrowia
- pierwsza pomoc przy urazach
- odpowiednia masa ciała jako wynik właściwie dobranej diety i aktywności ruchowej, określenie BMI
- składniki pokarmowe i ich rola, zasady prawidłowego odżywiania a rozwój fizyczny
- Higiena psychiczna, dobre samopoczucie, mocne i słabe strony, kształtowanie pozytywnego obrazu swojej osoby
- stres- objawy i sposoby radzenia sobie z nim, sposoby rozładowania negatywnych emocji i napięć, pozytywny i negatywny wpływ adrenaliny na organizm
- właściwe funkcjonowanie w rodzinie i grupie rówieśniczej, sposoby komunikacji z rówieśnikami i osobami starszymi, umiejętność rozmowy i słuchania innych
- świadomość wyboru, szkodliwe działanie dopalaczy, suplementów diety, odżywek
- uzależnienie, jako przyczyny i skutki, szkodliwy wpływ używek na organizm
- zasady zdrowego korzystania z technologii komputerowej, stosowanie różnych aplikacji i programów do monitorowania i rozwijania swojej sprawności fizycznej
- programy komputerowe, aplikacje, literatura związana z rozwojem fizycznym, zdrowiem i aktywnością ruchową

Etap trzeci: klasy VII-VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Treści nauczania:

- Kontrola i ocena sprawności i rozwoju fizycznego:
 - Cechy prawidłowej postawy ciała, sposoby oceny postawy ciała, prawidłowa postawa na co dzień, wady postawy- przyczyny, zapobieganie, możliwość korekcji
 - Ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne wyrównujące wady postawy
 - Prawidłowa postawa ciała na co dzień, prawidłowe stanie, siedzenie, leżenie, chód, dźwiganie i przenoszenie przedmiotów
 - Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę
 - Ocena rozwoju fizycznego, pomiary wysokości i masy ciała, obwodu mięśni ramienia, uda i podudzia. Porównanie wyników z wcześniejszymi pomiarami

- Wzrost i waga, siatki centylowe, obliczanie indeksu masy ciała BMI- Interpretacja i porównywanie wyników, możliwość poprawy, aktywność fizyczna i dieta
 - Zmiany zachodzące w okresie dojrzewania fizycznego, wskazania i przeciwwskazania do aktywności fizycznej w okresie dojrzewania
 - Ocena poziomu sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, interpretacja wyników
 - Indywidualny wybór ćwiczeń dla kształtowania i rozwijania wybranych cech motorycznych
 - Ocena umiejętności ruchowych, interpretacja wyników, Samodzielny dobór ćwiczeń zwiększający specjalistyczne umiejętności ruchowe i rozwijające ogólną sprawność fizyczną
 - Ocena wydolności układu oddechowego i krwionośnego. Pomiar tętna po wysiłku i w spoczynku, analiza i porównywanie wyników
 - Specjalistyczne ćwiczenia zwiększające wydolność układu oddechowego i krwionośnego
 - Ocena udziału w kulturze fizycznej
 - Materiały elektroniczne, zasoby Internetu i literatura związana z aktywnością i sprawnością fizyczną
- Sprawność kondycyjna:
- Ćwiczenia, gry i zabawy orientacyjno- ruchowe, bieżne, skoczne, rzutne
 - Specjalne gry i ćwiczenia kształtujące siłę, szybkość i wytrzymałość z przyborami lub bez
 - Gry ruchowe z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem przyboru lub współwiczącego
 - Gry i ćwiczenia z elementami podporów, rzutów, dźwigania i przenoszenia, wspinania, zwisów
 - Różnorodne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała i oporowaniem przez współwiczącego
 - Biegi krótkie, starty z różnych pozycji, zmiana tempa i kierunku biegu na sygnały dźwiękowe i świetlne
 - Biegi sztafetowe, przekazywanie pałeczki w strefie, sztafety wahadłowe z przeszkodami, biegi z maksymalnym przyspieszeniem na wyznaczonej trasie
 - Biegi na długim dystansie, atletyka terenowa i zabawy biegowe, biegi przełajowe, marszobiegi, cross
 - Rzuty na odległość z miejsca i rozbiegu piłkami lekarskimi i przyborami nietypowymi
 - Ćwiczenia na siłowni, ćwiczenia z obciążeniem, mocowanie, zabawy i gry z wykorzystaniem elementów sportów walki
 - Skoki i wieloskoki jednonoż i obunoż, przeskoki przez przeszkody dowolnym sposobem i przez wysokość indywidualnie dobraną przez ucznia
 - Zeskoki z asekuracją i samo asekuracją na różne podłoże z wysokości indywidualnie ustalonej z nauczycielem
 - Podskoki na sprężystym podłożu
 - Przeskoki przez przybory oraz przeszkody naturalne- stałe i będące w ruchu
 - Wyskoki, skoki dosiężne z miejsca i rozbiegu
 - Skok w dal i wzwyż sposobem naturalnym
- Sprawność koordynacyjna i gibkość:
- Zwinnościowy tor przeszkód, gry i zabawy szybkościowo- zwinnościowe, jednoczesne wykonywanie kilku czynności, działania na różnych płaszczyznach i na różnym podłożu
 - Zmiany pozycji ciała i kierunku poruszania się na sygnały wzrokowo- dźwiękowe
 - Kontrolowanie ułożenia ciała w przestrzeni, ćwiczenia zwinnościowe, przewroty w tył i w przód, łączenie przewrotów, przetaczania, skłony, skrętoskłony, podpory przodem w kłku, tyłem z siadu podpartego

- Równowaga, ćwiczenia na przyrządach równoważnych, wejścia, zejścia i przejścia na przyrządach typowych i nietypowych, ustawionych pod różnym kątem i na różnej wysokości
- Ćwiczenia, gry i zabawy doskonalące orientację kinestetyczną, przestrzenną oraz koordynację wzrokowo- ruchową

Aktywność fizyczna

Treści nauczania:

- Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w wybranych dyscyplinach sportowych. Pomiar wyników, analiza i porównanie
- Kształtowanie zainteresowania wybraną dyscypliną sportu
- Gry zespołowe:
 - Podstawowe założenia taktyki w grach zespołowych
 - Wykorzystanie w grze szkolnej właściwej poznanych elementów techniki i taktyki
 - Pełnienie roli organizatora, sędziego i kibica w zespołowych grach sportowych
 - Kultura kibicowania
 - ✓ Minipółka ręczna: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry. Elementy techniki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty na bramkę, zwody, blokowanie, gra bramkarza. Krycie „każdy swego”. Zastosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej grze.
 - ✓ Mini koszykówka: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry. Elementy techniki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymanie, ominięcie, ścięcia do piłki, wyjścia do piłki. Obrona „każdy swego”. Zastosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej grze.
 - ✓ Piłka siatkowa: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry. Elementy techniki gry: odbicia górne i dolne, zagrywka, wystawianie, zbieg i przebieg piłki. Pozycja siatkarska. Ustawienie na boisku w obronie i ataku. Zastosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej grze.
 - ✓ Piłka nożna: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące elementy gry. Elementy techniki gry: przyjęcie, podanie i prowadzenie piłki, strzały na bramkę, żonglerka, zwody, gra bramkarza. Podstawowe formy obrony zespołowej. Zastosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej grze.
 - ✓ Rugby: ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące umiejętność rzutów i chwytów, ustawienie na boisku, zasady gry. Gra uproszczona
- Lekkoatletyka:
 - Symbole olimpijskie, historia i zasady olimpiizmu, postać P. de Coubertina, paraolimpiady, olimpiady specjalne
 - Przepisy poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych, pomiar wyników, organizacja zawodów lekkoatletycznych
 - Biegi płaskie, krótkie- 60 i 100m, biegi przełajowe do 1500m dz. I 2000m ch, sztafety, biegi przez płotki
 - Skok w dal, wzwyż, trójskok- elementy techniki wykonania
 - Rzut piłeczką palantową, przygotowanie do rzutów kulą
- Gimnastyka podstawowa i artystyczna:
 - Zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, asekuracja, samo asekuracja i samokontrola
 - Różne pozycje wyjściowe i końcowe w ćwiczeniach
 - Przewroty w przód z miejsca, marszu i biegu, przez niskie przeszkody, łączenie przewrotów. Przewrót w tył ze stania do rozkroku
 - Ćwiczenia równoważne wolne oraz na przyrządach typowych i nietypowych
 - Zwisy, wymyki i odmyki na drążku
 - Stanie na rękach, na głowie, przerzut bokiem wykonany dowolnym sposobem
 - Skoki kuczne, zawrotne i rozkroczne na przyrządach typowych i nietypowych
 - Wspinanie po linie zgodne z indywidualnymi możliwościami

- Elementy gimnastyki artystycznej, proste układy gimnastyczne, samodzielne tworzenie układów ćwiczeń z przyborem lub bez, proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
- Samodzielne opracowywanie zestawów ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych, gimnastyki porannej, rozgrzewki
- Rytm, muzyka, taniec:
 - Ćwiczenia w zmiennym rytmie z podkładem muzycznym z przyborami i bez
 - Ćwiczenia w rytmie z podkładem muzycznym indywidualnie i grupowo, zabawy naśladowcze, improwizacje ruchowe, łączenie pojedynczych tematów ruchowych w prosty układ ruchowy
 - Ruchowa ilustracja utworów muzycznych, estetyka ruchu, improwizacja ruchowa oddająca charakter i nastrój muzyki
 - Różnorodne formy muzyczno- ruchowe do wyboru przez ucznia
 - Nauczanie poszczególnych elementów techniki wybranych tańców w celu zwiększenia sprawności fizycznej, kształtowania prawidłowej sylwetki, rozwijania muskulatury i koordynacji ruchowej
 - Podstawy tańców współczesnych. Układy taneczne według inwencji ucznia
 - Organizacja i zachowanie się w czasie zabaw tanecznych i balów
- Zajęcia w wodzie:
 - Gry i zabawy w wodzie
 - Pływanie wybranym stylem na piersiach i grzbiecie
 - Pływanie pod wodą dowolnym sposobem, nurkowanie
 - Wsłizgi. Skoki na nogi i na głowę z różnych wysokości
 - Przygotowanie do zdobycia karty pływackiej
 - Zabawy z elementami gry w piłkę wodną
 - Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw w wodzie i nad wodą, zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu pływającego, elementy ratownictwa, udzielanie pierwszej pomocy tonącemu
- Zajęcia na śniegu i lodzie:
 - Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw na śniegu i lodzie
 - Zabawy i gry ruchowe na śniegu
 - saneczkarstwo
 - narciarstwo biegowe i zjazdowe
 - łyżwiarstwo
- Inne formy aktywności fizycznej:
 - Tenis stołowy i ziemny: podstawowe elementy techniki- sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg. Zagrywka, uderzenie, sprawność taktyczna, gra pojedyncza, gra podwójna, gra mieszana, przepisy gry, sędziowanie, organizacja rozgrywek
 - Rower, wrotki, deskorolka, zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu, gry i zabawy, podstawy poruszania się, jazda, zatrzymanie, wycieczki, sprawność techniczna roweru, przepisy ruchu drogowego
 - Ścieżka zdrowia: opracowanie planu ćwiczeń
 - Ćwiczenia w terenie: nornic wal king, jogging, marsze na orientację, biegi terenowe, podchody, zwiady, tropienie
 - Współorganizacja wycieczek i biwaków
 - Walory sportowe i rekreacyjne własnego regionu
 - Gry i zabawy z Europy i świata
 - Rekreacja psychiczna jako jeden z elementów racjonalnego wypoczynku
 - Relaks, czyli chwila codziennego wypoczynku: techniki relaksacyjne, masaż, automasaż, gimnastyka oddechowa
 - Nowoczesne technologie w sporcie i rekreacji: aplikacje i programy komputerowe do monitorowania poziomu aktywności fizycznej, inspiracje i pomysły na różnorodne formy aktywności

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści nauczania:

- Organizacja i bezpieczeństwo w trakcie wszystkich zajęć ruchowych, wybór bezpiecznego miejsca do zajęć bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, przestrzeganie dyscypliny na zajęciach i regulaminów korzystania ze sprzętu i obiektów sportowych
- Plan dnia, rytm czasu pracy i odpoczynku, wypoczynek czynny i bierny, ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka poranna i śródlekcyjna, zasady zdrowego korzystania z technologii komputerowej
- Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu
- Zagrożenia związane z aktywnością fizyczną. Predyspozycje do określonych form aktywności, właściwy dobór obciążeń i intensywności
- Wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych, zasady zachowania się w razie nagłych wypadków, udzielanie pierwszej pomocy
- Właściwe przygotowanie do zajęć ruchowych: ubiór, rozgrzewka, termin, miejsce
- Samodyscyplina, asekuracja i samo asekuracja
- Pomoc i współpraca w czasie wykonywania ćwiczeń
- Przepisy ruchu drogowego i bezpieczny udział w ruchu drogowym

Edukacja zdrowotna:

Treści nauczania:

- Pojęcia zdrowia i choroby
- Czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu, prozdrowotne zachowania, tryb życia a zdrowie
- Gimnastyka poranna, ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne
- Zależność między zdrowiem a aktywnością ruchową
- Higieniczny i aktywny styl życia, plan dnia, wypoczynek bierny i czynny
- Sytuacje stanowiące zagrożenie w życiu codziennym
- Ergonomia, podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze
- Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, przeciwwskazania do uprawiania aktywności fizycznej
- Zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania ze szczególnym uwzględnieniem zasad higieny, wskazania i przeciwwskazania w uprawianiu sportu i rekreacji w okresie dojrzewania
- Masa ciała a dieta i aktywność fizyczna, przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia związane z odchudzaniem się i przejadaniem, anoreksja, bulimia
- Hartowanie organizmu i pielęgnacja własnego ciała, utrwalenie podstawowych nawyków higienicznych
- Higiena psychiczna i fizyczna, samopoczucie, emocje, zmęczenie psychiczne, stres, pozytywny i negatywny wpływ adrenaliny na organizm, sposoby rozładowania napięcia, radzenie sobie ze stresem
- Ocena, budowanie poczucia własnej wartości, wiara we własne możliwości
- Współpraca, komunikacja, zaufanie, umiejętność rozmowy i słuchania innych, właściwe funkcjonowanie w społeczeństwie
- Sytuacje trudne, osoby i instytucje mogące udzielić wsparcia
- Asertywność, umiejętność odmawiania
- Uzależnienia, szkodliwy wpływ używek, sterydów, alkoholu, nikotyny i narkotyków na organizm
- Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z nowoczesnych technologii
- Szkodliwość stosowania odżywek, sterydów, suplementów diety, napojów energetycznych, skutki stosowania środków dopingujących