

Klasa I branżowej szkoły i stopnia (100 godz.)

PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp. Treści programu wychowania fizycznego

Liczba godzin

I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	6 godz.
II. Trening zdrowotny	4 godz.
III. Sporty całego życia i wypoczynek	61 godz.
IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	2 godz.
V. Sport	17 godz.
VI. Edukacja zdrowotna	10 godz.

1. Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg prób MTSF
2. Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego
3. Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego
4. Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m
5. Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m
6. Nauka wymyku na niskim drążku
7. Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m
8. Nauka techniki rzutu oszczepem z miejsca
9. Nauka techniki rzutu oszczepem z marszu
10. Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m
11. Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)
12. Zasady podejmowania życiowych decyzji
13. Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m
14. Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF
15. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi
16. Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej
17. Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera
18. Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym
19. Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)
20. Klasowe zawody w rzucie piłką lekarską 3 kg
21. Zdrowie a środowisko
22. Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 100 m
23. Nauka odbicia z belki do skoku w dal
24. Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym

25. Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 600 m
26. Doskonalenie wymyku na niskim drążku
27. Metody samobadania i samokontroli
28. Nauka stania na rękach przy drabinkach
29. Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
30. Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
31. Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 800 m
32. Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach
33. Nauka gry w badmintona
34. Klasowe zawody w lekkoatletyce w skoku w dal
35. Nauka skoku kucznego przez skrzynię
36. Nauka gry pojedynczej w Ringo
37. Międzyklasowe zawody w lekkoatletyce w rzucie oszczepem
38. Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła
39. Klasowy turniej ringo systemem „pucharowym”
40. Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory
41. Nauka przerzutu bokiem
42. Klasowy turniej badmintona systemem „pucharowym”
43. Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory
44. Doskonalenie przerzutu bokiem
45. Choroby psychiczne i osoby dyskryminowane
46. Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym
47. Nauka skoku wzwyż techniką „flop”
48. Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych
49. Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w formach łączonych
50. Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię
51. Nauka odbić bekhendem w tenisie stołowym
52. Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce
53. Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji
54. Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „pucharowym”
55. Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą
56. Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu
57. Prawa pacjenta
58. Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących przy drabinkach
59. Nauka gry w obronie „każdy swego” w koszykówce
60. Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce

61. Doskonalecie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce
62. Doskonalecie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce
63. Doskonalecie dwutaktu po podaniu od współwiczającego w koszykówce
64. Nauka zwodu pojedynczego przodem w koszykówce
65. Klasowy turniej „trójkę” koszykarskich systemem „pucharowym”
66. Klasowy turniej „trójkę” koszykarskich systemem „pucharowym” cd.
67. Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących na ławeczkach
68. Nauka ataku przez „plasowanie” w piłce siatkowej
69. Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej
70. Doskonalecie ataku przez „plasowanie” w piłce siatkowej
71. Doskonalecie bloku pojedynczego w piłce siatkowej
72. Doskonalecie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej
73. Doskonalecie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej
74. Doskonalecie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej
75. Doskonalecie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej
76. Doskonalecie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej
77. Doskonalecie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej
78. Doskonalecie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej
79. Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”
80. Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym” cd.
81. Instytucje zdrowia publicznego
82. Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej
83. Nauka rzutu na bramkę z wysoku w piłce ręcznej
84. Doskonalecie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej
85. Doskonalecie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej
86. Nauka obrony „każdy swego” w piłce ręcznej
87. Doskonalecie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej
88. Zestaw ćwiczeń kształtujących jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy przy komputerze
89. Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym”
90. Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym” cd.
91. Nauka gry w „Kwadranta”
92. Klasowy turniej kwadranta systemem „pucharowym”
93. Ocena stopnia ryzyka uprawiania niektórych sportów

94. Doskonalecie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy
95. Nauka zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej
96. Nauka gry w obronie „każdy swego” w piłce nożnej
97. Doskonalecie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się
98. Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym”
99. Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym” cd.
100. Projekt z edukacji zdrowotnej