ISBN 978-83-7586-138-9

FOSZE

Krzysztof Warchoł

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA LICEUM, TECHNIKUM ORAZ BRANŻOWEJ SZKOŁY I i II STOPNIA

Krzysztof Warchoł

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA LICEUM, TECHNIKUM ORAZ BRANŻOWEJ SZKOŁY I i II STOPNIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE

DLA III ETAPU EDUKACJI WRAZ Z ROCZNYMI – TEMATYCZNYMI PLANAMI PRACY I PRZEDMIOTOWYM SYSTEMEM OCENIANIA

Z PRZYKŁADEM ZAJĘĆ DO WYBORU W SYSTEMIE 1 + 2

FOSZE

Krzysztof Warchoł

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA LICEUM, TECHNIKUM ORAZ BRANŻOWEJ SZKOŁY I i II STOPNIA

Aktywność fizyczna i zdrowie

Dla III etapu edukacji wraz z rocznymi – tematycznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania

Z przykładem zajęć do wyboru w systemie 1 + 2

Rzeszów 2019

Recenzja programu nauczania:
dr hab. Władysław Pańczyk, prof. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Szymona Szymonowica w Zamościu

prof. dr hab. Wojciech J. Cynarski – Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego

Korekta językowa i opracowanie redakcyjne: **Małgorzata Kuźniar**

Skład: **Szymon Szewczyk**

Projekt okładki: **Krzysztof Mordarski**

Zdjęcie Autora na okładce (arch. prywatne K. Warchoła)

© Copyright by Wydawnictwo Oświatowe FOSZE
Rzeszów 2019

ISBN 978-83-7586-138-9

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w Internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!
Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl

prawolubni

Wydawnictwo Oświatowe FOSZE
35-021 Rzeszów, ul. W. Pola 6
tel. 17 863 34 35; 501 045 944
e-mail: fosze@fosze.com.pl
www.fosze.com.pl

Spis treści

Recenzja dr hab. Władysław Pańczyk 5
Recenzja prof. zw. dr hab. Wojciech J. Cynarski 7
Wstęp 9
1. Koncepcja programu 14
1.1. Podstawy formalno-prawne i merytoryczne programu 14
1.2. Struktura programu 15
1.3. Odbiorcy programu 15
2. Cele kształcenia i wychowania fizycznego 17
3. Treści kształcenia i wychowania fizycznego 18
3.1. III etap edukacji (klasy I–IV liceum i technikum, klasa V technikum) 18
3.2. III etap edukacji (klasy I–III branżowej szkoły I stopnia) 35
3.3. III etap edukacji (klasy I–II branżowej szkoły II stopnia) 44
3.4. III etap edukacji – zajęcia do wyboru (2 godziny w tygodniu) 54
3.4.1. III etap edukacji (klasa I liceum, klasa I technikum, klasa I branżowej szkoły I i II stopnia) – zajęcia do wyboru (2 godziny w tygodniu) 54
4. Procedury osiągania celów i zadań programu 57
5. Pożądane osiągnięcia młodzieży 58
6. Przykład przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego 63
6.1. Założenia ogólne 63
6.2. Wymagania szczegółowe w klasie I liceum i technikum 64
6.3. Wymagania szczegółowe w klasie II liceum i technikum 65
6.4. Wymagania szczegółowe w klasie III liceum i technikum 67
6.5. Wymagania szczegółowe w klasie IV liceum i technikum 68
6.6. Wymagania szczegółowe w klasie V technikum 69
6.7. Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły I stopnia 70
6.8. Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły I stopnia ... 71
6.9. Wymagania szczegółowe w klasie III branżowej szkoły I stopnia 73
6.10. Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły II stopnia 74

6.11. Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły II stopnia ... 75
6.12. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego ... 76
6.13. Postanowienia końcowe ... 88
7. Szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym ... 89
7.1. Klasa I liceum i technikum ... 89
7.2. Klasa II liceum i technikum ... 103
7.3. Klasa III liceum i technikum ... 118
7.4. Klasa IV liceum i technikum ... 131
7.5. Klasa V technikum ... 145
7.6. Klasa I branżowej szkoły I stopnia ... 159
7.7. Klasa II branżowej szkoły I stopnia ... 172
7.8. Klasa III branżowej szkoły I stopnia ... 185
7.9. Klasa I branżowej szkoły II stopnia ... 198
7.10. Klasa II branżowej szkoły II stopnia ... 211
7.11. Klasa I liceum i technikum w systemie 1+2 ... 225
7.12. Klasa I branżowej szkoły I stopnia w systemie 1+2 ... 238
7.13. Klasa I branżowej szkoły II stopnia w systemie 1+2 ... 251
8. Formy ewaluacji programu ... 266
9. Tabele Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) i Testu Coopera ... 282
Literatura i źródła ... 303

dr hab. Władysław Pańczyk,
prof. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej
im. Szymona Szymonowica w Zamościu

Zamość, 2.11.2018 r.

Recenzja książki pt. „PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA LICEUM, TECHNIKUM ORAZ BRANŻOWEJ SZKOŁY I i II STOPNIA. Aktywność fizyczna i zdrowie"

We wcześniejszej recenzji książki Krzysztofa Warchoła *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej (2017, 2018)* recenzent zauważył – „nadrzędnym zadaniem współczesnej szkoły (również tej na poziomie ponadpodstawowym) jest wspomaganie wszechstronnego rozwoju i zdrowia ucznia. Wszechstronny rozwój i zdrowie są bowiem podstawą optymalnego realizowania się człowieka w różnych przejawach życia. Zauważane są tendencje w realizacji zadań szkoły, które polegają na preferowaniu rozwoju umysłowego kosztem np. rozwoju psychofizycznego oraz zostawianiu problemów zdrowia rodzicom i innym nieformalnym agendom. Dzieje się tak dlatego, ponieważ permanentnie obniżane są role szkolnego wychowania fizycznego. Staje się ono często namiastką wcześniejszych „ćwiczeń cielesnych" dla unowocześnienia połączoną z teoretyczną promocją zdrowia".

Obecnie przedstawiona do recenzji pozycja *„Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia. Aktywność fizyczna i zdrowie"* prezentuje spójną – autorską koncepcję nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia. Ta koncepcja zawiera:

- program nauczania wychowania fizycznego dla klas I–IV liceum i technikum, klasy V technikum, klas I–III branżowej szkoły I stopnia oraz klas I–II branżowej szkoły II stopnia,
- roczne plany pracy,
- przedmiotowy system oceniania,
- elementy ewaluacji efektów edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego,
- przykładowe powiązania treści nauczania z wiadomościami teoretycznymi,
- wkomponowanie treści promocji zdrowia w system ewaluacji.

W praktyce wychowanie fizyczne zgodnie z nową podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkoły ponadpodstawowej, to nie tylko przygotowanie sprawnościowe coraz mniej chętnych do aktywności fizycznej

starszych uczniów, ale także przygotowanie prozdrowotne, rozumiane jako kształtowanie zdrowego stylu życia. Stylu, który łączy aktywność fizyczną ze zdrowym żywieniem, łagodzeniem stresu, unikaniem nałogów i częstym aktywnym kontaktem z terenem.

Autor recenzowanego materiału stara się łączyć te wszystkie elementy w jedną kompozycję, dając spójne dzieło pedeutologiczne, ułatwiające bycie nauczycielem–pedagogiem współczesnego wychowania fizycznego na poziomie szkoły ponadpodstawowej.

Warty jest też podkreślenia fakt poszerzenia treści książki o rozwiązania metodyczno-merytoryczne dotyczące realizacji zajęć wychowania fizycznego w systemie 1+2 w klasach pierwszych liceum, technikum i branżowej szkoły I i II stopnia. Najogólniej wyjaśnia to też wstęp do recenzowanej pozycji, w którym podkreślono i uzasadniono potrzebę przygotowania oraz opublikowania programu nauczania wychowania fizycznego do ostatniego etapu edukacji, który jest kontynuacją opublikowanych wcześniej dwóch wydań programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, co recenzent w pełni akceptuje i uznaje za zasadne. Przemawia za tym także wieloletnie doświadczenie autora i jego środowisk: rodzinnego, szkolnego i akademickiego w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Recenzent sugeruje, żeby w koncepcji programu rozumieć szerzej pojęcie rozwój fizyczny jako rozwój psychofizyczny, a higienę osobistą bardziej jako higienę związaną z wysiłkiem. Dlatego warto by było, żeby autor we wstępie zaznaczył pewne priorytety, którymi kierował się układając recenzowane programy autorskie. Zdaniem recenzenta są to: uwzględnienie w budowie planów wynikowych szczególnych wartości zdrowotnych, zajęć plenerowych, hartowania, promowania zdrowia środkami kultury fizycznej, motywowania do intensywniejszej aktywności fizycznej, pedagogizującego oddziaływania wychowawcy fizycznego – odbieranego jako nauczyciela – pedagoga wychowania fizycznego [Pańczyk, Warchoł 2008].

Reasumując, recenzowana pozycja nie tylko będzie pomocna już pracującym nauczycielom, ale i przygotowującym się do zawodu absolwentom różnych uczelni, które nie zawsze kształcą swoich studentów zgodnie z założeniami ciągle (nadmiernie) reformującej się szkoły. Łącznie z programem nauczania dla ośmioletniej szkoły podstawowej stanowi kompendium praktycznej teorii metodyki szkolnego wychowania fizycznego – i to uzasadnia konieczność jej opublikowania.

Władysław Pańczyk

prof. zw. dr hab. Wojciech J. Cynarski
Wydział Wychowania Fizycznego,
Uniwersytet Rzeszowski

Rzeszów, 30.10.2018 r.

Recenzja książki pt. *„PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA LICEUM, TECHNIKUM ORAZ BRANŻOWEJ SZKOŁY I i II STOPNIA. Aktywność fizyczna i zdrowie”*

Dr Krzysztof Warchoł, Autor tej książki, jest pedagogiem, profesorem oświaty, autorytetem w zakresie teorii i metodyki wychowania fizycznego. Kształci kadry nauczycielskie na Wydziale Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Jako Autor tej recenzji, a także pedagog, socjolog i reprezentant nauk o kulturze fizycznej (w ich humanistycznej części), z dużym zainteresowaniem przystąpiłem do studiowania tego opracowania, jednocześnie pierwszego po reformie programu wychowania fizycznego dla czteroletniego liceum, pięcioletniego technikum, trzyletniej branżowej szkoły I stopnia i dwuletniej branżowej szkoły II stopnia.

Jak napisał dr Krzysztof Warchoł, „Opracowanie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły I i II stopnia jest kontynuacją autora w odniesieniu do dwóch wydań programu nauczania (2017, 2018) dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Zarówno pierwsze, jak i drugie wydanie programu (rozszerzone i uzupełnione) zostało bardzo dobrze przyjęte przez środowisko nauczycieli wychowania fizycznego w całej Polsce. Zatem warto przedstawić autorską propozycję programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, który będzie z jednej strony uwzględniał wszystkie zapisy nowej podstawy programowej, a z drugiej dawał rękojmię odpowiedniego przygotowania młodzieży szkół średnich do aktywności fizycznej w życiu dorosłym oraz świadomej troski o własne i innych zdrowie. (…) Autor słusznie zauważył, że dla zdecydowanej większości młodzieży, która kończy liceum, technikum czy branżową szkołę zawodową I i II stopnia, obligatoryjne zajęcia wychowania fizycznego są ostatnim etapem takiej formy edukacji fizycznej. Po ukończeniu szkoły pozostaje już tylko indywidualna lub zespołowa aktywność fizyczna, ale podejmowana w sposób świadomy i dobrowolny. Z tego względu proces kształcenia i wychowania fizycznego na trzecim etapie edukacji wymaga szczególnego podejścia i traktowania zarówno ze strony instytucji (szkoły, organu prowadzącego), jak również samych nauczycieli wychowania fizycznego”.

Ogólnie, układ i struktura treści skomponowane zostały właściwie. Znajdujemy kolejno koncepcję, cele oraz treści kształcenia i wychowania fizycznego, opis celów i procedur ich osiągania, przykład przedmiotowego systemu oceniania, jak również aplikacje – praktyczne zastosowania lekcyjne. Ponadto formy ewaluacji programu, literaturę przedmiotu etc. Wielka erudycja Autora i jego duże doświadczenie praktyczne powodują, że treści są przedstawione w sposób trafny i przystępny. Na podkreślenie zasługuje elastyczność programu, możliwego do wykorzystania w każdych warunkach szkolnych.

Książkę w tej postaci należy koniecznie opublikować. Jest duże zapotrzebowanie na taki właśnie podręcznik; zapewne spotka się z dużym zainteresowaniem na rynku literatury metodycznej.

Wojciech J. Cynarski

Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą

A. Schopenhauer

Wstęp

Opracowanie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły I i II stopnia jest kontynuacją autora w odniesieniu do dwóch wydań programu nauczania (2017, 2018) dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Zarówno pierwsze, jak i drugie wydanie programu (rozszerzone i uzupełnione) zostało bardzo dobrze przyjęte przez środowisko nauczycieli wychowania fizycznego w całej Polsce. Zatem warto przedstawić autorską propozycję programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, który będzie z jednej strony uwzględniał wszystkie zapisy nowej podstawy programowej, a z drugiej dawał rękojmię odpowiedniego przygotowania młodzieży szkół średnich do aktywności fizycznej w życiu dorosłym oraz świadomej troski o własne i innych zdrowie. W tym miejscu pragnę zauważyć, że dla zdecydowanej większości młodzieży, która kończy liceum, technikum czy branżową szkołę zawodową I i II stopnia, obligatoryjne zajęcia wychowania fizycznego są ostatnim etapem takiej formy edukacji fizycznej. Po ukończeniu szkoły pozostaje już tylko indywidualna lub zespołowa aktywność fizyczna, ale podejmowana w sposób świadomy i dobrowolny. Z tego względu proces kształcenia i wychowania fizycznego na trzecim etapie edukacji wymaga szczególnego podejścia i traktowania zarówno ze strony instytucji (szkoły, organu prowadzącego), jak również samych nauczycieli wychowania fizycznego.

Program zawiera szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej opracowane w ujęciu wynikowym i tematycznym. Każda jednostka lekcyjna ma sformułowany temat, jak również zakres kompetencji społecznych, umiejętności i wiadomości, które powinny zostać przekazane, nauczone i utrwalone. Liczba godzin i termin realizacji wynika tylko z ogólnych założeń i zasad planowania procesu wychowania fizycznego. Każdy nauczyciel, uczący wychowania fizycznego według niniejszego programu, może w sposób indywidualny planować liczbę godzin i termin realizacji treści kształcenia i wychowania fizycznego zawartych w programie. W tym miejscu autor sugeruje tylko zachowanie pewnych proporcji pomiędzy realizowany-

mi formami aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej. W programie są też dwa dodatkowe roczne plany pracy dydaktyczno-wychowawczej dla klasy I liceum i technikum oraz klasy I branżowej szkoły I i II stopnia z uwzględnieniem zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym i tzw. zajęć do wyboru przez ucznia, czyli nauczania wychowania fizycznego w systemie 1+2.

Podstawy formalno-prawne do takiej organizacji zajęć wychowania fizycznego zostały zawarte w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 roku w *sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.* Najistotniejsze kwestie zapisane w tym akcie prawnym dotyczą możliwości realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w formie 1 godziny zajęć klasowo-lekcyjnych w szkołach ponadpodstawowych oraz 2 godzin lekcyjnych jako zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnych form turystyki. Zajęcia do wyboru mogą być realizowane w grupach oddziałowych, międzyoddziałowych, międzyklasowych lub międzyszkolnych w przypadku zespołów szkół. Lekcje do wyboru może prowadzić inny nauczyciel wychowania fizycznego niż ten, który realizuje zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym, ale musi być to nauczyciel tej samej szkoły. Ofertę zajęć do wyboru przygotowuje dyrektor szkoły, uwzględniając: potrzeby rozwojowo-zdrowotne uczniów, ich zainteresowania danym sportem lub formą aktywności fizycznej, uwarunkowania lokalne, miejsce zamieszkania uczniów, tradycje sportowe szkoły lub środowiska oraz możliwości kadrowe. Powyższa organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga również zgody ze strony organu prowadzącego szkołę, pozytywnej opinii rady pedagogicznej i rady rodziców. Uczniowie szkoły ponadpodstawowej wybierają określony rodzaj zajęć wychowania fizycznego za zgodą rodziców, prawnych opiekunów lub samodzielnie po osiągnięciu pełnoletności.

Dlatego zawarte w programie dwa dodatkowe szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej w systemie 1+2 mogą być bardzo przydatne do opracowania takich planów dla klasy drugiej, trzeciej, czwartej liceum i technikum, klasy piątej technikum oraz klasy drugiej szkoły branżowej II stopnia.

Wydaje się, że są trzy powody, które determinują wychowanie młodzieży do systematycznej, w miarę intensywnej i odpowiednio długo trwającej aktywności fizycznej. Po pierwsze – aktywność fizyczna przyczynia się do optymalnego i auksologicznego rozwoju psychofizycznego, społecznego oraz sprawnościowego. Ma także fundamentalne znaczenie w zakresie zdrowia czy samopoczucia. Po drugie – poprzez aktywność fizyczną kształ-

tujemy u młodzieży prozdrowotny styl życia, który wnosi ona w życie dorosłe. I po trzecie – regularna, jak również systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób w życiu dorosłym (Instytut Matki i Dziecka 2013).

Charakterystyka optymalnego modelu współczesnego wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej powinna być rozpatrywana nie tylko w kategoriach pedagogicznych, ale także społecznych, a przede wszystkim środowiskowych. Wyniki badań nad aktywnością fizyczną współczesnych pokoleń dzieci i młodzieży nie są zadowalające. Z przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka w 2013 roku badań wynika, że wskaźnik aktywności fizycznej umiarkowanej (MVPA) spełniło tylko 21,5% ankietowanych nastolatków, a kryterium intensywnej aktywności fizycznej (wskaźnik VPA) stał się udziałem 35,7% badanych nastolatków. Jedynie 13,3% respondentów spełniło razem oba kryteria. Natomiast średni indeks ogólnej aktywności fizycznej wyniósł 56 na 100 możliwych punktów do uzyskania, co daje bardzo przeciętny i mierny wynik. Ponadto aktywność fizyczna chłopców była wyższa niż dziewcząt (Instytut Matki i Dziecka 2013). Zatem istnieje nadal potrzeba poszukiwania modelowych rozwiązań w zakresie współczesnego procesu wychowania fizycznego, tak aby jego założenia w wymiarze teleologicznym korelowały w sposób istotny z aktywnością fizyczną, ze sprawnością, a przede wszystkim zdrowiem.

Szkolne wychowanie fizyczne, jako wiodący rodzaj edukacji odpowiedzialnej za rozwój somatyczny, sprawność fizyczną i ruchową oraz zdrowie uczniów, mimo relatywnie dużej liczby obligatoryjnych godzin w skali tygodnia – w zestawieniu z innymi rodzajami edukacji – realizuje swoje zadania tylko częściowo. Nadal możemy obserwować symptomy pasywności fizycznej u wielu uczniów. Przejawia się to m.in. w nieuzasadnionych zwolnieniach lekarskich, zwolnieniach czy usprawiedliwieniach od rodziców. Jest to szczególnie niepokojące zjawisko w szkołach ponadpodstawowych. Dla pewnej części rodziców problem edukacji fizycznej swoich dorastających dzieci ma znaczenie drugoplanowe [Pańczyk, Warchoł 2006, 2008]. Wydaje się, że „…status i prestiż wychowania fizycznego w dużej liczbie polskich szkół także pozostawia wiele do życzenia, obserwuje się zjawisko nieformalnego „hierarchizowania" poszczególnych rodzajów edukacji, czego efektem jest niska pozycja kultury fizycznej w szkole, w „rankingu" wszystkich przedmiotów nauczania. Pewne środowiska szkolne i pozaszkolne nie mają dostatecznej świadomości w aspekcie traktowania i lokowania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na głównej osi starań o pełne zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne czy duchowe. Błędnym podejściem jest również utożsamianie edukacji fizycznej z efektami sportowymi…" [Warchoł 2013].

Autorzy nowej *Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły ponadpodstawowej* w odniesieniu do wychowania fizycznego określili istotne funkcje, zadania, cele i oczekiwania. W lekturze tego dokumentu możemy przeczytać: *Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej ma na celu kontynuację wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie. Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całożyciowej troski o zdrowie. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych zakłada się personalistyczną koncepcję wychowania oraz koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie* [Podstawa programowa 2018]. Przedstawiona powyżej ogólna koncepcja i strategia wychowania fizycznego, która będzie wdrażana w szkołach ponadpodstawowych, jest w pełni zgodna z holistycznym i auksologicznym podejściem do edukacji w ogóle, w tym również do edukacji fizycznej.

Dlatego występuje uzasadniona potrzeba i konieczność tworzenia autorskich programów nauczania wychowania fizycznego, które będą odpowiadały merytorycznym i metodycznym założeniom zawartym w nowej podstawie programowej. Indywidualne lub zespołowe przygotowanie programu wychowania fizycznego dla konkretnej szkoły ponadpodstawowej pozwala w większym stopniu uwzględnić zainteresowania młodzieży wybranymi formami aktywności fizycznej, daje lepsze możliwości wykorzystania bazy sportowej szkoły czy najbliższego środowiska, wychodzi naprzeciw tradycjom sportowym, rekreacyjnym, turystycznym szkoły oraz lokalnej społeczności. Autorski program nauczania może być również postrzegany jako pewna forma projektu procesu wychowania fizycznego w szkolnej praktyce [Warchoł 2017, 2018].

Prezentowany program jest próbą przedstawienia spójnej koncepcji nauczania wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej, wraz z rocznymi planami pracy, przedmiotowym systemem oceniania oraz przykładowymi formami ewaluacji działań edukacyjnych w obszarze szkolnego wychowania fizycznego. Istotnym – merytorycznym uzupełnieniem programu

są przykładowe treści nauczania powiązane z obszarem wiadomości teoretycznych, które uczeń powinien opanować przy realizacji kolejnych wymagań szczegółowych zapisanych w nowej podstawie programowej.

1. KONCEPCJA PROGRAMU

1.1. Podstawy formalno-prawne i merytoryczne programu

Opracowanie autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego wymaga od autora przeprowadzenia kwerendy podstawowych aktów prawnych, wydanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, jak również wiedzy na temat najnowszych osiągnięć z zakresu nauk o kulturze fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem dorobku w dziedzinie teorii i metodyki wychowania fizycznego.

W opracowaniu programu wykorzystano następujące akty prawne:

1) *Ustawa – Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016 r.,*
2) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia,*
3) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej,*
4) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół,*
5) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego,*
6) *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.*

Treść wymienionych aktów prawnych zawiera wiedzę formalno-prawną i merytoryczną, bez której w zasadzie nie jest możliwe opracowanie współczesnego programu nauczania. Ważnym uzupełnieniem wiadomości merytorycznych i metodycznych dla każdego autora programu nauczania wychowania fizycznego są także treści zawarte przede wszystkim w najnowszych publikacjach z zakresu teorii i metodyki wychowania fizycznego,

ale także innych dziedzin nauk o kulturze fizycznej. Spis niezbędnych pozycji bibliograficznych został przedstawiony w końcowej części programu.

1.2. Struktura programu

W strukturze merytorycznej programu występują: cele i zadania wychowania fizycznego zapisane w nowej podstawie programowej z 2018 roku, a do branżowych szkół I stopnia w podstawie programowej z 2017 roku, treści kształcenia i wychowania fizycznego – uwzględniające zakres wymagań szczegółowych określonych również w podstawach programowych, procedury, czyli metody, formy i środki wychowania fizycznego, pożądane osiągnięcia ucznia – po klasie I, II, III, IV liceum i technikum, V technikum, po klasie I, II i III branżowej szkoły I stopnia oraz po klasie I i II branżowej szkoły II stopnia. Taki układ opisania osiągnięć ucznia pozwoli lepiej zaplanować pod względem merytorycznym, metodycznym i organizacyjnym każdą klasę określonej szkoły ponadpodstawowej.

Program uwzględnia też przykład realizacji zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych i zajęć rekreacyjno-zdrowotnych w wymiarze 2 godzin w tygodniu w klasach pierwszych liceum, technikum i branżowej szkoły II stopnia.

Program zawiera także przedmiotowy system oceniania, plany pracy dydaktyczno-wychowawczej, narzędzia ewaluacji programu (przykładowe testy wiadomości, opis wybranych prób do diagnozowania sprawności fizycznej, normy sprawnościowe młodzieży w wieku szkoły ponadpodstawowej, ankiety do oceny aktywności fizycznej oraz tabele do systematycznej diagnozy rozwoju fizycznego i motorycznego). Ważnym uzupełnieniem struktury treściowej programu jest wybór i przedstawienie najważniejszych wiadomości teoretycznych niezbędnych do przekazania uczniom, które odzwierciedlają zapisy nowej podstawy programowej.

1.3. Odbiorcy programu

Głównym adresatem programu są nauczyciele prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych – wszystkich typów. Z programu mogą też korzystać dyrektorzy szkół, wizytatorzy kuratoryjni, doradcy i konsultanci metodyczni oraz inne osoby, które prowadzą nadzór pedagogiczny nad szkołami. Można też przyjąć, że program spełni również oczekiwania osób, które w samorządach lokalnych odpowiadają za prowadzenie tego typu szkół.

Treści kształcenia i wychowania fizycznego programu zostały tak dobrane, aby można je było zastosować prawie w każdych warunkach szkol-

nych. Większość ćwiczeń zarówno w indywidualnych, jak i zespołowych formach aktywności fizycznej da się przeprowadzić bez konieczności korzystania z bogato wyposażonej szkolnej lub środowiskowej infrastruktury sportowej.

2. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Cele kształcenia i wychowania fizycznego zostały zapisane w formie wymagań ogólnych w nowej podstawie programowej. Autorzy tego dokumentu proponują, aby zajęcia wychowania fizycznego w liceum ogólnokształcącym i technikum w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych prowadziły u młodzieży do:

a) doskonalenia umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
b) wzmacniania potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa,
c) utrwalania umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu,
d) kształtowania umiejętności działania jako krytycznego konsumenta (odbiorcy) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych,
e) doskonalenia umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej (Podstawa programowa 2018).

Natomiast zajęciom wychowania fizycznego w branżowej szkole I i II stopnia przypisano następujące cele:

a) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie,
b) utrwalanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem sprawności fizycznej i specyfiki zawodu,
c) doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających podejmowaniu całożyciowej aktywności fizycznej,
d) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu,
e) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego (Podstawa programowa 2017, 2018).

Wydaje się, że tak sformułowane aspekty teleologiczne procesu wychowania fizycznego na poziomie szkół ponadpodstawowych wychodzą naprzeciw oczekiwaniom społecznym w kontekście edukacji młodego pokolenia do świadomej, odpowiedzialnej, racjonalnej, bezpiecznej i systematycznej aktywności fizycznej, która jest niezbędnym czynnikiem zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego każdego człowieka.

3. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

3.1. III etap edukacji (klasy I–IV liceum i technikum, klasa V technikum)

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, m.in.:
- harmonijny rozwój morfo-funkcjonalny organizmu,
- stymulowanie właściwego rozwoju i funkcjonowania układów: oddechowego, ruchowego, sercowo-naczyniowego, nerwowego i innych,
- wszechstronny rozwój sprawności motorycznej – kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha,
- wyposażanie uczniów w niezbędny zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności utylitarno-zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej,
- kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczną aktywność fizyczną,
- hartowanie na przykre bodźce fizyczne, psychiczne i społeczne,
- kształtowanie pozytywnych postaw do całożyciowej aktywności fizycznej,
- rozwijanie osobowości – odpowiedzialnej za siebie i drugiego człowieka (Pańczyk, Warchoł 2008).

2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej, m.in.:
- krytycznie ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej,
- wie, że wynik Testu Coopera wymaga podjęcia natychmiastowych działań w celu poprawy wydolności fizycznej,
- chętnie ocenia swoją sprawność fizyczną według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
- podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej,

- poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i wydolności fizycznej.

3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia, m.in.:
   - systematyczny i aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego na każdym etapie edukacji,
   - systematyczna aktywność fizyczna w czasie wolnym (pozalekcyjnym, pozaszkolnym, w okresie ferii i wakacji),
   - uprawianie wybranej dyscypliny sportowej,
   - wypełnianie norm aktywności fizycznej dla każdego wieku według WHO i UE,
   - zdrowe odżywianie,
   - eliminowanie z codziennej diety produktów wysokokalorycznych,
   - zachowanie w aktywności fizycznej właściwych proporcji pomiędzy pracą mięśni – anaerobową (beztlenową) a aerobową (tlenową).
4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI) – jest to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Normy wskaźnika są następujące (<18,5 – niedowaga, 18,5 – 24,99 – wartość prawidłowa, >25,0 nadwaga).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m.in.:
   - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,
   - samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,
   - umie określić tygodniową normę aktywności fizycznej dla swojego wieku.
2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej, m.in.:
   - wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
   - uczestniczy w Teście Coopera,
   - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
   - stosuje metody ciągłe, interwałowe i kontrolne kształtowania sprawności fizycznej,
   - dobiera środki i formy treningu indywidualnego lub zespołowego,

- trenuje w pierwszym (BC1: tempo biegu 6:00 do 4:00 min/km, HR:120-140 uderzeń/min), drugim (BC2: tempo biegu 5:00 do 3:20 min/km, HR:140-160 uderzeń/min) lub trzecim zakresie intensywności (BC3: tempo biegu 3:20 do 2:50 min/km, HR:170-180 uderzeń/min).

3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności, m.in.:
   - dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe,
   - umie wyliczyć tętno treningowe, które stanowi 60–80% tętna maksymalnego obliczonego według wzoru: HR max = 220 – wiek ćwiczącego wyrażony w latach,
   - monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą specjalistycznych urządzeń (sportesterów, aplikacji internetowych na telefon lub np. za pomocą „palpacyjnej" metody pomiaru tętna),
   - umie zakończyć trening we właściwym momencie np. zapobiegając określonej kontuzji,
   - właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi,
   - unika treningów zbyt intensywnych i z dużym obciążeniem.
4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m.in.:
   - potrafi wyliczyć wskaźnik masy ciała BMI według wzoru: $BMI = masa/(wzrost)^2$
   - interpretuje własny wynik wskaźnika BMI według poniżej zamieszczonych norm na podstawie WHO:
     - < 18,5 – niedowaga
     - 18,5–24,9 – norma
     - 25,0–29,9 – nadwaga
     - 30,0–34,9 – otyłość I^o
     - 35,0–39,9 – otyłość II^o
     - ≥ 40,0 – otyłość III^o (olbrzymia) [Wąsowski, Walicka, Suchowierska-Marcinowska 2013].

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska, m.in. zna normy aktywności fizycznej według WHO i UE:
   - 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (dzieci i młodzież),

- 30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (osoby dorosłe, starsze),
- 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności 2–3 razy w tygodniu,
- maksymalnie 2 godziny dziennie spędzanie czasu wolnego przed ekranem TV, komputera, smartfonu, komórki.

2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych, m.in.:
   - aktywne spędzanie czasu wolnego w środowisku rodzinnym i miejscu zamieszkania,
   - organizowanie zespołowych form aktywności fizycznej w gronie kolegów i rówieśników,
   - promowanie aktywności fizycznej w mediach elektronicznych,
   - bogata oferta zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych lub turystycznych w środowisku lokalnym,
   - organizowanie masowych imprez rekreacyjno-sportowych przez kluby, stowarzyszenia i towarzystwa kultury fizycznej,
   - nowoczesna infrastruktura sportowo-rekreacyjna (ścieżki rowerowe, biegowe, siłownie wewnętrzne i zewnętrzne, sale gimnastyczne, hale sportowe, pływalnie, stadiony lekkoatletyczne, kluby fitness itp.).
3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne, zna m.in.:
   - technikę głębokiego oddychania (oddychanie przeponą),
   - technikę napinania i rozluźniania mięśni,
   - elementy jogi.
4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej, m.in.:
   - **Endomondo** – to jedna z najpopularniejszych aplikacji sportowych (aż 25 mln użytkowników). Nie bez powodu określana jest jako „trener sportowy". Aplikacja zapisuje pokonane trasy i rekordy. Rejestruje czas trwania aktywności, prędkość, dystans i kalorie. Aplikacja dostępna zarówno na iPhone'y, jak i smartfony z Androidem oraz Windows Phone,
   - **Ground Miles** – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej. I chodzi tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci – chodzenie. Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
   - **Workout Trainer** – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,

- **Google Fit** – to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz wiele innych urządzeń. Monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów – to jedne z wielu jej możliwości. Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu oraz większej motywacji,
- **Runtastic** – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi, dopasowywać je do swoich potrzeb, analizować, czy też dzielić się wynikami ze znajomymi (Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013, Zadarko-Domaradzka, Zadarko 2016).

5) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego, m.in.:
   - dostosowanie widowiska sportowego do rynku medialnego i reklamowego,
   - wysokie gaże dla wybitnych sportowców w wielu dyscyplinach sportu,
   - doping w sporcie profesjonalnym, ale i amatorskim,
   - liczne kontuzje zawodników,
   - bardzo duże obciążenie organizmu związane z treningami i licznymi startami,
   - duże dysproporcje w gratyfikacji finansowej dla zawodników pomiędzy poszczególnymi dyscyplinami sportu,
   - przedkładanie widowiska sportowego nad zdrowiem, a nawet życiem wielu zawodników,
   - nieustanna presja na wyniki sportowe – za wszelką cenę,
   - liczą się tylko rekordy i spektakularne wyniki.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE), m.in.:
   - potrafi ocenić własną aktywność fizyczną za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ,
   - oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (1 MET to zużycie w spoczynku 3,5 ml tlenu/kg masy ciała/min). Dla IPAQ przyjęto następujące wyliczenie wartości MET = wartość współczynnika

x ilość dni w tygodniu x czas wysiłku w minutach. Przykładowe wartości współczynnika MET:

- chodzenie – 3,3
- aktywność umiarkowana – 4,0
- aktywność umiarkowana (praca w domu) – 3,0
- aktywność intensywna – 8,0
- aktywność intensywna (praca wokół domu) – 5,5
- jazda na rowerze – jako forma transportu – 6,0

- oblicza zużycie kalorii na podstawie współczynnika MET (np. aktywność intensywna – praca wokół domu 5,5, masa ciała 70 kg, zużycie kalorii: 5,5 x 70 = 385 (przez godzinę),
- potrafi obliczyć dobową aktywność ruchową DAR według wzoru:

$$DAR = (Px46) \times W \times K$$

DAR – dobowa aktywność ruchowa (kcal/dobę)
P – masa ciała (w kg)
W – współczynnik przeliczania zużycia energii w zależności od wieku
K – współczynnik przeliczania zużycia energii w zależności od rodzaju wykonywanej pracy zawodowej

TAB. 1. WSPÓŁCZYNNIK W

Płeć	**Wiek (lata)**					
	18–19	20–39	40–49	50–59	60–69	> 70 lat
M	1,02	1,00	0,95	0,9	0,8	0,7
K	1,05	1,00	0,95	0,9	0,7	0,6

TAB. 2. WSPÓŁCZYNNIK K

Grupa pracy zawodowej	**Rodzaj pracy**	**Współczynnik K**
3	Lekka praca fizyczna	1,00
2	Umiarkowana praca fizyczna	1,17
1	Ciężka praca fizyczna	1,3
4	Praca umysłowa	0,9

- umie obliczyć dobową wartość tętna za pomocą specjalistycznych urządzeń i na tej podstawie wskazuje poziom własnej aktywności fizycznej (Stępień 2018 „Lider").

2) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej, m.in. stosuje w rozgrzewce:
   - ćwiczenia RR w biegu lub marszu,
   - ćwiczenia NN w biegu lub w marszu,
   - ćwiczenia szyi w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
   - ćwiczenia T w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
   - ćwiczenia w podporach,
   - ćwiczenia w leżeniu przodem i tyłem,
   - ćwiczenia w podskokach i skokach.
3) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball), m.in.:
   a) wykonuje i stosuje w grze:
      - zwód pojedynczy przodem, tyłem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),
      - rzuty do kosza z dwutaktu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej, podania jednorącz,
      - obronę „każdy swego", strefową (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),
      - wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym, górnym, górnym z wyskokiem, zbicie piłki lub inną formę ataku, np. przez „plasowanie", blokowanie piłki (piłka siatkowa),
      - rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem, podania jednorącz górne, półgórne (piłka ręczna),
      - ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej,
      - potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej,
      - potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.
   b) uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:
      - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
      - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,
      - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,

- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
- grach drużynowych i indywidualnych: „Kwadrant", Tenis stołowy, Badminton, Ringo.

c) stosuje technikę indywidualną i zespołową w grze w korfball (drużyna mieszana liczy 4 chłopców i 4 dziewczęta, gra toczy się na boisku podzielonym na dwie strefy: ataku i obrony, piłkę należy wrzucić do kosza umocowanego na słupie (bez tablicy), na wysokości 3,5 m, w poruszaniu się z piłką zabronione jest kozłowanie, Wikipedia),
d) stosuje technikę indywidualną i zespołową w grze kabbadi (gra polega na rywalizacji dwóch drużyn składających się z 10–12 zawodników, na boisku występuje po 7 z każdej drużyny, gra może odbywać się w kole o średnicy 23–24,5 m lub prostokącie o wymiarach 12,5/10 m – mężczyźni i 11/8 m – kobiety. „Czas gry wynosi 2 x 20 minut lub do wyeliminowania wszystkich zawodników jednej z drużyn. Gra polega na tym, aby zawodnik drużyny atakującej *sahi* przedostał się do kręgu tworzonego przez drużynę przeciwną, krzycząc cały czas słowo „kabaddi". Jeżeli mu się to uda, musi w ciągu 20 sekund, lub w odmianach ludowych w czasie jednego oddechu, dotknąć przynajmniej jednego zawodnika drużyny broniącej, a następnie powrócić do swojej drużyny. Zawodnicy dotknięci są eliminowani z gry. Zadaniem drużyny broniącej jest wykluczenie *sahi* poprzez uniemożliwienie mu w ciągu 20 sekund (jednego oddechu) powrotu do własnego zespołu. Drużyny naprzemiennie wysyłają kolejnych *sahi*. Walka toczy się bez ekwipunku i jest nadzorowana przez dwóch sędziów", Wikipedia).
e) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
   - przewrót w przód,
   - przewrót w tył,
   - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
   - przerzut bokiem,
   - piramidę dwójkową lub trójkową według inwencji uczniów.
f) wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,
g) wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
h) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
i) wykonuje wymyk i odmyk na niskim drążku z postawy zwieszonej,
j) pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 1200–1500 m,
k) przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
l) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub z belki,

m) wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop" (tylko na profesjonalny zeskok),
n) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,
o) pokonuje trasę marszobiegu terenowego w zimie,
p) wykonuje start niski oraz biegi krótkie: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, biegi sztafetowe 4 x 100 m,
r) start wysoki, biegi średnie i długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m,
s) rzuty piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu: 3 kg,
t) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu,
u) wykonuje pchnięcie kulą („techniką szkolną"),
w) poznaje technikę biegu przez płotki.

4) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym", np. klasowy turniej tenisa stołowego, szkolna liga koszykówki, piłki ręcznej itp.,
5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb, m.in.:
   - w leżeniu lub stojąc potrafi prawidłowo oddychać, kontroluje swój oddech,
   - w odpowiedniej pozycji wyjściowej np. w siadzie skrzyżnym lub siadzie klęcznym zamyka oczy i koncentruje swoją uwagę tylko na dźwiękach, które słyszy.
6) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego, np.:
   - wykonuje podstawowe kroki i figury walca angielskiego,
   - wykonuje podstawowe kroki, figury i układ poloneza,
   - wykonuje podstawowe kroki i figury walca wiedeńskiego,
   - wykonuje podstawowe kroki i figury polki.
7) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii, m.in.:
   - umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej,
   - potrafi zaprojektować ścieżkę zdrowia np. w swoim miejscu zamieszkania,
   - planuje trasę biegu terenowego z uwzględnieniem walorów naturalnych środowiska.

8) wykonuje podstawowe elementy samoobrony, m.in.:
   - umie zasłonić się przed atakiem drugiej osoby,
   - potrafi zastosować chwyty obezwładniające,
   - umie blokować i unikać kopnięć,
   - potrafi założyć właściwą dźwignię.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi, m.in.:
   - niewłaściwa organizacja zajęć,
   - zbyt liczna grupa ćwiczących,
   - nieprawidłowe rozmieszczenie przyrządów i urządzeń sportowych,
   - mało intensywna rozgrzewka,
   - nieprzestrzeganie zasad budowy lekcji wychowania fizycznego,
   - zbyt intensywny wysiłek fizyczny,
   - brak odpowiedniego poziomu wytrenowania.
2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych, m.in.:
   - wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,
   - dbanie o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych,
   - ćwiczenia tylko z wykorzystaniem specjalistycznych urządzeń i przyrządów sportowych,
   - korzystanie z fachowej pomocy kadry szkoleniowej (instruktorów, trenerów personalnych).
3) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy, m.in.:
   - narzędzia i stanowisko pracy dostosowane do możliwości pracownika,
   - analiza warunków pracy,
   - ciężka praca nie zawsze jest efektywna,
   - minimalizowanie zmęczenia,
   - redukcja stresu,
   - tempo i rodzaj pracy dostosowane do predyspozycji pracownika,
   - przerwy (pracuj.pl).
4) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością, m.in.:

- angażuje się w działalność organizacji charytatywnych,
- pomaga w codziennych życiowych czynnościach osobom starszym,
- niesie pomoc osobom niepełnosprawnym,
- zna instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną.

5) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętusportowego, m.in.:
   - wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,
   - zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego,
   - korzysta z nowoczesnego sprzętu sportowego według jego podstawowego przeznaczenia,
   - wie, jak zabezpieczyć, konserwować i przechowywać nowoczesny sprzęt sportowy.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze, m.in.:
   - wskazuje walory krajoznawcze turystyki rowerowej,
   - umie kształtować zdolności kondycyjne i koordynacyjne organizmu w trakcie jazdy na rowerze,
   - korzysta przede wszystkim ze ścieżek rowerowych lub z dróg publicznych o małym natężeniu,
   - potrafi bezpiecznie poruszać się rowerem.
2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych, m.in.:
   - wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych, np. za pomocą materacy,
   - w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela lub współćwiczącego,
   - bezpiecznie przenosi urządzenia i sprzęt sportowy,
   - umie wykonać podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne, np. w gimnastyce („zawrotkę" po staniu na rękach bez oparcia, przewrót w przód po staniu na rękach bez punktu podparcia).
3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa), m.in.:
   - umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,
   - potrafi udzielać pierwszej pomocy,

- podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,
- umie korzystać ze szkolnej apteczki.

4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego, m.in.:
   - umie zaplanować zajęcia na danym obiekcie sportowym,
   - odpowiednio rozstawia sprzęt i pomoce sportowe,
   - opracowuje roczny regulamin uczestnictwa w zawodach i rozgrywkach sportowych organizowanych np. przez SZS,
   - współpracuje przy ustalaniu zasad współzawodnictwa sportowego na terenie szkoły.
5) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej), m.in.:
   - potrafi opracować program festynu lub turnieju rekreacyjno-sportowego,
   - umie zaplanować budżet imprezy rekreacyjno-sportowej,
   - pozyskuje sponsorów,
   - angażuje osoby do przeprowadzenia takiego turnieju lub festynu,
   - aktywnie uczestniczy w samym turnieju.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, m.in.:
   - zna definicję i klasyfikacje zdrowia,
   - zna zasady właściwego odżywiania,
   - wie, jakie znaczenie w życiu człowieka ma aktywność fizyczna,
   - wie, jak ważne są profilaktyczne badania w swoim życiu i innych ludzi,
   - zna zasady zdrowego stylu życia.
2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem, a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej, m.in.:
   - zna zasady prawidłowej diety,
   - wie, jakie ilości wody powinien dziennie spożywać,
   - wie, że wzmożony wysiłek fizyczny wymaga zbilansowanej diety i dostarczania organizmowi odpowiedniej ilości wody,
   - zna zasady odżywiania w zależności od charakteru pracy zawodowej.
3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe), m.in.:

- wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,
- zna nową piramidę żywienia,
- wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku lub w zależności od charakteru wykonywanej pracy zawodowej,
- wie, czym zajmują się trenerzy personalni, dietetycy,
- zna zagrożenia wynikające ze stosowania niektórych rodzajów diet czy wzorców żywieniowych.

4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im, m.in.:
   - nadwaga,
   - cukrzyca,
   - miażdżyca,
   - nadciśnienie,
   - aktywność fizyczna,
   - profilaktyczne badania,
   - właściwy sposób odżywiania,
   - odpowiednia ilość snu,
   - realizacja własnych zainteresowań i hobby.
5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu, m.in.:
   - wie, czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,
   - zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich,
   - wie, że sport profesjonalny może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia,
   - wie, gdzie można uprawiać dyscypliny rekreacyjno-zdrowotne,
   - wymienia współczesne formy dopingu w sporcie, np.: farmakologiczny, fizjologiczny lub genetyczny.
6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia, m.in.:
   - zna współczesną definicję zdrowia np. według WHO – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”,
   - wie, że zdrowe społeczeństwo to także rozwój, dobrobyt i życie na odpowiednim poziomie,

- wie, że dbałość o zdrowie podnosi jakość i efektywność życia w każdym jego okresie,
- wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:
  - stres,
  - przemęczenie,
  - niewłaściwe odżywianie,
  - brak aktywności fizycznej,
  - unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
  - nadużywanie alkoholu,
  - wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
  - nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
  - wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.

7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia, m.in.:
   - wie, jak zaplanować czas pomiędzy nauką, pracą zawodową a aktywnym wypoczynkiem,
   - zna walory rekreacyjno-zdrowotne aktywnego wypoczynku,
   - wie, że aktywne spędzanie wolnego czasu jest bardzo ważne w każdym okresie życia,
   - zna miejsca, instytucje i organizacje, gdzie aktywnie można spędzać czas wolny.
8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia, m.in.:
   - samobadanie i samokontrola to subiektywne czynności, które podejmujemy dla zdiagnozowania aktualnego stanu zdrowia,
   - wie, że zauważone zmiany na lub w swoim ciele wymagają wizyty u lekarza specjalisty,
   - zna zalety badań profilaktycznych,
   - wie, gdzie można przeprowadzić badania profilaktyczne.
9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, m.in.:
   - wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,
   - niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
   - brak wiedzy na temat sposobów pomocy takim osobom,

- mała aktywność instytucji odpowiedzialnych za niesienie pomocy niepełnosprawnym, chorym psychicznie i dyskryminowanym,
- bariery architektoniczne.

10) 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, m.in.:
   - mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,
   - zaburzać koordynację ruchową,
   - prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzenia rytmu pracy serca,
   - występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
   - brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
   - apatia, zniechęcenie, znużenie,
   - trwałe uzależnienie organizmu,
   - wie, na czym polega asertywność,
   - wie, jak odmawiać przyjmowania takich substancji,
   - zna wymienione wyżej zagrożenia dla własnego i zdrowia innych osób.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego, m.in.:
   - umie przygotować posiłki według zbilansowanej diety,
   - dostosowuje kaloryczność produktów do wydatkowej energii w ciągu dnia,
   - spożywa posiłki 5 razy dziennie,
   - właściwie odczytuje etykiety produktów żywnościowych.
2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej, m.in.:
   - przygotowuje szkolny projekt edukacji zdrowotnej powiązany z aktywnością fizyczną,
   - angażuje innych nauczycieli do projektu edukacji zdrowotnej,
   - prowadzi systematyczne działania zdrowotne połączone z aktywnością fizyczną,

- pozyskuje środki finansowe na aktywność fizyczną w ramach szkolnego projektu edukacji zdrowotnej.

3) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, m.in.:
   - stosuje techniki relaksacyjne,
   - aktywne zachowanie, a więc reakcje, które zmieniają sytuację,
   - poznawcze radzenie sobie, czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu,
   - unikanie, czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrych uczuć (ściąga.pl).
4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej, m.in.:
   - umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące,
   - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju pracy zawodowej,
   - stosuje ćwiczenia funkcjonalne w profilaktyce bólów kręgosłupa,
   - umie wykonywać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu,
   - wykonuje ćwiczenia profilaktyczne i korekcyjne w izolowanych pozycjach,
   - potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne na specjalistycznych urządzeniach.

3. Kompetencje społeczne. Uczeń:

1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji, m.in.:
   - systematycznie i aktywnie ćwiczy na wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
   - wykonuje poszczególne ćwiczenia i zadania ruchowe na miarę swoich możliwości sprawnościowych,
   - podejmuje konstruktywne decyzje w zakresie własnego rozwoju psychofizycznego,
   - umie budować pozytywny wizerunek siebie w relacjach z innymi osobami.
2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką, m.in.:
   - potrafi odbierać negatywne informacje i na ich podstawie podejmować pracę nad sobą,

- zawsze konstruktywnie podchodzi do krytycznego obrazu samego siebie,
- pomimo różnych przeciwności podejmuje racjonalny program naprawczy w zakresie własnych ograniczeń i sytuacji wymagających poprawy,
- jest systematyczny i konsekwentny w swoim postępowaniu.

3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe, m.in.:
   - uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych,
   - respektuje zasady fair play,
   - umie sportowo rozpocząć rywalizację,
   - potrafi podziękować za współzawodnictwo,
   - wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swojej drużyny,
   - docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników,
   - umie zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe, np. systemem pucharowym lub „każdy swego",
   - potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego, np. liniowego lub punktowego, kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny, ale też i przeciwników czy rywali.
4) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych, m.in.:
   - wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
   - szanuje wszystkich uczestników rywalizacji sportowej,
   - używa tylko kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa,
   - docenia umiejętności sportowe także drużyn przeciwnych,
   - obiektywnie ocenia pracę sędziów,
   - sprzeciwia się chuligaństwu na imprezach sportowych,
   - wyraża zdecydowany sprzeciw postępowaniu tzw. „pseudokibiców",
   - uznaje wyniki rywalizacji sportowej nawet w sytuacji, gdy jest on niekorzystny dla swojego zespołu.
5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym, m.in.:

- wie, że postępowanie zgodnie z przyjętymi zasadami lub normami występuje także w życiu codziennym,
- potrafi pomagać innym osobom,
- wie, że nie należy dążyć do celu za wszelką cenę,
- umie przyjąć w odpowiedni sposób sukces lub porażkę.

6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących, m.in.:
   - wykluczenie lub dyskwalifikacja z możliwości dalszych startów w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej,
   - kary finansowe,
   - stygmatyzacja w określonej grupie społecznej lub społeczeństwie,
   - nieuprawnione zdobywanie określonych miejsc i nagród w rywalizacji sportowej.

3.2. III etap edukacji (klasy I–III branżowej szkoły I stopnia)

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
   Uczeń:

   1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej, m.in.:
      - krytycznie ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
      - jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej,
      - wie, że wynik Testu Coopera wymaga podjęcia natychmiastowych działań w celu poprawy wydolności fizycznej,
      - chętnie ocenia swoją sprawność fizyczną według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
      - podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej,
      - poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i wydolności fizycznej.
   2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb, m.in.:
      - dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe,
      - monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą specjalistycznych urządzeń (sportesterów, aplikacji internetowych na telefon lub np. za pomocą „palpacyjnej" metody pomiaru tętna),
      - umie zakończyć trening we właściwym momencie np. zapobiegając określonej kontuzji,
      - właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi,
      - unika treningów zbyt intensywnych i z dużym obciążeniem.

3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej, m.in.:
   - 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (dzieci i młodzież),
   - 30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (osoby dorosłe, starsze),
   - 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności 2–3 razy w tygodniu,
   - maksymalnie 2 godziny dziennie spędzanie czasu wolnego przed ekranem TV, komputera, smartfonu, komórki (dane według WHO, UE).
4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej, m.in.:
   - aktywne spędzanie czasu wolnego w środowisku rodzinnym i miejscu zamieszkania,
   - organizowanie zespołowych form aktywności fizycznej w gronie kolegów i rówieśników,
   - promowanie aktywności fizycznej w mediach elektronicznych,
   - bogata oferta zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych lub turystycznych w środowisku lokalnym,
   - organizowanie masowych imprez rekreacyjno-sportowych przez kluby, stowarzyszenia i towarzystwa kultury fizycznej,
   - nowoczesna infrastruktura sportowo-rekreacyjna (ścieżki rowerowe, biegowe, siłownie wewnętrzne i zewnętrzne, sale gimnastyczne, hale sportowe, pływalnie, stadiony lekkoatletyczne, kluby fitness itp.).

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności, m.in.:
   - dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe,
   - umie wyliczyć tętno treningowe, które stanowi 60–80% tętna maksymalnego obliczonego według wzoru: HR max = 220 – wiek ćwiczącego wyrażony w latach,
   - monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą specjalistycznych urządzeń (sportesterów, aplikacji internetowych na telefon lub np. za pomocą „palpacyjnej" metody pomiaru tętna),
   - umie zakończyć trening we właściwym momencie np. zapobiegając określonej kontuzji,

- właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi,
- unika treningów zbyt intensywnych i z dużym obciążeniem.

2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia, m.in.:
   - zna definicję i klasyfikacje zdrowia,
   - zna zasady właściwego odżywiania,
   - wie, jakie znaczenie w życiu człowieka ma aktywność fizyczna,
   - wie, jak ważne są profilaktyczne badania w swoim życiu i innych ludzi,
   - zna zasady zdrowego stylu życia.
3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia, m.in.:
   - harmonijny rozwój morfo-funkcjonalny organizmu,
   - stymulowanie właściwego rozwoju i funkcjonowania układów: oddechowego, ruchowego, sercowo-naczyniowego, nerwowego i innych,
   - wszechstronny rozwój sprawności motorycznej – kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha,
   - wyposażanie uczniów w niezbędny zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności utylitarno-zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej,
   - kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczną aktywność fizyczną,
   - hartowanie na przykre bodźce fizyczne, psychiczne i społeczne,
   - kształtowanie pozytywnych postaw do całożyciowej aktywności fizycznej,
   - rozwijanie osobowości – odpowiedzialnej za siebie i drugiego człowieka (Pańczyk, Warchoł 2008).
4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne, m.in.:
   - technikę głębokiego oddychania (oddychanie przeponą),
   - technikę napinania i rozluźniania mięśni,
   - elementy jogi.
5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie, m.in.:
   - wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,
   - zna nową piramidę żywienia,

- wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku lub w zależności od charakteru wykonywanej pracy zawodowej,
- wie, czym zajmują się trenerzy personalni, dietetycy,
- zna zagrożenia wynikające ze stosowania niektórych rodzajów diet czy wzorców żywieniowych.

6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im, m.in.:
   - nadwaga,
   - cukrzyca,
   - miażdżyca,
   - nadciśnienie,
   - aktywność fizyczna,
   - profilaktyczne badania,
   - właściwy sposób odżywiania,
   - odpowiednia ilość snu,
   - realizacja własnych zainteresowań i hobby.
7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI), m.in.:
   - potrafi wyliczyć wskaźnik masy ciała BMI według wzoru: $BMI = masa/(wzrost)^2$
   - interpretuje własny wynik wskaźnika BMI według poniżej zamieszczonych norm na podstawie WHO:
     - < 18,5 – niedowaga
     - 18,5–24,9 – norma
     - 25,0–29,9 – nadwaga
     - 30,0–34,9 – otyłość I^o
     - 35,0–39,9 – otyłość II^o
     - ≥ 40,0 – otyłość III^o (olbrzymia) [Wąsowski, Walicka, Suchowierska-Marcinowska 2013].

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej:

1) wykonuje i stosuje w grze:
   - zwód pojedynczy przodem, tyłem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),
   - rzuty do kosza z dwutaktu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej, podania jednorącz,

- obronę „każdy swego", strefową (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),
- wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym, górnym, górnym z wyskokiem, zbicie piłki lub inną formę ataku, np. przez „plasowanie", blokowanie piłki (piłka siatkowa),
- rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem, podania jednorącz górne, półgórne (piłka ręczna),
- ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej,
- potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej,
- potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.

2) uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
   - grach drużynowych i indywidualnych: „Kwadrant", Tenis stołowy, Badminton, Ringo.
3) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
   - przewrót w przód,
   - przewrót w tył
   - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
   - przerzut bokiem,
   - piramidę dwójkową lub trójkową według inwencji uczniów.
4) wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,
5) wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
6) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
7) wykonuje wymyk i odmyk na niskim drążku z postawy zwieszonej,
8) pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 1200–1500 m,
9) przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
10) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub z belki,
11) wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop" (tylko na profesjonalny zeskok),
12) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,
13) pokonuje trasę marszobiegu terenowego w zimie,

14) wykonuje start niski oraz biegi krótkie: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, biegi sztafetowe 4 x 100 m,
15) start wysoki, biegi średnie i długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m,
16) rzuty piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu: 3 kg,
17) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu,
18) wykonuje pchnięcie kulą („techniką szkolną").

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze, m.in.:
   - umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące,
   - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju pracy zawodowej,
   - stosuje ćwiczenia funkcjonalne w profilaktyce bólów kręgosłupa,
   - umie wykonywać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu,
   - wykonuje ćwiczenia profilaktyczne i korekcyjne w izolowanych pozycjach,
   - potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne na specjalistycznych urządzeniach.
2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi, m.in.:
   - niewłaściwa organizacja zajęć,
   - zbyt liczna grupa ćwiczących,
   - nieprawidłowe rozmieszczenie przyrządów i urządzeń sportowych,
   - mało intensywna rozgrzewka,
   - nieprzestrzeganie zasad budowy lekcji wychowania fizycznego,
   - zbyt intensywny wysiłek fizyczny,
   - brak odpowiedniego poziomu wytrenowania.

5. Sport. Uczeń:

1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, m.in.:
   - wie, czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,
   - zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich,
   - wie, że sport profesjonalny może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia,
   - wie, gdzie można uprawiać dyscypliny rekreacyjno-zdrowotne,
   - wymienia współczesne formy dopingu w sporcie np.: farmakologiczny, fizjologiczny lub genetyczny.

2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących, m.in.:
   - wykluczenie lub dyskwalifikacja z możliwości dalszych startów w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej,
   - kary finansowe,
   - stygmatyzacja w określonej grupie społecznej lub społeczeństwie,
   - nieuprawnione zdobywanie określonych miejsc i nagród w rywalizacji sportowej,
   - zagrożenie zdrowia lub życia.
3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych, m.in.:
   - wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
   - szanuje wszystkich uczestników rywalizacji sportowej,
   - używa tylko kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa,
   - docenia umiejętności sportowe także drużyn przeciwnych,
   - obiektywnie ocenia pracę sędziów,
   - sprzeciwia się chuligaństwu na imprezach sportowych,
   - wyraża zdecydowany sprzeciw postępowaniu tzw. „pseudokibiców",
   - uznaje wyniki rywalizacji sportowej nawet w sytuacji, gdy jest on niekorzystny dla swojego zespołu.

6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości, m.in.:
   - zna współczesną definicję zdrowia np. według WHO – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)",
   - wie, że zdrowe społeczeństwo to także rozwój, dobrobyt i życie na odpowiednim poziomie,
   - wie, że dbałość o zdrowie podnosi jakość i efektywność życia w każdym jego okresie.
2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, m.in.:
   - zna definicję i klasyfikacje zdrowia,
   - zna zasady właściwego odżywiania,
   - wie, jakie znaczenie w życiu człowieka ma aktywność fizyczna,

- wie, jak ważne są profilaktyczne badania w swoim życiu i innych ludzi,
- zna zasady zdrowego stylu życia.

3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne, m.in.:
   - wie, jak odbierać pozytywne i negatywne informacje o sobie oraz radzić sobie z krytyką,
   - podchodzi do sytuacji trudnych z optymizmem,
   - ma wiarę w swoje możliwości,
   - jest zawsze pozytywnie nastawiony do podejmowanych zadań.
4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji, m.in.:
   - zawsze dąży do wytyczonego celu,
   - jest świadomy swoich wartości,
   - podejmuje rozsądne decyzje,
   - zakłada sobie cele możliwe do realizacji.
5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką, m.in.:
   - potrafi odbierać negatywne informacje i na ich podstawie podejmować pracę nad sobą,
   - zawsze konstruktywnie podchodzi do krytycznego obrazu samego siebie,
   - pomimo różnych przeciwności podejmuje racjonalny program naprawczy w zakresie własnych ograniczeń i sytuacji wymagających poprawy,
   - jest systematyczny i konsekwentny w swoim postępowaniu.
6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem, m.in.:
   - wie, jak zaplanować czas pomiędzy nauką, pracą zawodową a aktywnym wypoczynkiem,
   - zna walory rekreacyjno-zdrowotne aktywnego wypoczynku,
   - wie, że aktywne spędzanie wolnego czasu jest bardzo ważne w każdym okresie życia,
   - zna miejsca, instytucje i organizacje, gdzie aktywnie można spędzać czas wolny.
7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia, m.in.:

- samobadanie i samokontrola to subiektywne czynności, które podejmujemy dla zdiagnozowania aktualnego stanu zdrowia,
- wie, że zauważone zmiany na lub w swoim ciele wymagają wizyty u lekarza specjalisty,
- zna zalety badań profilaktycznych,
- wie, gdzie można przeprowadzić badania profilaktyczne.

8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta, m.in.:
   - zna prawa pacjenta,
   - potrafi rozmawiać z lekarzem o własnym zdrowiu,
   - wie, kto to jest Rzecznik Praw Pacjenta,
   - korzysta z badań profilaktycznych.
9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS), m.in.:
   - wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,
   - niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
   - brak wiedzy na temat sposobów pomocy takim osobom,
   - mała aktywność instytucji odpowiedzialnych za niesienie pomocy niepełnosprawnym, chorym psychicznie i dyskryminowanym,
   - bariery architektoniczne.
10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej, m.in.:
   - przygotowuje szkolny projekt edukacji zdrowotnej powiązany z aktywnością fizyczną,
   - angażuje innych nauczycieli do projektu edukacji zdrowotnej,
   - prowadzi systematyczne działania zdrowotne połączone z aktywnością fizyczną,
   - pozyskuje środki finansowe na aktywność fizyczną w ramach szkolnego projektu edukacji zdrowotnej.
11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia, m.in.:
   - potrafi wskazać instytucje odpowiedzialne za zdrowie ludzi,
   - jest świadomy znaczenia i roli badań profilaktycznych,
   - promuje zdrowy styl życia,
   - systematycznie uprawia wybraną formę aktywności fizycznej.
12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, m.in.:

- wie, kto w danym środowisku odpowiada za zdrowie innych ludzi,
- aktywnie wspiera środowiskowe działania na rzecz zdrowia,
- rozumie potrzebę współpracy różnych instytucji na rzecz zdrowia,
- promuje aktywny i zdrowy styl życia.

3.3. III etap edukacji (klasy I–II branżowej szkoły II stopnia)

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia, m.in.:
   - systematycznie i aktywnie ćwiczy we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego na każdym etapie edukacji,
   - systematyczna aktywność fizyczna w czasie wolnym (pozalekcyjnym, pozaszkolnym, w okresie ferii i wakacji),
   - uprawianie wybranej dyscypliny sportowej,
   - wypełnianie norm aktywności fizycznej dla każdego wieku według WHO i UE,
   - zdrowe odżywianie,
   - eliminowanie z codziennej diety produktów wysokokalorycznych,
   - zachowanie w aktywności fizycznej właściwych proporcji pomiędzy pracą mięśni – anaerobową (beztlenową) a aerobową (tlenową).
2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej, m.in.:
   - krytycznie ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
   - jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej,
   - wie, że wynik Testu Coopera wymaga podjęcia natychmiastowych działań w celu poprawy wydolności fizycznej,
   - chętnie ocenia swoją sprawność fizyczną według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
   - podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej,
   - poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i wydolności fizycznej.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzebi norm zdrowotnych, m.in.:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,
- samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,
- umie określić tygodniową normę aktywności fizycznej dla swojego wieku.

2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej, m.in.:
   - wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
   - uczestniczy w Teście Coopera,
   - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
   - stosuje metody ciągłe, interwałowe i kontrolne kształtowania sprawności fizycznej,
   - dobiera środki i formy treningu indywidualnego lub zespołowego,
   - trenuje w pierwszym (BC1: tempo biegu 6:00 do 4:00 min/km, HR:120-140 uderzeń/min), drugim (BC2: tempo biegu 5:00 do 3:20 min/km, HR:140-160 uderzeń/min) lub trzecim zakresie intensywności (BC3: tempo biegu 3:20 do 2:50 min/km, HR:170-180 uderzeń/min).

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej, m.in.:
   - aktywne spędzanie czasu wolnego w środowisku rodzinnym i miejscu zamieszkania,
   - organizowanie zespołowych form aktywności fizycznej w gronie kolegów i rówieśników,
   - promowanie aktywności fizycznej w mediach elektronicznych,
   - bogata oferta zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych lub turystycznych w środowisku lokalnym,
   - organizowanie masowych imprez rekreacyjno-sportowych przez kluby, stowarzyszenia i towarzystwa kultury fizycznej,
   - nowoczesna infrastruktura sportowo-rekreacyjna (ścieżki rowerowe, biegowe, siłownie wewnętrzne i zewnętrzne, sale gimnastyczne, hale sportowe, pływalnie, stadiony lekkoatletyczne, kluby fitness itp.).

2) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego, m.in.:
   - dostosowanie widowiska sportowego do rynku medialnego i reklamowego,
   - wysokie gaże dla wybitnych sportowców w wielu dyscyplinach sportu,
   - doping w sporcie profesjonalnym, ale i amatorskim,
   - liczne kontuzje zawodników,
   - bardzo duże obciążenie organizmu związane z treningami i licznymi startami,
   - duże dysproporcje w gratyfikacji finansowej dla zawodników pomiędzy poszczególnymi dyscyplinami sportu,
   - przedkładanie widowiska sportowego nad zdrowiem, a nawet życiem wielu zawodników,
   - nieustanna presja na wyniki sportowe – za wszelką cenę,
   - liczą się tylko rekordy i spektakularne wyniki.
3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej, m.in.:
   - **Endomondo** – to jedna z najpopularniejszych aplikacji sportowych (aż 25 mln użytkowników). Nie bez powodu określana jest jako „trener sportowy". Aplikacja zapisuje pokonane trasy i rekordy. Rejestruje czas trwania aktywności, prędkość, dystans i kalorie. Aplikacja dostępna zarówno na iPhone'y, jak i smartfony z Androidem oraz Windows Phone,
   - **Ground Miles** – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej. I chodzi tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci – chodzenie. Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
   - **Workout Trainer** – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
   - **Google Fit** – to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz wiele innych urządzeń. Monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów – to jedne z wielu jej możliwości. Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu oraz większej motywacji,
   - **Runtastic** – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi, dopasowywać je do swoich potrzeb, analizować, czy też dzielić się wynikami ze

znajomymi (Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013, Zadarko-Domaradzka, Zadarko 2016).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) dokonuje samooceny aktywności fizycznej (objętości i intensywności) na tle indywidualnych potrzeb i rekomendacji zdrowotnych (WHO lub UE), m.in.:
   - potrafi ocenić własną aktywność fizyczną za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ,
   - oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (1 MET to zużycie w spoczynku 3,5 ml tlenu/kg masy ciała/min). Dla IPAQ przyjęto następujące wyliczenie wartości MET = wartość współczynnika x ilość dni w tygodniu x czas wysiłku w minutach. Przykładowe wartości współczynnika MET:
     - chodzenie – 3,3
     - aktywność umiarkowana – 4,0
     - aktywność umiarkowana (praca w domu) – 3,0
     - aktywność intensywna – 8,0
     - aktywność intensywna (praca wokół domu) – 5,5
     - jazda na rowerze – jako forma transportu – 6,0
   - oblicza zużycie kalorii na podstawie współczynnika MET (np. aktywność intensywna – praca wokół domu 5,5, masa ciała 70 kg, zużycie kalorii: 5,5 x 70 = 385 (przez godzinę),
   - potrafi obliczyć dobową aktywność ruchową DAR według wzoru:

$$DAR = (Px46) \times W \times K$$

DAR – dobowa aktywność ruchowa (kcal/dobę)
P – masa ciała (w kg)
W – współczynnik przeliczania zużycia energii w zależności od wieku
K – współczynnik przeliczania zużycia energii w zależności od rodzaju wykonywanej pracy zawodowej

TAB. 3. WSPÓŁCZYNNIK W

Płeć	**Wiek (lata)**					
	18–19	20–39	40–49	50–59	60–69	> 70 lat
M	1,02	1,00	0,95	0,9	0,8	0,7
K	1,05	1,00	0,95	0,9	0,7	0,6

TAB. 4. WSPÓŁCZYNNIK K

Grupa pracy zawodowej	Rodzaj pracy	Współczynnik K
3	Lekka praca fizyczna	1,00
2	Umiarkowana praca fizyczna	1,17
1	Ciężka praca fizyczna	1,3
4	Praca umysłowa	0,9

- umie obliczyć dobową wartość tętna za pomocą specjalistycznych urządzeń i na tej podstawie wskazuje poziom własnej aktywności fizycznej (Stępień 2018 „Lider").

2) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnychi zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbeeultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball), m.in.:

a) wykonuje i stosuje w grze:
- zwód pojedynczy przodem, tyłem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),
- rzuty do kosza z dwutaktu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej, podania jednorącz,
- obronę „każdy swego", strefową (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),
- wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym, górnym, górnym z wyskokiem, zbicie piłki lub inną formę ataku, np. przez „plasowanie", blokowanie piłki (piłka siatkowa),
- rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem, podania jednorącz górne, półgórne (piłka ręczna),
- ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej,
- potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej,
- potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.

b) uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:
- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,

- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,
- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
- grach drużynowych i indywidualnych: „Kwadrant", Tenis stołowy, Badminton, Ringo.

c) stosuje technikę indywidualną i zespołową w grze w korfball (drużyna mieszana liczy 4 chłopców i 4 dziewczęta, gra toczy się na boisku podzielonym na dwie strefy: ataku i obrony, piłkę należy wrzucić do kosza umocowanego na słupie (bez tablicy), na wysokości 3,5 m, w poruszaniu się z piłką zabronione jest kozłowanie, Wikipedia),
d) stosuje technikę indywidualną i zespołową w grze kabbadi (gra polega na rywalizacji dwóch drużyn składających się z 10–12 zawodników, na boisku występuje po 7 z każdej drużyny, gra może odbywać się w kole o średnicy 23–24,5 m lub prostokącie o wymiarach 12,5/10 m – mężczyźni i 11/8 m – kobiety. „Czas gry wynosi 2 x 20 minut lub do wyeliminowania wszystkich zawodników jednej z drużyn. Gra polega na tym, aby zawodnik drużyny atakującej *sahi* przedostał się do kręgu tworzonego przez drużynę przeciwną, krzycząc cały czas słowo „kabaddi". Jeżeli mu się to uda, musi w ciągu 20 sekund, lub w odmianach ludowych w czasie jednego oddechu, dotknąć przynajmniej jednego zawodnika drużyny broniącej, a następnie powrócić do swojej drużyny. Zawodnicy dotknięci są eliminowani z gry. Zadaniem drużyny broniącej jest wykluczenie *sahi* poprzez uniemożliwienie mu w ciągu 20 sekund (jednego oddechu) powrotu do własnego zespołu. Drużyny naprzemiennie wysyłają kolejnych *sahi*. Walka toczy się bez ekwipunku i jest nadzorowana przez dwóch sędziów", Wikipedia).
e) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
   - przewrót w przód,
   - przewrót w tył,
   - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
   - przerzut bokiem,
   - piramidę dwójkową lub trójkową według inwencji uczniów.
f) wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,
g) wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
h) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
i) wykonuje wymyk i odmyk na niskim drążku z postawy zwieszonej,
j) pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 1200–1500 m,
k) przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
l) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub z belki,

m) wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop" (tylko na profesjonalny zeskok),
n) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,
o) pokonuje trasę marszobiegu terenowego w zimie,
p) wykonuje start niski oraz biegi krótkie: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, biegi sztafetowe 4 x 100 m,
r) start wysoki, biegi średnie i długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m,
s) rzuty piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu: 3 kg,
t) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu,
u) wykonuje pchnięcie kulą („techniką szkolną"),
w) poznaje technikę biegu przez płotki.

3) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb, m.in.:
   - w leżeniu lub stojąc potrafi prawidłowo oddychać, kontroluje swój oddech,
   - w odpowiedniej pozycji wyjściowej np. w siadzie skrzyżnym lub siadzie klęcznym zamyka oczy i koncentruje swoją uwagę tylko na dźwiękach, które słyszy.
4) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii, m.in.:
   - umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej,
   - potrafi zaprojektować ścieżkę zdrowia np. w swoim miejscu zamieszkania,
   - planuje trasę biegu terenowego z uwzględnieniem walorów naturalnych środowiska.
5) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego, np.:
   - wykonuje podstawowe kroki i figury walca angielskiego,
   - wykonuje podstawowe kroki, figury i układ poloneza.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych, m.in.:

- wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,
- dbanie o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych,
- ćwiczenia tylko z wykorzystaniem specjalistycznych urządzeń i przyrządów sportowych,
- korzystanie z fachowej pomocy kadry szkoleniowej (instruktorów, trenerów personalnych).

2) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego, m.in.:
   - wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,
   - zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego,
   - korzysta z nowoczesnego sprzętu sportowego według jego podstawowego przeznaczenia,
   - wie, jak zabezpieczyć, konserwować i przechowywać nowoczesny sprzęt sportowy.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) opracowuje regulamin uczestnictwa w imprezie rekreacyjno-sportowej lub zawodach sportowych, m.in.:
   - opracowuje roczny regulamin uczestnictwa w zawodach i rozgrywkach sportowych organizowanych np. przez SZS,
   - współpracuje przy ustalaniu zasad współzawodnictwa sportowego na terenie szkoły.
2) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej), m.in.:
   - potrafi opracować program festynu lub turnieju rekreacyjno-sportowego,
   - umie zaplanować budżet imprezy rekreacyjno-sportowej,
   - pozyskuje sponsorów,
   - angażuje osoby do przeprowadzenia takiego turnieju lub festynu,
   - aktywnie uczestniczy w samym turnieju.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe), m.in.:
   - wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,

- zna nową piramidę żywienia,
- wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku lub w zależności od charakteru wykonywanej pracy zawodowej,
- wie, czym zajmują się trenerzy personalni, dietetycy,
- zna zagrożenia wynikające ze stosowania niektórych rodzajów diet czy wzorców żywieniowych.

2) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkicha zdrowiem, w tym omawia problem dopingu, m.in.:
   - wie, czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,
   - zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich,
   - wie, że sport profesjonalny może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia,
   - wie, gdzie można uprawiać dyscypliny rekreacyjno-zdrowotne,
   - wymienia współczesne formy dopingu w sporcie np.: farmakologiczny, fizjologiczny lub genetyczny.
3) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych, m.in.:
   - zna współczesną definicję zdrowia np. według WHO – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)",
   - wie, że zdrowe społeczeństwo to także rozwój, dobrobyt i życie na odpowiednim poziomie,
   - wie, że dbałość o zdrowie podnosi jakość i efektywność życia w każdym jego okresie,
4) wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:
   - stres,
   - przemęczenie,
   - niewłaściwe odżywianie,
   - brak aktywności fizycznej,
   - unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
   - nadużywanie alkoholu,
   - wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
   - nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
   - wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.
5) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, m.in.:

- wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,
- niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
- brak wiedzy na temat sposobów pomocy takim osobom,
- mała aktywność instytucji odpowiedzialnych za niesienie pomocy niepełnosprawnym, chorym psychicznie i dyskryminowanym,
- bariery architektoniczne.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim, m.in.:
   - stosuje techniki relaksacyjne,
   - aktywne zachowanie, a więc reakcje, które zmieniają sytuację,
   - poznawcze radzenie sobie, czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu,
   - unikanie, czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrych uczuć (ściąga.pl).
2) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej, m.in.:
   - umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące,
   - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju pracy zawodowej,
   - stosuje ćwiczenia funkcjonalne w profilaktyce bólów kręgosłupa,
   - umie wykonywać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu,
   - wykonuje ćwiczenia profilaktyczne i korekcyjne w izolowanych pozycjach,
   - potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne na specjalistycznych urządzeniach.

3. Kompetencje społeczne. Uczeń:

1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji, m.in.:
   - systematycznie i aktywnie ćwiczy na wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
   - wykonuje poszczególne ćwiczenia i zadania ruchowe na miarę swoich możliwości sprawnościowych,

- podejmuje konstruktywne decyzje w zakresie własnego rozwoju psychofizycznego,
- umie budować pozytywny wizerunek siebie w relacjach z innymi osobami.

2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w imprezie rekreacyjno-sportowej, m.in.:
   - uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych,
   - respektuje zasady fair play,
   - umie sportowo rozpocząć rywalizację,
   - potrafi podziękować za współzawodnictwo,
   - wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swojej drużyny,
   - docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników,
   - umie zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe, np. systemem pucharowym lub „każdy swego",
   - potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego, np. liniowego lub punktowego, kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny, ale też i przeciwników czy rywali.
3) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym, m.in.:
   - wie, że postępowanie zgodnie z przyjętymi zasadami lub normami występuje także w życiu codziennym,
   - potrafi pomagać innym osobom,
   - wie, że nie należy dążyć do celu za wszelką cenę,
   - umie przyjąć w odpowiedni sposób sukces lub porażkę.
4) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących, m.in.:
   - wykluczenie lub dyskwalifikacja z możliwości dalszych startów w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej,
   - kary finansowe,
   - stygmatyzacja w określonej grupie społecznej lub społeczeństwie,
   - nieuprawnione zdobywanie określonych miejsc i nagród w rywalizacji sportowej.

3.4. III etap edukacji – zajęcia do wyboru (2 godziny w tygodniu)

3.4.1. III etap edukacji (klasa I liceum, klasa I technikum, klasa I branżowej szkoły I i II stopnia) – zajęcia do wyboru (2 godziny w tygodniu)

1. Zajęcia sportowe z piłki nożnej. Uczeń:

- umie wykonać uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy,
- umie wykonać uderzenie piłki prostym podbiciem,
- wykonuje uderzenie piłki głową,
- wykonuje uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
- umie przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy,
- umie przyjąć piłkę podeszwą,
- potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem,
- potrafi przyjąć piłkę zewnętrznym podbiciem,
- potrafi przyjąć piłkę udem,
- potrafi przyjąć piłkę klatką piersiową,
- żongluje piłkę: stopą, udem, głową,
- prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, podeszwą,
- wykonuje zwody pojedyncze przodem i tyłem z piłką i bez piłki,
- umie wykonać drybling,
- potrafi grać w ataku szybkim i pozycyjnym,
- umie ustawić się w obronie,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze uproszczonej, we fragmentach gry, w grze szkolnej i właściwej,
- uczestniczy w rozgrywkach szkolnych, zawodach i turniejach sportowych.

2. Zajęcia sportowe z piłki ręcznej. Uczeń:

- kozłuje piłkę prawą i lewą ręką,
- umie chwytać piłkę oburącz,
- wykonuje podanie jednorącz półgórne,
- wykonuje podanie jednorącz półgórne kozłem,
- wykonuje podanie górne,
- umie podać piłkę z biodra,
- stosuje w grze podania sytuacyjne,
- wykonuje rzut na bramkę z biegu,
- rzuca na bramkę z wyskoku,
- rzuca na bramkę po przeskoku,
- ustawia się w obronie strefowej: 6:0, 5:1, 4:2, 3:3,
- umie wykonać obronę „każdy swego”,
- umie zajmować pozycję na boisku w ataku szybkim,
- umie rozgrywać piłkę w ataku pozycyjnym,
- umie wykonać zwód pojedynczy przodem,

- stosuje elementy techniki i taktyki w grze uproszczonej, we fragmentach gry, w grze szkolnej i właściwej,
- uczestniczy w rozgrywkach szkolnych, zawodach i turniejach sportowych.

3. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne z nordic walking. Uczeń:

- potrafi właściwie dobrać kije nordic walking do swojego wzrostu,
- stosuje właściwą technikę chodu z kijkami nordic walking,
- umie wykonać rozgrzewkę do zajęć z nordic walking,
- aktywnie chodzi na różnych dystansach i potrafi dobrać dla siebie odpowiednie tempo marszu.

4. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne: gry rekreacyjne, jazda na rolkach, łyżwach. Uczeń:

- umie chwytać kółko ringo jednorącz,
- potrafi rzucać kółkiem ringo w sposób zgodny z przepisami,
- stosuje technikę indywidualną gry w ringo 1x1, 2x2, 3x3 (dwoma kółkami),
- chwyta i rzuca piłkę w grze w „Dwa ognie" i „Cztery ognie",
- umie odbijać lotkę forhendem i bekhendem w badmintonie,
- stosuje technikę indywidualną w grach pojedynczych w badmintonie,
- umie odbić piłkę forhendem i bekhendem w tenisie,
- potrafi wykonać serw forhendem w tenisie,
- stosuje technikę indywidualną w grach singlowych i deblowych w tenisie,
- umie odbić piłeczkę forhendem i bekhendem w tenisie stołowym,
- potrafi wykonać serw forhendem i bekhendem w tenisie stołowym,
- stosuje technikę indywidualną w grach singlowych i deblowych w tenisie stołowym,
- umie wykonać odbicie piłki w grze „Kwadrant",
- stosuje chwyty jednorącz i oburącz piłki w „Kwadrancie",
- zna zasady gry w „Kwadranta",
- stosuje technikę jazdy na rolkach – potrafi bezpiecznie zatrzymać się, wykonuje przekładankę w prawą lub lewą stronę,
- umie wykonać jazdę na łyżwach po prostej i po łuku,
- potrafi bezpiecznie zatrzymać się w jeździe na łyżwach,
- umie wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę.

4. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW I ZADAŃ PROGRAMU

1) Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego według zasad pedagogicznych.
2) Stosowanie wielu metod realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu, przekazywania i zdobywania wiadomości z kultury fizycznej.
3) Rozwijanie wszechstronnej osobowości ucznia poprzez wykorzystywanie metod wychowawczych i własny przykład osobisty.
4) Dbałość o różnorodność form organizacyjnych w zajęciach wychowania fizycznego.
5) Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy.
6) Kierowanie się nadrzędną zasadą dostosowania wymagań szczegółowych do rzeczywistych możliwości oraz potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży.
7) Obiektywne i sprawiedliwe ocenianie według z góry określonych zasad i kryteriów.
8) Przygotowywanie klasowych oraz międzyklasowych rozgrywek i zawodów sportowych.
9) Przygotowywanie prelekcji dotyczących realizacji treści nauczania z edukacji zdrowotnej.
10) Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i poza salą gimnastyczną.
11) Prezentowanie problemów szkolnej kultury fizycznej w formie gazetek ściennych, artykułów do gazetki szkolnej, szkolnej strony internetowej oraz prelekcji w trakcie spotkań z rodzicami.
12) Systematyczne diagnozowanie rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej na wszystkich etapach edukacji.

5. POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA MŁODZIEŻY

Realizacja programu nauczania powinna prowadzić do osiągnięcia zakładanych efektów dydaktycznych i wychowawczych w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odnoszących się do wymagań szczegółowych zapisanych w podstawie programowej. W ten sposób można ocenić program nauczania pod względem merytorycznym i metodycznym, jak również dokonać ewaluacji i wprowadzić niezbędne zmiany oraz korekty.

W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

1. Klasy I–IV liceum i technikum, klasa V technikum

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:
   - zna Test Coopera,
   - zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
   - wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
   - wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
   - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
   - zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
   - wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
   - zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i gier zespołowych,
   - zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
   - wie, jak radzić sobie ze stresem,
   - zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
   - definiuje pojęcie wskaźnika BMI,
   - wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną.
2) W zakresie umiejętności. Uczeń:
   - wykonuje Test Coopera,
   - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
   - wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
   - mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,

- oblicza wskaźnik DAR,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
- wykonuje zbicie piłki lub atak przez „plasowanie",
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

3) W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:
   - aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
   - chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
   - bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych,
   - godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
   - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
   - nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
   - kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
   - buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
   - jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
   - kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
   - aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,

- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład.

2. Klasy I–III branżowej szkoły I stopnia. Uczeń:

- zna Test Coopera,
- zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i gier zespołowych,
- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- definiuje pojęcie wskaźnika BMI,
- wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną,
- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
- wykonuje zbicie piłki lub atak przez „plasowanie",
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,

- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

3. Klasy I–II branżowej szkoły II stopnia.

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:
   - zna Test Coopera,
   - zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
   - wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
   - wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
   - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
   - zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
   - wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
   - zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i gier zespołowych,
   - zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
   - wie, jak radzić sobie ze stresem,
   - zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
   - wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną.
2) W zakresie umiejętności. Uczeń:
   - wykonuje Test Coopera,
   - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
   - wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
   - oblicza wskaźnik DAR,
   - oblicza wskaźnik BMI,
   - przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
   - wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
   - stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
   - wykonuje zbicie piłki lub atak przez „plasowanie”,
   - chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,

- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

3) W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:
   - aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
   - chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
   - bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych,
   - godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
   - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
   - nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
   - kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
   - buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
   - jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
   - kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
   - aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
   - umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład.

6. PRZYKŁAD PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

6.1. Założenia ogólne

1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczo-

nych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

12) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony" albo „zwolniona" [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].
13) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
14) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
16) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
    1 – niedostateczny
    2 – dopuszczający
    3 – dostateczny
   +3 – plus dostateczny
    4 – dobry
   +4 – plus dobry
    5 – bardzo dobry
    6 – celujący

6.2. Wymagania szczegółowe w klasie I liceum i technikum

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - stanie na rękach przy drabinkach,
     - przewrót w przód do przysiadu podpartego,
   - piłka nożna:
     - uderzenie piłki prostym podbiciem,
     - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
   - koszykówka:
     - rzut do kosza z dwutaktu,
     - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
   - piłka ręczna:
     - rzut na bramkę z wyskoku,
     - podania piłki jednorącz półgórne,
   - piłka siatkowa:
     - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
     - zagrywka sposobem dolnym.
5) wiadomości:
   - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   - uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,
   - uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

6.3. Wymagania szczegółowe w klasie II liceum i technikum

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone [według MTSF]:
     - na dystansie 800 m – dziewczęta,
     - na dystansie 1000 m – chłopcy,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4) umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - stanie na rękach przy drabinkach,
     - przewrót w tył do przysiadu podpartego,
   - piłka nożna:
     - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
     - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
   - koszykówka:
     - rzut do kosza z dwutaktu,
     - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
   - piłka ręczna:
     - rzut na bramkę z przeskokiem,
     - podania jednorącz półgórne kozłem,
   - piłka siatkowa:
     - wystawienie piłki sposobem górnym,
     - zagrywka sposobem górnym.
5) wiadomości:
   - uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

6.4. Wymagania szczegółowe w klasie III liceum i technikum

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone [według MTSF]:
     - na dystansie 800 m – dziewczęta,
     - na dystansie 1000 m – chłopcy,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4) umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - przerzut bokiem,
     - przewrót w tył do rozkroku,
   - piłka nożna:
     - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
     - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
   - koszykówka:
     - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
     - podania piłki jednorącz w parach,
   - piłka ręczna:
     - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
     - podania jednorącz półgórne po przeskoku,
   - piłka siatkowa:

- atak przez „plasowanie" piłki,
- zagrywka sposobem górnym z wyskoku.

5) wiadomości:
   - uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   - uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
   - uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

6.5. Wymagania szczegółowe w klasie IV liceum i technikum

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone [według MTSF]:
     - na dystansie 800 m – dziewczęta,
     - na dystansie 1000 m – chłopcy,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4) umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - wymyk na niskim drążku,
     - przewrót w przód i w tył w formie łączonej,
   - piłka nożna:
     - uderzenie piłki głową,
     - zwód pojedynczy przodem z piłką,
   - koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem,
- podania piłki jednorącz kozłem w parach,

- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym tyłem,
  - poruszanie się w obronie,
- piłka siatkowa:
  - atak przez zbicie piłki,
  - blokowanie piłki.

5) wiadomości:
   - uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   - uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,
   - uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.

6.6. Wymagania szczegółowe w klasie V technikum

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone [według MTSF]:
     - na dystansie 800 m – dziewczęta,
     - na dystansie 1000 m – chłopcy,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - skok kuczny przez skrzynię wszerz,
  - przewrót w przód i w tył w formie łączonej,
- piłka nożna:
  - uderzenie piłki głową,
  - zwód pojedynczy tyłem z piłką,
- koszykówka:
  - rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo,
  - technika rzutu osobistego,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym,
  - podania jednorącz górne w parach,
- piłka siatkowa:
  - atak przez zbicie piłki,
  - blokowanie piłki.

5) wiadomości:
   - uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,
   - uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   - uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,
   - uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne.

6.7. Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły I stopnia

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone [według MTSF]:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:
- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - przewrót w przód do przysiadu podpartego,
- piłka nożna:
  - uderzenie piłki prostym podbiciem,
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - rzut do kosza z dwutaktu,
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku,
  - podania piłki jednorącz półgórne,
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna przepisy gier zespołowych.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,
- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

6.8. Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły I stopnia

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - stanie na rękach przy drabinkach,
     - przewrót w tył do przysiadu podpartego,
   - piłka nożna:
     - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
     - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
   - koszykówka:
     - rzut do kosza z dwutaktu,
     - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
   - piłka ręczna:
     - rzut na bramkę z przeskokiem,
     - podania jednorącz półgórne kozłem,
   - piłka siatkowa:
     - wystawienie piłki sposobem górnym,
     - zagrywka sposobem górnym.
5) wiadomości:
   - uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   - uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
   - uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

6.9. Wymagania szczegółowe w klasie III branżowej szkoły I stopnia

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone [według MTSF]:
     - na dystansie 800 m – dziewczęta,
     - na dystansie 1000 m – chłopcy,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4) umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - przerzut bokiem,
     - przewrót w tył do rozkroku,
   - piłka nożna:
     - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
     - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
   - koszykówka:
     - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
     - podania piłki jednorącz w parach,
   - piłka ręczna:
     - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
     - podania jednorącz półgórne po przeskoku,
   - piłka siatkowa:
     - atak przez „plasowanie" piłki,
     - zagrywka sposobem górnym z wyskoku.

5) wiadomości:
   - uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   - uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
   - uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

6.10. Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły II stopnia

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone [według MTSF]:
     - na dystansie 800 m – dziewczęta,
     - na dystansie 1000 m – chłopcy,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4) umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - stanie na rękach przy drabinkach,
     - przewrót w przód do przysiadu podpartego,
   - piłka nożna:
     - uderzenie piłki prostym podbiciem,
     - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
   - koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu,
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,

- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku,
  - podania piłki jednorącz półgórne,
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym.

5) wiadomości:
   - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń zna przepisy gier zespołowych.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   - uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,
   - uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

6.11. Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły II stopnia

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   - skok w dal z miejsca [według MTSF],
   - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   - pomiar siły względnej [według MTSF]:
     - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
     - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone [według MTSF]:
     - na dystansie 800 m – dziewczęta,
     - na dystansie 1000 m – chłopcy,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - przewrót w tył do przysiadu podpartego,
- piłka nożna:
  - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
  - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - rzut do kosza z dwutaktu,
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z przeskokiem,
  - podania jednorącz półgórne kozłem,
- piłka siatkowa:
  - wystawienie piłki sposobem górnym,
  - zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:
- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

6.12. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,

- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
   - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
   - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
   - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
   - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
   - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
   - bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
   - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
   - raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
   - jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
   - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
   - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
   - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
   - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
   - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
   - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
   - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
   - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
   - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
   - nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
   - charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
   - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
   - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
   - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
   - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
   - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
   - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
   - w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
   - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
   - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
   - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
   - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
   - często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
   - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
   - bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
   - często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
   - charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
   - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
   - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
   - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
   - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
   - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
   - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
   - w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
   - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
   - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
   - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
   - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
   - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
   - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6.13. Postanowienia końcowe

1) Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2) Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3) Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4) Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
5) Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6) Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

7. Szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym

7.1. Klasa I liceum i technikum (100 godz.) – plan w ujęciu wynikowym

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	82	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 82 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Nauka techniki rzutu oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Nauka techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
23.	Nauka odbicia z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1
24.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
32.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w formach łączonych	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc angielski	IX–VI	1
39.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1
40.	Nauka odbić bekhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw bekhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Nauka gry w „Kwadranta"	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Nauka gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Nauka gry pojedynczej w Ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
45.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
48.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
52.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współćwiczącego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
53.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	1
54.	Nauka gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
55.	Doskonalenie gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń ustawia się w obronie i ataku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
56.	Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
57.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
58.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
59.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
60.	Nauka obrony „każdy swego" w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
61.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
62.	Nauka ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
64.	Doskonalenie ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
65.	Doskonalenie bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
66.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”	II, III	1
68.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
70.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
71.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
72.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
82.	Klasowy turniej badmintona systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Endomondo	Uczeń posiada aplikację Endomondo	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Endomondo	V	1
86.	Nauka kształtowania siły metodą powtórzeniową	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej	XI	1
87.	Nauka chwytów obezwładniających	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi zastosować chwyty obezwładniające	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
88.	Zasady projektowania obwodu stacyjnego	Uczeń pomaga w ułożeniu obwodu	Uczeń potrafi właściwie rozmieścić sprzęt i urządzenia sportowe	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	XII	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
89.	Ocena stopnia ryzyka urazów w sporcie	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków podczas aktywności fizycznej	IX	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
90.	Planowanie bezpiecznej aktywności fizycznej	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego	IX	1
91.	Zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z wykonywaniem różnych zawodów	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać różnorodne czynności utylitarne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie organizować miejsce pracy	VI	1
92.	Zasady asekuracji i pomocy osobom młodszym	Uczeń chętnie pomaga osobom młodszym	Uczeń potrafi przeprowadzić przez jezdnię osobę młodszą	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i orientację przestrzenną	Uczeń wie, jak pomagać osobom młodszym	VI	1
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
93.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
94.	Zależności pomiędzy odżywianiem i nawadnianiem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować posiłek wg zbilansowanej diety	----------	Uczeń zna kaloryczność niektórych produktów codziennej diety	I	1
95.	Sposoby wyszukiwania informacji na temat zdrowej diety	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w zakresie zdrowego żywienia	----------	Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego odżywiania	II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
96.	Charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić współczesne choroby cywilizacyjne	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
97.	Normy aktywności fizycznej dla młodzieży	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia	----------	Uczeń wie, co to jest dobowa lub tygodniowa aktywność fizyczna	III	1
98.	Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo biegu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna zakresy tętna podczas biegu o różnej intensywności	V	1
99.	Przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	----------	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
100.	Zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	----------	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

7.2. KLASA II LICEUM I TECHNIKUM (100 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	82	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
II. Aktywność fizyczna: 82 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
11.	Nauka skoku wzwyż techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką „flop” z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
14.	Kształtowanie szybkości w biegu na 200 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 800 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów średnich	IX, X, IV, V	1
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1500 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian, sztafety 4 x 100 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sposobem dolnym lub górnym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje biegów sztafetowych	IX, X, IV, V	1
24.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Nauka wymyku na wysokim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach z dodatkowym zadaniem	X	1
28.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące ramion	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia w leżeniu tyłem	XI, XII	1
32.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w układzie gimnastycznym	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać ćwiczenia do układu gimnastycznego	XI, XII	1
35.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię wzdłuż	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady oceny ćwiczeń gimnastycznych	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „zaznaczyć" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka podstawowego kroku i figur polki	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury polki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się polka	IX–VI	1
39.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur polki	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury polki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1
40.	Nauka odbić forhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw forhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Doskonalenie gry w „Kwadranta"	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Doskonalenie gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
43.	Nauka gry podwójnej w Ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę zewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki zewnętrznym podbiciem	IX, IV	1
45.	Doskonalenie zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Doskonalenie gry w obronie „każdy swego" w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę zewnętrznym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu bramkowym	IX, IV	1
48.	Doskonalenie gry w obronie „każdy swego" w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce po podaniu	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
52.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współćwiczącego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
53.	Doskonalenie zwodu pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 24 s	X, XI	1
54.	Doskonalenie gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
55.	Doskonalenie gry w korfball w formie turnieju klasowego	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń ustawia się w obronie i ataku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
56.	Doskonalenie rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
57.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
58.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
59.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
60.	Doskonalenie obrony „każdy swego" w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
61.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
62.	Nauka ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez zbicie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Nauka bloku podwójnego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
64.	Doskonalenie ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez zbicie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
65.	Doskonalenie bloku podwójnego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok podwójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
66.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem grupowym	II, III	1
68.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
70.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
72.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „każdy z każdym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „każdy z każdym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „każdy z każdym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „każdy z każdym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „każdy z każdym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „każdy z każdym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „każdy z każdym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Ground Miles	Uczeń posiada aplikację Ground Miles	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Ground Miles	V	1
86.	Nauka kształtowania siły metodą powtórzeniową (progresywną)	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej (progresywnej)	XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
87.	Doskonalenie chwytów obezwładniających	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi zastosować chwyty obezwładniające	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
88.	Zasady projektowania „ścieżki zdrowia”	Uczeń przedstawia własne propozycje	Uczeń potrafi właściwie zaprojektować „ścieżkę zdrowia”	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość, wytrzymałość	Uczeń wie, co to jest „ścieżka zdrowia”	VI	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
89.	Zasady korzystania z urządzeń sportowych	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z korzystania z nowoczesnego sprzętu sportowego	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na urządzeniach sportowych	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków podczas ćwiczeń na urządzeniach sportowych	IX	1
90.	Zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi ochraniać innych współćwiczących i samego siebie	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń zna zasady asekuracji	IX	1
91.	Zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczeń pomaga innym	Uczeń potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak postępować podczas wypadku	VI	1
92.	Zasady opracowania regulaminu zawodów sportowych	Uczeń jest aktywny podczas zajęć	Uczeń potrafi przygotować regulamin zawodów sportowych	----------	Uczeń zna zasady rozgrywania zawodów sportowych	VI	1
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
93.	Sport profesjonalny i sport dla wszystkich	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić różnice i podobieństwa	----------	Uczeń zna definicje sportu dla wszystkich	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
94.	Współczesna definicja zdrowia wg WHO	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi podać przykłady zdrowotnego wpływu na organizm aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna definicję zdrowia wg WHO	I	1
95.	Sposoby racjonalnego gospodarowania własnym czasem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w sposób racjonalny	----------	Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego stylu życia	II	1
96.	Samobadanie i samokontrola	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przeprowadzić samobadanie i samokontrolę	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
97.	Normy aktywności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia	----------	Uczeń wie, co to jest dobowa lub tygodniowa aktywność fizyczna	III	1
98.	Trening zdrowotny – nordic walking	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosowywać właściwe tempo chodu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to jest tempo chodu	V	1
99.	Metody przeciwdziałania otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	----------	Uczeń zna metody zapobiegania otyłości	IX	1
100.	Negatywne skutki stosowania używek	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z używkami	Uczeń umie wymienić podstawowe używki	----------	Uczeń zna szkodliwe działanie używek	IX	1

7.3. KLASA III LICEUM I TECHNIKUM (100 GODZ.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	82	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 82 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń wie, jak dobrać strój sportowy do ćwiczeń zimą	XII–II	1
11.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej w biegu na 400 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 800 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów średnich	IX, X, IV, V	1
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1500 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z biegu	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z biegu z pomiarem odległości	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady pomiaru odległości	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje wielobojowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian, sztafety 4 x 100 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sposobem dolnym lub górnym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje biegów sztafetowych	IX, X, IV, V	1
24.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na wysokim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Nauka „piramid dwójkowych”	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać dowolną „piramidę dwójkową”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową i zwinność	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Nauka przerzutu bokiem po podskoku tempowym	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem po podskoku tempowym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z półprzysiadu do rozkroku podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z półprzysiadu do rozkroku podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące ramion w płaszczyźnie strzałkowej	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z postawy do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z postawy do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia w leżeniu przodem	XI, XII	1
32.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w układzie gimnastycznym	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać ćwiczenia do układu gimnastycznego	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię wzdłuż	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka podstawowego kroku i figur walca wiedeńskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc wiedeński	IX–VI	1
39.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur walca wiedeńskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1
40.	Doskonalenie odbić forhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw forhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Doskonalenie gry w „Kwadranta"	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Doskonalenie gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Nauka gry potrójnej w Ringo na dwa kółka	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie uderzenia piłki głową	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej polskiej reprezentacji	Uczeń potrafi uderzyć piłkę głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę uderzenia piłki głową	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
45.	Nauka zwodu pojedynczego tyłem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Nauka gry w obronie strefowej w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrznym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry – rzut karny	IX, IV	1
48.	Nauka gry w obronie strefowej w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz znad głowy w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz znad głowy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest przewinienie ofensywne	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce po zwodzie i podaniu	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak ustawia się do rzutów osobistych	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu / Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
52.	Doskonalenie rzutu do kosza z półdystansu w koszykówce po zatrzymaniu na 1 tempo	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd 3 s	X, XI	1
53.	Nauka zwodu pojedynczego tyłem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 24 s	X, XI	1
54.	Nauka gry w kabbadi	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń umie ustawić się na boisku gry	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w kabbadi	V, VI	1
55.	Doskonalenie gry w korfball w formie turnieju klasowego	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń ustawia się w obronie i ataku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
56.	Doskonalenie rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę po przeskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
57.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
58.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
59.	Nauka chwytu oburącz i podania jednorącz górnego w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz górne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
60.	Nauka obrony strefowej w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej	I, II	1
61.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry bramkarza	I, II	1
62.	Doskonalenie ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez zbicie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Doskonalenie bloku podwójnego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
64.	Nauka rozgrywania piłki w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wystawić piłkę do zbicia	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna strefy na boisku	II, III	1
65.	Nauka bloku potrójnego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
66.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”	II, III	1
68.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
70.	Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
71.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
72.	Doskonalenie odbić łączonych sposobem oburącz górnym i dolnym	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
83.	Klasowy turniej ringo systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Workout Trainer	Uczeń posiada aplikację Workout Trainer	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Workout Trainer	V	1
86.	Nauka kształtowania siły metodą powtórzeniową (regresywną)	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej (regresywną)	XI	1
87.	Nauka bezpiecznego upadania	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi bezpiecznie upaść na podłoże	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
88.	Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących dla osoby pracującej przy komputerze	Uczeń przygotowuje ćwiczenia	Uczeń potrafi właściwie zaprojektować zestaw ćwiczeń kształtujących	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące	VI	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
89.	Nauka zasad turystyki rowerowej	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z uprawianiem turystyki rowerowej	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się na rowerze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, wydolność	Uczeń zna przyczyny wypadków w czasie jazdy na rowerze	IX	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
90.	Zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi ochraniać innych współćwiczących i samego siebie	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń zna zasady samoasekuracji	IX	1
91.	Zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczeń pomaga innym	Uczeń potrafi przeprowadzić podstawowe czynności pierwszej pomocy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak postępować podczas wypadku drogowego	VI	1
92.	Zasady opracowania regulaminu festynu rekreacyjno-sportowego	Uczeń jest aktywny podczas zajęć	Uczeń potrafi przygotować regulamin festynu	----------	Uczeń zna zasady rozgrywania zawodów sportowych	VI	1
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
93.	Tolerancja w stosunku do osób niepełnosprawnych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie pomagać innym	----------	Uczeń zna rodzaje niepełnosprawności	I	1
94.	Sposoby pozyskiwania środków finansowych na cele zdrowotne	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować projekt zdrowotny dla środowiska	----------	Uczeń zna organizacje pozarządowe pracujące na rzecz zdrowia	I	1
95.	Sposoby racjonalnego gospodarowania własnym czasem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w sposób racjonalny	----------	Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego stylu życia	II	1
96.	Samobadanie i samokontrola	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przeprowadzić samobadanie i samokontrolę	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
97.	Planowanie aktywności fizycznej jako formy treningu zdrowotnego	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia	----------	Uczeń wie, co to jest wskaźnik MET aktywności fizycznej	III	1
98.	Trening zdrowotny – nordic walking	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo chodu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to jest tempo chodu	V	1
99.	Metody przeciwdziałania otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	----------	Uczeń zna metody zapobiegania otyłości	IX	1
100.	Ćwiczenia kształtujące w zakresie bólów kręgosłupa	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z kręgosłupem	Uczeń umie wymienić choroby kręgosłupa	----------	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IX	1

7.4. Klasa IV liceum i technikum (100 godz.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	82	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 82 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką „flop" z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop"	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej w biegu na 400 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 800 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1500 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna metody kształtowania wytrzymałości	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z biegu	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Nauka „techniki szkolnej" pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać pchnięcie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady pomiaru odległości	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian, sztafety 4 x 100 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sposobem dolnym lub górnym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje biegów sztafetowych	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
24.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na wysokim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Nauka „piramid trójkowych”	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać dowolną „piramidę trójkową”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową i zwinność	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Doskonalenie przerzutu bokiem po podskoku tempowym	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem po podskoku tempowym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem na prawą i lewą stronę	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Nauka przewrotu w tył z postawy do rozkroku podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z postawy do rozkroku podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące ramion w płaszczyźnie strzałkowej	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z marszu do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia w klęku podpartym	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
32.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w układzie gimnastycznym	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać ćwiczenia do układu gimnastycznego	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię wzdłuż	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka podstawowego kroku i figur poloneza	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury poloneza	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się polonez	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu / Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
39.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur poloneza	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury poloneza	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1
40.	Doskonalenie odbić forhendem i bekhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw forhendem i bekhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Doskonalenie gry w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Doskonalenie gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Doskonalenie gry potrójnej w Ringo na dwa kółka	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie uderzenia piłki głową	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi uderzyć piłkę głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę uderzenia piłki głową	IX, IV	1
45.	Doskonalenie zwodu pojedynczego tyłem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Doskonalenie gry w obronie strefowej w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry – rzut karny	IX, IV	1
48.	Doskonalenie gry w obronie strefowej w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz znad głowy kozłem w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz znad głowy kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest piąte przewinienie zawodnika	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce po zwodzie i podaniu	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak ustawia się do rzutów osobistych	X, XI	1
52.	Doskonalenie rzutu do kosza z półdystansu w koszykówce po zatrzymaniu na dwa tempa	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd połowy	X, XI	1
53.	Doskonalenie zwodu pojedynczego tyłem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 24 s	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
54.	Doskonalenie gry w kabbadi	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń umie ustawić się na boisku gry	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w kabbadi	V, VI	1
55.	Doskonalenie gry w korfball w formie turnieju klasowego	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń ustawia się w obronie i ataku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
56.	Nauka ataku szybkiego w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady ataku szybkiego	I, II	1
57.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
58.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
59.	Nauka chwytu oburącz i podania jednorącz górnego w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz górne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
60.	Doskonalenie obrony strefowej w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
61.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry bramkarza	I, II	1
62.	Doskonalenie ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez zbicie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Doskonalenie bloku podwójnego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
64.	Doskonalenie rozgrywania piłki w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wystawić piłkę do zbicia	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna strefy na boisku	II, III	1
65.	Doskonalenie bloku potrójnego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
66.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”	II, III	1
68.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
70.	Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
71.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
72.	Doskonalenie odbić łączonych sposobem oburącz górnym i dolnym	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu grupowego	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Google Fit	Uczeń posiada aplikację Google Fit	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Google Fit	V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
86.	Nauka kształtowania siły metodą powtórzeniową	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej	XI	1
87.	Doskonalenie bezpiecznego upadania	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi bezpiecznie upaść na podłoże	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
88.	Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących dla osób wykonujących określony rodzaj pracy fizycznej	Uczeń przygotowuje ćwiczenia	Uczeń potrafi właściwie zaprojektować zestaw ćwiczeń kształtujących	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące	VI	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
89.	Zasady turystyki rowerowej	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z uprawianiem turystyki rowerowej	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się na rowerze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, wydolność	Uczeń zna przyczyny wypadków w czasie jazdy na rowerze	IX	1
90.	Charakterystyka miejsc do aktywności fizycznej w środowisku naturalnym	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wybrać odpowiednie miejsce ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń zna zasady przygotowania miejsca do aktywności fizycznej	IX	1
91.	Zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczeń pomaga innym	Uczeń potrafi przeprowadzić podstawowe czynności pierwszej pomocy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak postępować podczas wypadku drogowego	VI	1
92.	Organizacja klasowego festynu rekreacyjno-sportowego	Uczeń jest aktywny podczas zajęć	Uczeń potrafi przygotować program festynu	----------	Uczeń wie, jak sędziować poszczególne konkurencje	VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
93.	Tolerancja w stosunku do osób starszych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie pomagać innym	----------	Uczeń zna problemy wieku późnej starości	I	1
94.	Zasady opracowania diety dnia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować dzienną dietę dla siebie	----------	Uczeń zna rodzaje diet	I	1
95.	Zalety zdrowotne sportu dla wszystkich	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić zalety zdrowotne np. biegania	----------	Uczeń zna rodzaje sportu dla wszystkich	II	1
96.	Samobadanie i samokontrola	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przeprowadzić samobadanie i samokontrolę	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
97.	Planowanie aktywności fizycznej jako formy treningu zdrowotnego	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć wskaźnik MET	----------	Uczeń wie, co to jest wskaźnik MET aktywności fizycznej	III	1
98.	Trening zdrowotny – nordic walking	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo chodu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna techniki chodu	V	1
99.	Szkolny projekt edukacji zdrowotnej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować szkolny projekt z edukacji zdrowotnej	----------	Uczeń zna projekty zdrowotne	IX	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
100.	Ćwiczenia kształtujące w zakresie bólów kręgosłupa	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z kręgosłupem	Uczeń umie wymienić choroby kręgosłupa	----------	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IX	1

7.5. Klasa V technikum (100 godz.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	82	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 82 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką „flop" z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop"	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej w biegu na 400 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 800 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1500 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
18.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z biegu	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Doskonalenie „techniki szkolnej" pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać pchnięcie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady pomiaru odległości	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian, sztafety 4 x 100 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sposobem dolnym lub górnym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje biegów sztafetowych	IX, X, IV, V	1
24.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na wysokim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
26.	Doskonalenie „piramid trójkowych”	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać dowolną „piramidę trójkową”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową i zwinność	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Doskonalenie przerzutu bokiem po podskoku tempowym	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem po podskoku tempowym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem na prawą i lewą stronę	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z postawy do rozkroku podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z postawy do rozkroku podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z marszu do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia w klęku podpartym	XI, XII	1
32.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w układzie gimnastycznym	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać ćwiczenia do układu gimnastycznego	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię wzdłuż	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka podstawowego kroku i figur poloneza	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury poloneza	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się polonez	IX–VI	1
39.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur poloneza	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury poloneza	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1
40.	Doskonalenie odbić forhendem i bekhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw forhendem i bekhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
41.	Doskonalenie gry w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Doskonalenie gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Doskonalenie gry potrójnej w Ringo na dwa kółka	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie uderzenia piłki głową	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi uderzyć piłkę głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę uderzenia piłki głową	IX, IV	1
45.	Doskonalenie zwodu pojedynczego tyłem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Nauka gry w ataku szybkim w piłce nożnej	Uczeń aktywnie uczestniczy w lekcji	Uczeń potrafi wyjść na pozycję do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku szybkiego	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę wewnętrznym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry – rzut wolny pośredni	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
48.	Nauka gry w ataku pozycyjnym w koszykówce	Uczeń aktywnie atakuje	Uczeń potrafi ustawić się w ataku pozycyjnym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku pozycyjnego w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz znad głowy kozłem w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz znad głowy kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest piąty faul drużyny	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce po zwodzie i podaniu	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak ustawia się do rzutów osobistych	X, XI	1
52.	Doskonalenie rzutu do kosza z półdystansu w koszykówce po zatrzymaniu na 2 tempa	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd połowy	X, XI	1
53.	Doskonalenie zwodu pojedynczego tyłem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 8 s	X, XI	1
54.	Doskonalenie gry w kabbadi	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń umie ustawić się na boisku gry	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w kabbadi	V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
55.	Doskonalenie gry w korfball w formie turnieju klasowego	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń ustawia się w obronie i ataku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
56.	Nauka ataku pozycyjnego w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady ataku pozycyjnego	I, II	1
57.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
58.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
59.	Doskonalenie chwytu oburącz i podania jednorącz górnego w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz górne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
60.	Doskonalenie obrony strefowej w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony strefowej	I, II	1
61.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry bramkarza	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
62.	Doskonalenie ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez zbicie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Doskonalenie bloku podwójnego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
64.	Doskonalenie rozgrywania piłki w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wystawić piłkę do zbicia	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna strefy na boisku	II, III	1
65.	Doskonalenie bloku potrójnego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
66.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”	II, III	1
68.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
70.	Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
71.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
72.	Doskonalenie odbić łączonych sposobem oburącz górnym i dolnym	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu grupowego	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Runtastic	Uczeń posiada aplikację Runtastic	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Runtastic	V	1
86.	Kształtowanie siły metodą powtórzeniową	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej	XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
87.	Doskonalenie bezpiecznego upadania	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi bezpiecznie upaść na podłoże	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
88.	Doskonalenie zestawu ćwiczeń kształtujących dla osób wykonujących określony rodzaj pracy fizycznej	Uczeń przygotowuje ćwiczenia	Uczeń potrafi właściwie zaprojektować zestaw ćwiczeń kształtujących	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to są ćwiczenia kształtujące	VI	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
89.	Zasady uprawiania turystyki rowerowej	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z uprawianiem turystyki rowerowej	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się na rowerze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, wydolność	Uczeń zna przyczyny wypadków w czasie jazdy na rowerze	IX	1
90.	Uprawianie aktywności fizycznej w środowisku naturalnym	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wybrać odpowiednie miejsce ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń zna zasady przygotowania miejsca do aktywności fizycznej	IX	1
91.	Zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczeń pomaga innym	Uczeń potrafi przeprowadzić podstawowe czynności pierwszej pomocy	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak postępować podczas wypadku na zajęciach ruchowych	VI	1
92.	Organizacja rodzinnego festynu rekreacyjno-sportowego	Uczeń jest aktywny podczas zajęć	Uczeń potrafi przygotować program festynu	----------	Uczeń wie, jak sędziować poszczególne konkurencje	VI	1
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
93.	Tolerancja w stosunku do osób starszych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie pomagać innym	----------	Uczeń zna problemy wieku późnej starości	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
94.	Zasady przygotowania diety dnia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować dzienną dietę dla siebie	----------	Uczeń zna rodzaje diet	I	1
95.	Sport wyczynowy – charakterystyka zagrożeń dla zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić zagrożenia wynikające z uprawienia sportów siłowych	----------	Uczeń zna definicję sportu wyczynowego	II	1
96.	Samobadanie i samokontrola	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przeprowadzić samobadanie i samokontrolę	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
97.	Planowanie aktywności fizycznej jako formy treningu zdrowotnego	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć wskaźnik MET	----------	Uczeń wie, co to jest wskaźnik MET aktywności fizycznej	III	1
98.	Trening zdrowotny – nordic walking	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosowywać właściwe tempo chodu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna zasady doboru kijków nordic walking	V	1
99.	Środowiskowy projekt edukacji zdrowotnej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować środowiskowy projekt z edukacji zdrowotnej	----------	Uczeń zna projekty zdrowotne	IX	1
100.	Ćwiczenia kształtujące w zakresie bólów kręgosłupa	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z kręgosłupem	Uczeń umie wymienić choroby kręgosłupa	----------	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IX	1

7.6. Klasa I branżowej szkoły I stopnia (100 godz.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	6	IX–X, V, VI
II.	Trening zdrowotny	4	IX–V
III.	Sporty całego życia i wypoczynek	61	IX–VI
IV.	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	2	IX–VI
V.	Sport	17	IX–VI
VI.	Edukacja zdrowotna	10	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Trening zdrowotny: 4 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
III. Sporty całego życia i wypoczynek: 61 godz.							
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
12.	Nauka skoku wzwyż techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Nauka techniki rzutu oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Nauka techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Nauka odbicia z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1
24.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
28.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
32.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w formach łączonych	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących na ławeczkach	Uczeń wykonuje zadaną ilość powtórzeń ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać różne formy przeskoków przez ławeczki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, skoczność	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IX–VI	1
39.	Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących przy drabinkach	Uczeń wykonuje zadaną ilość powtórzeń ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać różne formy zwisów na drabinkach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasadę stopniowego natężenia wysiłku w lekcji	IX–VI	1
40.	Nauka odbić bekhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw bekhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Nauka gry w „Kwadranta"	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Nauka gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Nauka gry pojedynczej w Ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
44.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
45.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
48.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
52.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współćwiczącego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
53.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	1
54.	Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
55.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
56.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
57.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
58.	Nauka obrony „każdy swego" w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
59.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
60.	Nauka ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
61.	Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
62.	Doskonalenie ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Doskonalenie bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
64.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
65.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym"	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
66.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
68.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
70.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista: 2 godz.							
71.	Zestaw ćwiczeń kształtujących jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy przy komputerze	Uczeń aktywnie pracuje w grupie	Umie wykonać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IV	1
72.	Ocena stopnia ryzyka uprawiania niektórych sportów	Uczeń intensywnie ćwiczy podczas rozgrzewki	Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z opisem i pokazem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest intensywność ćwiczeń	IX	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
V. Sport: 17 godz.							
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń wykonuje skok w dal	Uczeń kształtuje siłę i skoczność	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
86.	Międzyklasowe zawody w lekkoatletyce w rzucie oszczepem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń wykonuje rzut oszczepem	Uczeń kształtuje szybkość i siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	V	1
87.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 100 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start niski	Uczeń kształtuje szybkość i siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	X	1
88.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 600 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
89.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 800 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
90.	Klasowe zawody w rzucie piłką lekarską 3 kg	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
VI. Edukacja zdrowotna: 10 godz.							
91.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
92.	Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie negocjować różne rozwiązania	----------	Uczeń zna zasady negocjacji	I	1
93.	Zasady podejmowania życiowych decyzji	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie podejmować rozsądne decyzje	----------	Uczeń wie, co to jest optymizm	II	1
94.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi organizować własny czas wolny	----------	Uczeń wie, co to jest czas wolny	II	1
95.	Metody samobadania i samokontroli	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie przeprowadzić samokontrolę własnego zdrowia	----------	Uczeń wie, jak przeprowadzić samokontrolę i samobadanie	III	1
96.	Prawa pacjenta	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wyszukać prawa pacjenta	----------	Uczeń zna podstawowe prawa pacjenta	V	1
97.	Choroby psychiczne i osoby dyskryminowane	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić choroby psychiczne	----------	Uczeń zna rodzaje dyskryminacji	IX	1
98.	Instytucje zdrowia publicznego	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń wymienia instytucje zdrowia publicznego	----------	Uczeń wie, kto odpowiada za zdrowie publiczne	IX	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
99.	Zdrowie a środowisko	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie planować działania na rzecz zdrowia	----------	Uczeń zna środowiskowe instytucje zdrowotne	V	1
100.	Projekt z edukacji zdrowotnej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi pracować w grupie	----------	Uczeń zna zasady opracowania projektu zdrowotnego	IX–VI	1

7.7. Klasa II branżowej szkoły I stopnia (100 godz.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	6	IX–X, V, VI
II.	Trening zdrowotny	4	IX–V
III.	Sporty całego życia i wypoczynek	61	IX–VI
IV.	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	2	IX–VI
V.	Sport	17	IX–VI
VI.	Edukacja zdrowotna	10	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Trening zdrowotny: 4 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
III. Sporty całego życia i wypoczynek: 61 godz.							
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Nauka skoku wzwyż techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Nauka techniki rzutu oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Nauka techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Nauka odbicia z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1
24.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
26.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
32.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w formach łączonych	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących na ławeczkach	Uczeń wykonuje zadaną ilość powtórzeń ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać różne formy przeskoków przez ławeczki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, skoczność	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IX–VI	1
39.	Nauka zestawu ćwiczeń kształtujących przy drabinkach	Uczeń wykonuje zadaną ilość powtórzeń ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać różne formy zwisów na drabinkach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasadę stopniowego natężenia wysiłku w lekcji	IX–VI	1
40.	Nauka odbić bekhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw bekhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Nauka gry w „Kwadranta"	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
42.	Nauka gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Nauka gry pojedynczej w Ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
45.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
48.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
52.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współćwiczącego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
53.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	1
54.	Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
55.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
56.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
57.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
58.	Nauka obrony „każdy swego" w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
59.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
60.	Nauka ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
61.	Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
62.	Doskonalenie ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Doskonalenie bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
64.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
65.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym"	II, III	1
66.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
68.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
70.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista: 2 godz.							
71.	Zestaw ćwiczeń kształtujących jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy przy komputerze	Uczeń aktywnie pracuje w grupie	Umie wykonać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IV	1
72.	Ocena stopnia ryzyka uprawiania niektórych sportów	Uczeń intensywnie ćwiczy podczas rozgrzewki	Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z opisem i pokazem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest intensywność ćwiczeń	IX	1
V. Sport: 17 godz.							
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń wykonuje skok w dal	Uczeń kształtuje siłę i skoczność	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
86.	Międzyklasowe zawody w lekkoatletyce w rzucie oszczepem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń wykonuje rzut oszczepem	Uczeń kształtuje szybkość i siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	V	1
87.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 100 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start niski	Uczeń kształtuje szybkość i siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	X	1
88.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 600 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
89.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 800 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
90.	Klasowe zawody w rzucie piłką lekarską 3 kg	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
VI. Edukacja zdrowotna: 10 godz.							
91.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
92.	Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie negocjować różne rozwiązania	----------	Uczeń zna zasady negocjacji	I	1
93.	Zasady podejmowania życiowych decyzji	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie podejmować rozsądne decyzje	----------	Uczeń wie, co to jest optymizm	II	1
94.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi organizować własny czas wolny	----------	Uczeń wie, co to jest czas wolny	II	1
95.	Metody samobadania i samokontroli	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie przeprowadzić samokontrolę własnego zdrowia	----------	Uczeń wie, jak przeprowadzić samokontrolę i samobadanie	III	1
96.	Prawa pacjenta	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wyszukać prawa pacjenta	----------	Uczeń zna podstawowe prawa pacjenta	V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
97.	Choroby psychiczne i osoby dyskryminowane	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić choroby psychiczne	----------	Uczeń zna rodzaje dyskryminacji	IX	1
98.	Instytucje zdrowia publicznego	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń wymienia instytucje zdrowia publicznego	----------	Uczeń wie, kto odpowiada za zdrowie publiczne	IX	1
99.	Zdrowie a środowisko	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie planować działania na rzecz zdrowia	----------	Uczeń zna środowiskowe instytucje zdrowotne	V	1
100.	Projekt z edukacji zdrowotnej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi pracować w grupie	----------	Uczeń zna zasady opracowania projektu zdrowotnego	IX–VI	1

7.8. Klasa III branżowej szkoły I stopnia (100 godz.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	6	IX–X, V, VI
II.	Trening zdrowotny	4	IX–V
III.	Sporty całego życia i wypoczynek	61	IX–VI
IV.	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	2	IX–VI
V.	Sport	17	IX–VI
VI.	Edukacja zdrowotna	10	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Trening zdrowotny: 4 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
III. Sporty całego życia i wypoczynek: 61 godz.							
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką „flop” z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej w biegu na 400 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 800 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1500 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Nauka techniki rzutu oszczepem z biegu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Doskonalenie odbicia z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
24.	Doskonalenie wymyku na wysokim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach i powrotu do pozycji wyjściowej o nogach prostych	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem po podskoku tempowym	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do rozkroku	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z postawy do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z postawy do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
32.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię wzdłuż	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w formach łączonych	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię wszerz	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Doskonalenie zestawu ćwiczeń kształtujących na ławeczkach	Uczeń jest aktywny podczas zajęć	Uczeń potrafi wykonać różne formy przeskoków przez ławeczkę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, skoczność	Uczeń zna podział urządzeń gimnastycznych	IX–VI	1
39.	Doskonalenie zestawu ćwiczeń kształtujących przy drabinkach	Uczeń jest aktywny podczas zajęć	Uczeń potrafi wykonać różne formy zwisów na drabinkach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna rodzaje zwisów na drabinkach	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
40.	Doskonalenie odbić forhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw forhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Doskonalenie gry w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Doskonalenie gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Doskonalenie gry pojedynczej w Ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
45.	Nauka zwodu pojedynczego tyłem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Nauka gry w obronie strefowej w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
48.	Nauka gry w obronie strefowej w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
52.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współćwiczącego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
53.	Nauka zwodu pojedynczego tyłem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	1
54.	Doskonalenie rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
55.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
56.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
57.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
58.	Nauka obrony strefowej w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
59.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
60.	Doskonalenie ataku przez „plasowanie” w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
61.	Doskonalenie bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
62.	Doskonalenie ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
63.	Nauka bloku potrójnego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
64.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
65.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”	II, III	1
66.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
68.	Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
70.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista: 2 godz.							
71.	Zestaw ćwiczeń kształtujących jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy przy komputerze	Uczeń aktywnie pracuje w grupie	Umie wykonać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IV	1
72.	Ocena stopnia ryzyka uprawiania niektórych sportów	Uczeń intensywnie ćwiczy podczas rozgrzewki	Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z opisem i pokazem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest intensywność ćwiczeń	IX	1
V. Sport: 17 godz.							
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu grupowego	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem grupowym cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem grupowym	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń wykonuje skok w dal	Uczeń kształtuje siłę i skoczność	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
86.	Międzyklasowe zawody w lekkoatletyce w rzucie oszczepem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń wykonuje rzut oszczepem	Uczeń kształtuje szybkość i siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	V	1
87.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 400 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start niski	Uczeń kształtuje szybkość i siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	X	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
88.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 800 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
89.	Klasowe zawody w lekkoatletyce w biegu na 1500 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać start wysoki	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
90.	Klasowe zawody w rzucie piłką lekarską 3 kg	Uczeń aktywnie uczestniczy w zawodach	Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna regulamin zawodów	VI	1
VI. Edukacja zdrowotna: 10 godz.							
91.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
92.	Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie negocjować różne rozwiązania	----------	Uczeń zna zasady negocjacji	I	1
93.	Zasady podejmowania życiowych decyzji	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie podejmować rozsądne decyzje	----------	Uczeń wie, co to jest optymizm	II	1
94.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi organizować własny czas wolny	----------	Uczeń wie, co to jest czas wolny	II	1
95.	Metody samobadania i samokontroli	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie przeprowadzić samokontrolę własnego zdrowia	----------	Uczeń wie, jak przeprowadzić samokontrolę i samobadanie	III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
96.	Prawa pacjenta	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wyszukać prawa pacjenta	----------	Uczeń zna podstawowe prawa pacjenta	V	1
97.	Choroby psychiczne i osoby dyskryminowane	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić choroby psychiczne	----------	Uczeń zna rodzaje dyskryminacji	IX	1
98.	Instytucje zdrowia publicznego	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń wymienia instytucje zdrowia publicznego	----------	Uczeń wie, kto odpowiada za zdrowie publiczne	IX	1
99.	Zdrowie a środowisko	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie panować działania na rzecz zdrowia	----------	Uczeń zna środowiskowe instytucje zdrowotne	V	1
100.	Projekt z edukacji zdrowotnej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi pracować w grupie	----------	Uczeń zna zasady opracowania projektu zdrowotnego	IX–VI	1

7.9. Klasa I branżowej szkoły II stopnia (100 godz.) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	82	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 82 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Nauka skoku wzwyż techniką „flop” z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Nauka techniki rzutu oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Nauka techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Doskonalenie odbicia z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi po rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
24.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
32.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w formach łączonych	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
35.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc angielski	IX–VI	1
39.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
40.	Nauka odbić bekhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw bekhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Nauka gry w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Nauka gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Nauka gry pojedynczej w Ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
45.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Nauka gry w obronie „każdy swego” w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
48.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
52.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współćwiczącego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
53.	Nauka zwodu pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 5 s	X, XI	1
54.	Nauka gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
55.	Doskonalenie gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń ustawia się w obronie i ataku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
56.	Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
57.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
58.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
59.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
60.	Nauka obrony „każdy swego” w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
61.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1
62.	Nauka ataku przez „plasowanie” w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
63.	Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
64.	Doskonalenie ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
65.	Doskonalenie bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
66.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym"	II, III	1
68.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1
70.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
71.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
72.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Endomondo	Uczeń posiada aplikację Endomondo	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Endomondo	V	1
86.	Nauka kształtowania siły metodą powtórzeniową	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej	XI	1
87.	Nauka chwytów obezwładniających	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi zastosować chwyty obezwładniające	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
88.	Nauka zasad projektowania obwodu stacyjnego	Uczeń pomaga w ułożeniu obwodu	Uczeń potrafi właściwie rozmieścić sprzęt i urządzenia sportowe	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	XII	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
89.	Ocena stopnia ryzyka urazów w sporcie	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków podczas aktywności fizycznej	IX	1
90.	Planowanie bezpiecznej aktywności fizycznej	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego	IX	1
91.	Zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z wykonywaniem różnych zawodów	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać różnorodne czynności utylitarne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie organizować miejsce pracy	VI	1
92.	Zasady asekuracji i pomocy osobom młodszym	Uczeń chętnie pomaga osobom młodszym	Uczeń potrafi przeprowadzić przez jezdnię osobę młodszą	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i orientację przestrzenną	Uczeń wie, jak pomagać osobom młodszym	VI	1
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
93.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
94.	Zależności pomiędzy odżywianiem i nawadnianiem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować posiłek wg zbilansowanej diety	----------	Uczeń zna kaloryczność niektórych produktów codziennej diety	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
95.	Sposoby wyszukiwania informacji na temat zdrowej diety	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w zakresie zdrowego żywienia	----------	Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego odżywiania	II	1
96.	Charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić współczesne choroby cywilizacyjne	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
97.	Normy aktywności fizycznej dla młodzieży	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia	----------	Uczeń wie, co to jest dobowa lub tygodniowa aktywność fizyczna	III	1
98.	Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo biegu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna zakresy tętna podczas biegu o różnej intensywności	V	1
99.	Przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	----------	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
100.	Zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwe się odżywiać	----------	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

7.10. Klasa II branżowej szkoły II stopnia (100 godz.) – plan w ujęciu wynikowym

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	82	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 82 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką „flop" z podnoszeniem wysokości poprzeczki	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop"	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak przygotować zeskok	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie szybkości w biegu na 200 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 800 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
16.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1500 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
17.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
18.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z miejsca	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
19.	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
20.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
21.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
22.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
23.	Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian, sztafety 4 x 100 m	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sposobem dolnym lub górnym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje biegów sztafetowych	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
24.	Doskonalenie wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
25.	Nauka wymyku na wysokim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
26.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
27.	Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1
28.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
29.	Doskonalenie przerzutu bokiem	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
30.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące ramion	XI, XII	1
31.	Doskonalenie przewrotu w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia w leżeniu tyłem	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
32.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
33.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
34.	Doskonalenie przewrotu w przód i w tył w układzie gimnastycznym	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać ćwiczenia do układu gimnastycznego	XI, XII	1
35.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię wzdłuż	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1
36.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
37.	Doskonalenie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce wg własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać" dany element gimnastyczny	XI, XII	1
38.	Nauka podstawowego kroku i figur polki	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok polki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się polka	IX–VI	1
39.	Doskonalenie podstawowego kroku i figur polki	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury polki	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
40.	Nauka odbić forhendem w tenisie stołowym	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw forhendem w tenisie stołowym	IX–VI	1
41.	Doskonalenie gry w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakietą piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
42.	Doskonalenie gry w badmintona	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
43.	Nauka gry podwójnej w Ringo	Uczeń chętnie uczestniczy w grze w ringo	Uczeń umie chwytać i rzucać kółko ringo jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	VI	1
44.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę zewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki zewnętrznym podbiciem	IX, IV	1
45.	Doskonalenie zwodu pojedynczego przodem w piłce nożnej	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1
46.	Doskonalenie gry w obronie „każdy swego” w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
47.	Doskonalenie prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę zewnętrznym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu bramkowym	IX, IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
48.	Doskonalenie gry w obronie „każdy swego" w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
49.	Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką po przekątnych	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
50.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
51.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce po podaniu	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
52.	Doskonalenie dwutaktu po podaniu od współćwiczącego w koszykówce	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz z dwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
53.	Doskonalenie zwodu pojedynczego przodem w koszykówce	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać zwód bez piłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis 24 s	X, XI	1
54.	Doskonalenie gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
55.	Doskonalenie gry w korfball w formie turnieju klasowego	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń ustawia się w obronie i ataku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
56.	Doskonalenie rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę z przeskokiem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
57.	Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
58.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
59.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
60.	Doskonalenie obrony „każdy swego" w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
61.	Doskonalenie rzutu na bramkę z biegu w piłce ręcznej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole bramkowe	I, II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
62.	Nauka ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez zbicie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
63.	Nauka bloku podwójnego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
64.	Doskonalenie ataku przez zbicie w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez zbicie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
65.	Doskonalenie bloku podwójnego w piłce siatkowej	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok podwójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest linia ataku	II, III	1
66.	Doskonalenie przyjęcia piłki poprzez odbicie sposobem oburącz dolnym w piłce siatkowej	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
67.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”	II, III	1
68.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
69.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń pomaga współćwiczącemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
70.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
71.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsca w piłce siatkowej	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki	II, III	1
72.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
73.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „każdy z każdym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „każdy z każdym”	II	1
74.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „każdy z każdym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
75.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „każdy z każdym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
76.	Klasowy turniej „trójek” koszykarskich systemem „każdy z każdym” cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
77.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „każdy z każdym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
78.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „każdy z każdym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
79.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
80.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „każdy z każdym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
81.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
82.	Klasowy turniej badmintona systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
83.	Klasowy turniej ringo systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
84.	Klasowy turniej kwadranta systemem „każdy z każdym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
85.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Ground Miles	Uczeń posiada aplikację Ground Miles	Uczeń potrafi odczytać wszystkie parametry biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość	Uczeń zna aplikację Ground Miles	V	1
86.	Nauka kształtowania siły metodą powtórzeniową (progresywną)	Uczeń chętnie korzysta z zajęć na siłowni	Uczeń potrafi dobrać odpowiednie dla siebie obciążenie podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna zasady metody powtórzeniowej (progresywnej)	XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
87.	Doskonalenie chwytów obezwładniających	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi zastosować chwyty obezwładniające	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
88.	Projektowanie „ścieżki zdrowia”	Uczeń przedstawia własne propozycje	Uczeń potrafi właściwie zaprojektować „ścieżkę zdrowia”	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość, wytrzymałość	Uczeń wie, co to jest „ścieżka zdrowia”	VI	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
89.	Zasady korzystania z urządzeń sportowych	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z korzystania z nowoczesnego sprzętu sportowego	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na urządzeniach sportowych	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków podczas ćwiczeń na urządzeniach sportowych	IX	1
90.	Zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi ochraniać innych współćwiczących i samego siebie	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń zna zasady asekuracji	IX	1
91.	Zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczeń pomaga innym	Uczeń potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak postępować podczas wypadku	VI	1
92.	Zasady opracowania regulaminu zawodów sportowych	Uczeń jest aktywny podczas zajęć	Uczeń potrafi przygotować regulamin zawodów sportowych	----------	Uczeń zna zasady rozgrywania zawodów sportowych	VI	1
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
93.	Charakterystyka sportu profesjonalnego i sportu dla wszystkich	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić różnice i podobieństwa	----------	Uczeń zna definicje sportu dla wszystkich	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
94.	Charakterystyka współczesnej definicji zdrowia wg WHO	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi podać przykłady zdrowotnego wpływu na organizm aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna definicję zdrowia wg WHO	I	1
95.	Sposoby racjonalnego gospodarowania własnym czasem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w sposób racjonalny	----------	Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego stylu życia	II	1
96.	Charakterystyka samobadania i samokontroli	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przeprowadzić samobadanie i samokontrolę	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
97.	Normy aktywności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia	----------	Uczeń wie, co to jest dobowa lub tygodniowa aktywność fizyczna	III	1
98.	Trening zdrowotny – nordic walking	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo chodu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to jest tempo chodu	V	1
99.	Metody przeciwdziałania otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	----------	Uczeń zna metody zapobiegania otyłości	IX	1
100.	Negatywne skutki stosowania używek	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z używkami	Uczeń umie wymienić podstawowe używki	----------	Uczeń zna szkodliwe działanie używek	IX	1

7.11. Klasa I liceum i technikum liczba godzin (50 godzin – zajęcia klasowo-lekcyjne, 50 godzin – zajęcia do wyboru przez uczniów) – plan w ujęciu wynikowym [1 + 2]

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	32	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI
V.	Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne	50	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 32 godz.							
7.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
8.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
9.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
10.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
11.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
12.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
13.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
14.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
15.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
16.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
17.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
18.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1
19.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
20.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
21.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
22.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
23.	Nauka podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc angielski	IX–VI	1
24.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
25.	Nauka gry w obronie „każdy swego” w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
26.	Nauka gry w obronie „każdy swego” w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
27.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
28.	Nauka gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1
29.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
30.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
31.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
32.	Nauka obrony „każdy swego" w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
33.	Nauka ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
34.	Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
35.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym i górny w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
36.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego”	II	1
37.	Nauka chwytów obezwładniających	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi zastosować chwyty obezwładniające	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
38.	Nauka zasad projektowania obwodu stacyjnego	Uczeń pomaga w ułożeniu obwodu	Uczeń potrafi właściwie rozmieścić sprzęt i urządzenia sportowe	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	XII	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
39.	Ocena stopnia ryzyka urazów w sporcie	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków podczas aktywności fizycznej	IX	1
40.	Zasady planowania bezpiecznej aktywności fizycznej	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego	IX	1
41.	Zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z wykonywaniem różnych zawodów	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać różnorodne czynności utylitarne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie organizować miejsce pracy	VI	1
42.	Zasady asekuracji i pomocy osobom młodszym	Uczeń chętnie pomaga osobom młodszym	Uczeń potrafi przeprowadzić przez jezdnię osobę młodszą	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i orientację przestrzenną	Uczeń wie, jak pomagać osobom młodszym	VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
43.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
44.	Zależności pomiędzy odżywianiem i nawadnianiem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować posiłek wg zbilansowanej diety	----------	Uczeń zna kaloryczność niektórych produktów codziennej diety	I	1
45.	Sposoby wyszukiwania informacji na temat zdrowej diety	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w zakresie zdrowego żywienia	----------	Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego odżywiania	II	1
46.	Charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić współczesne choroby cywilizacyjne	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
47.	Normy aktywności fizycznej dla młodzieży	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia	----------	Uczeń wie, co to jest dobowa lub tygodniowa aktywność fizyczna	III	1
48.	Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo biegu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna zakresy tętna podczas biegu o różnej intensywności	V	1
49.	Przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	----------	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
50.	Zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	----------	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
V. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne: 50 godz.							
51.	Poznajemy technikę marszu nordic walking	Uczeń chętnie poznaje nowe formy aktywności fizycznej	Uczeń umie dobrać sprzęt do nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna historię nordic walking	IX–VI	1
52.	Doskonalimy technikę marszu nordic walking	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi odpowiednio stawiać kije na podłożu	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna technikę marszu nordic walking	IX–VI	1
53.	Poznajemy ćwiczenia doskonalące technikę nordic walking	Uczeń chętnie ćwiczy w stroju sportowym	Uczeń potrafi wykonać nowe ćwiczenia	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna rodzaje sprzętu do nordic walking	IX–VI	1
54.	Doskonalimy ćwiczenia techniki nordic walking	Uczeń ma odpowiednie obuwie	Uczeń umie wykonać ćwiczenia doskonalące technikę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak ustawia się długość kijków	IX–VI	1
55.	Uczymy się rozgrzewki do nordic walking	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące z kijkami	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące do nordic walking	IX–VI	1
56.	Doskonalimy ćwiczenia rozgrzewkowe do nordic walking	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące z kijkami	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące do nordic walking	IX–VI	1
57.	Pokonujemy trasę marszu nordic walking – 2000 m	Uczeń idzie w szyku marszowym	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna trasy marszu w najbliższej okolicy	IX–VI	1
58.	Doskonalimy technikę marszu nordic walking	Uczeń chętnie ćwiczy zgodnie z opisem	Uczeń doskonali technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność, wytrzymałość	Uczeń wie, jaki jest wydatek energetyczny nordic walking	IX–VI	1
59.	Chodzimy z nordic walking na różnych dystansach: 2000–3000 m	Uczeń motywuje współćwiczących	Uczeń potrafi rozłożyć siły w trakcie marszu	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak dobrać dystans marszu dla siebie	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
60.	Organizujemy klasowe współzawodnictwo w nordic walking	Uczeń chętnie rywalizuje ze współćwiczącymi	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby rywalizacji w nordic walking	IX–VI	1
61.	Organizujemy międzyklasowe współzawodnictwo w nordic walking	Uczeń chętnie rywalizuje ze współćwiczącymi	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby rywalizacji w nordic walking	IX–VI	1
62.	Ustanawiamy klasowy rekord marszu w nordic walking	Uczeń chętnie podejmuje nowe zadania	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, na czym polega akcja „pomoc mierzona kilometrami”	IX–VI	1
63.	Poznajemy ćwiczenia rozciągające z kijkami nordic walking	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających z kijkami nordic walking	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest gibkość	IX–VI	1
64.	Doskonalimy ćwiczenia rozciągające z kijkami nordic walking	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających z kijkami nordic walking	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość	IX–VI	1
65.	Sami przygotowujemy zestaw ćwiczeń z kijkami nordic walking	Uczeń chętnie współpracuje	Uczeń potrafi samodzielnie lub w zespole opracować zestaw ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak opisać ćwiczenie	IX–VI	1
66.	Uczymy się gry w ringo poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi chwytać i rzucać kółko	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak chwycić i rzucić kółko	IX–VI	1
67.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe z kółkiem ringo	Uczeń jest kulturalny wobec współćwiczących	Uczeń potrafi chwytać i rzucać kółko	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak chwycić i rzucić kółko	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
68.	Uczymy się chwytu i rzutu kółkiem ringo	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu kółkiem	IX–VI	1
69.	Doskonalimy chwyt i rzut kółkiem ringo	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu kółkiem	IX–VI	1
70.	Poznajemy zasady gry 1 x 1	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX–VI	1
71.	Poznajemy zasady gry 2 x 2	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX–VI	1
72.	Poznajemy zasady gry 3 x 3	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX–VI	1
73.	Poznajemy zasady gry 3 x 3 na dwa kółka	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie grać na dwa kółka ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo na dwa kółka	IX–VI	1
74.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 1 x 1	Uczeń chętnie bierze udział w turnieju	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „pucharowy” rozgrywania zawodów	IX–VI	1
75.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 2 x 2	Uczeń chętnie bierze udział w turnieju	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „pucharowy do dwóch przegranych” rozgrywania zawodów	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
76.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 3 x 3 na dwa kółka	Uczeń chętnie współpracuje w zespole	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system grupowy rozgrywania zawodów	IX–VI	1
77.	Doskonalimy grę w „Dwa ognie”	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
78.	Doskonalimy grę w „Dwa ognie” na punkty	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
79.	Poznajemy grę w „Cztery ognie”	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
80.	Doskonalimy grę w „Cztery ognie”	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
81.	Organizujemy turniej klasowy w „Dwa ognie” na punkty	Uczeń kulturalnie kibicuje	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „każdy z każdym” rozgrywania zawodów sportowych	IX–VI	1
82.	Organizujemy turniej klasowy w „Cztery ognie” na punkty	Uczeń kulturalnie kibicuje	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	IX–VI	1
83.	Poznajemy technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada własny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi jechać po prostej, zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać dla siebie rolki	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
84.	Doskonalimy technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada własny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi jechać po łuku, zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, w jakich miejscach można bezpiecznie jeździć na rolkach	IX–VI	1
85.	Poznajemy ćwiczenia doskonalące technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada ochraniacze na kolana i łokcie	Uczeń potrafi wykonać nowe ćwiczenia	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady bezpiecznej jazdy na rolkach	IX–VI	1
86.	Uczymy się techniki jazdy na łyżwach	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać łyżwy dla siebie	I–II	1
87.	Poznajemy technikę jazdy na łyżwach po łuku	Uczeń potrafi się zachować na lodowisku	Uczeń potrafi wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przekładanki	I–II	1
88.	Wykonujemy różne zatrzymania się na łyżwach	Uczeń jest kulturalny na lodowisku	Uczeń wykonuje jeden ze sposobów zatrzymania np. „pługiem”	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę zatrzymania pługiem	I–II	1
89.	Doskonalimy jazdę po prostej	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń umie technicznie jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna dyscypliny sportowe na łyżwach	I–II	1
90.	Doskonalimy technikę jazdy na łyżwach po łuku	Uczeń dba o sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zalety aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w zimie	I–II	1
91.	Poznajemy grę w „Kwadranta”	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry	V–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
92.	Uczymy się wybijać piłkę do „Kwadranta”	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa we właściwym kierunku	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak zdobywa się punkty w „Kwadrancie”	V–VI	1
93.	Poznajemy taktykę gry w „Kwadranta”	Uczeń szuka nowych rozwiązań na boisku	Uczeń potrafi ustawić się przy odpowiedniej bazie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	V–VI	1
94.	Doskonalimy wybijanie piłki do „Kwadranta”	Uczeń aktywnie spędza wolny czas	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rekreacja fizyczna	V–VI	1
95.	Organizujemy międzyklasowy turniej kwadranta	Uczeń wspiera własną drużynę	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rekreacja fizyczna	V–VI	1
96.	Poznajemy odbicia forhendem w tenisie	Uczeń jest kulturalny wobec swoich kolegów i koleżanek	Uczeń potrafi wykonać odbicie forhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia forhendem w tenisie	IX–VI	1
97.	Poznajemy odbicia bekhendem w tenisie	Uczeń pomaga innym osobom	Uczeń potrafi wykonać odbicie bekhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia bekhendem w tenisie	IX–VI	1
98.	Wykonujemy serw w tenisie	Uczeń koryguje swoje błędy	Uczeń potrafi wykonać serw w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady liczenia punktów w tenisie	IX–VI	1
99.	Doskonalimy odbicia forhendem w tenisie	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać odbicie forhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna linie na korcie do tenisa	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
100.	Doskonalimy odbicia bekhendem w tenisie	Uczeń przyznaje się do popełnionych błędów	Uczeń potrafi wykonać odbicie bekhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna turnieje tenisa	IX–VI	1

7.12. Klasa I branżowej szkoły I stopnia (50 godzin – zajęcia klasowo-lekcyjne, 50 godzin – zajęcia do wyboru przez uczniów) – plan w ujęciu wynikowym [1 + 2]

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	6	IX–X, V, VI
II.	Trening zdrowotny	4	IX–V
III.	Sporty całego życia i wypoczynek	18	IX–VI
IV.	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	2	IX–VI
V.	Sport	10	IX–VI
VI.	Edukacja zdrowotna	10	IX–VI
VII.	Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne	50	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Trening zdrowotny: 4 godz.							
7.	Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
8.	Rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przełajowy	IX–X, IV–V	1
9.	Hartowanie organizmu w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
10.	Ćwiczenia i zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi bezpiecznie ćwiczyć na śniegu	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
III. Sporty całego życia i wypoczynek: 18 godz.							
11.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
12.	Kształtowanie szybkości w biegu na 60 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
13.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
14.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 800 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
15.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
16.	Nauka techniki rzutu oszczepem z marszu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z marszu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
17.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
18.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
19.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
20.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1
21.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
22.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
23.	Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i zmieniać kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry w polu karnym	IX, IV	1
24.	Doskonalenie rzutu z biegu (dwutaktu) w koszykówce	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
25.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
26.	Nauka ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
27.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w parach w piłce siatkowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym"	II, III	1
28.	Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w trójkach w piłce siatkowej	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jakie są błędy przy zagrywce	II, III	1
IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista: 2 godz.							
29.	Zestaw ćwiczeń kształtujących jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy przy komputerze	Uczeń aktywnie pracuje w grupie	Umie wykonać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących	IV	1
30.	Ocena stopnia ryzyka uprawiania niektórych sportów	Uczeń intensywnie ćwiczy podczas rozgrzewki	Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z opisem i pokazem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest intensywność ćwiczeń	IX	1
V. Sport: 10 godz.							
31.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego"	II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu / Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
32.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	II	1
33.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
34.	Klasowy turniej „trójek" koszykarskich systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	III	1
35.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
36.	Klasowy turniej halowej piłki nożnej systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	I	1
37.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
38.	Klasowy turniej piłki ręcznej systemem „pucharowym" cd.	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
39.	Klasowy turniej tenisa stołowego systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1
40.	Klasowy turniej badmintona systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry	IV	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
VI. Edukacja zdrowotna: 10 godz.							
41.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1
42.	Rozwiązywanie sytuacji konfliktowych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie negocjować różne rozwiązania	----------	Uczeń zna zasady negocjacji	I	1
43.	Podejmowanie życiowych decyzji	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie podejmować rozsądne decyzje	----------	Uczeń wie, co to jest optymizm	II	1
44.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi organizować własny czas wolny	----------	Uczeń wie, co to jest czas wolny	II	1
45.	Metody samobadania i samokontroli	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie przeprowadzić samokontrolę własnego zdrowia	----------	Uczeń wie, jak przeprowadzić samokontrolę i samobadanie	III	1
46.	Prawa pacjenta	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wyszukać prawa pacjenta	----------	Uczeń zna podstawowe prawa pacjenta	V	1
47.	Choroby psychiczne i osoby dyskryminowane	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić choroby psychiczne	----------	Uczeń zna rodzaje dyskryminacji	IX	1
48.	Instytucje zdrowia publicznego	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń wymienia instytucje zdrowia publicznego	----------	Uczeń wie, kto odpowiada za zdrowie publiczne	IX	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
49.	Zdrowie a środowisko	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie planować działania na rzecz zdrowia	----------	Uczeń zna środowiskowe instytucje zdrowotne	V	1
50.	Projekt z edukacji zdrowotnej	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi pracować w grupie	----------	Uczeń zna zasady opracowania projektu zdrowotnego	IX–VI	1
VII. Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne: 50 godz.							
51.	Poznajemy technikę marszu nordic walking	Uczeń chętnie poznaje nowe formy aktywności fizycznej	Uczeń umie dobrać sprzęt do nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna historię nordic walking	IX–VI	1
52.	Doskonalimy technikę marszu nordic walking	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi odpowiednio stawiać kije na podłożu	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna technikę marszu nordic walking	IX–VI	1
53.	Poznajemy ćwiczenia doskonalące technikę nordic walking	Uczeń chętnie ćwiczy w stroju sportowym	Uczeń potrafi wykonać nowe ćwiczenia	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna rodzaje sprzętu do nordic walking	IX–VI	1
54.	Doskonalimy ćwiczenia techniki nordic walking	Uczeń ma odpowiednie obuwie	Uczeń umie wykonać ćwiczenia doskonalące technikę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak ustawia się długość kijków	IX–VI	1
55.	Uczymy się rozgrzewki do nordic walking	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące z kijkami	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące do nordic walking	IX–VI	1
56.	Doskonalimy ćwiczenia rozgrzewkowe do nordic walking	Uczeń bezpiecznie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące z kijkami	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące do nordic walking	IX–VI	1
57.	Pokonujemy trasę marszu nordic walking – 2000 m	Uczeń idzie w szyku marszowym	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna trasy marszu w najbliższej okolicy	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
58.	Doskonalimy technikę marszu nordic walking	Uczeń chętnie ćwiczy zgodnie z opisem	Uczeń doskonali technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność, wytrzymałość	Uczeń wie, jaki jest wydatek energetyczny nordic walking	IX–VI	1
59.	Chodzimy z nordic walking na różnych dystansach: 2000–3000 m	Uczeń motywuje współćwiczących	Uczeń potrafi rozłożyć siły w trakcie marszu	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak dobrać dystans marszu dla siebie	IX–VI	1
60.	Organizujemy klasowe współzawodnictwo w nordic walking	Uczeń chętnie rywalizuje ze współćwiczącymi	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby rywalizacji w nordic walking	IX–VI	1
61.	Organizujemy międzyklasowe współzawodnictwo w nordic walking	Uczeń chętnie rywalizuje ze współćwiczącymi	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby rywalizacji w nordic walking	IX–VI	1
62.	Ustanawiamy klasowy rekord marszu w nordic walking	Uczeń chętnie podejmuje nowe zadania	Uczeń stosuje technikę nordic walking	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, na czym polega akcja „pomoc mierzona kilometrami”	IX–VI	1
63.	Poznajemy ćwiczenia rozciągające z kijkami nordic walking	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających z kijkami nordic walking	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń wie, co to jest gibkość	IX–VI	1
64.	Doskonalimy ćwiczenia rozciągające z kijkami nordic walking	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających z kijkami nordic walking	Uczeń kształtuje gibkość	Uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość	IX–VI	1
65.	Sami przygotowujemy zestaw ćwiczeń z kijkami nordic walking	Uczeń chętnie współpracuje	Uczeń potrafi samodzielnie lub w zespole opracować zestaw ćwiczeń	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość	Uczeń wie, jak opisać ćwiczenie	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
66.	Uczymy się gry w ringo poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi chwytać i rzucać kółko	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak chwycić i rzucić kółko	IX–VI	1
67.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe z kółkiem ringo	Uczeń jest kulturalny wobec współćwiczących	Uczeń potrafi chwytać i rzucać kółko	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak chwycić i rzucić kółko	IX–VI	1
68.	Uczymy się chwytu i rzutu kółkiem ringo	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu kółkiem	IX–VI	1
69.	Doskonalimy chwyt i rzut kółkiem ringo	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu kółkiem	IX–VI	1
70.	Poznajemy zasady gry 1 x 1	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX–VI	1
71.	Poznajemy zasady gry 2 x 2	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX–VI	1
72.	Poznajemy zasady gry 3 x 3	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie wykonać różne sposoby chwytu i rzutu kółkiem	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo	IX–VI	1
73.	Poznajemy zasady gry 3 x 3 na dwa kółka	Uczeń stosuje przepisy gry	Uczeń umie grać na dwa kółka ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry w ringo na dwa kółka	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
74.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 1 x 1	Uczeń chętnie bierze udział w turnieju	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „pucharowy" rozgrywania zawodów	IX–VI	1
75.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 2 x 2	Uczeń chętnie bierze udział w turnieju	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „pucharowy do dwóch przegranych" rozgrywania zawodów	IX–VI	1
76.	Organizujemy turniej klasowy ringo w grze 3 x 3 na dwa kółka	Uczeń chętnie współpracuje w zespole	Uczeń stosuje technikę gry w ringo	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system grupowy rozgrywania zawodów	IX–VI	1
77.	Doskonalimy grę w „Dwa ognie"	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
78.	Doskonalimy grę w „Dwa ognie" na punkty	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
79.	Poznajemy grę w „Cztery ognie"	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
80.	Doskonalimy grę w „Cztery ognie"	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	IX–VI	1
81.	Organizujemy turniej klasowy w „Dwa ognie" na punkty	Uczeń kulturalnie kibicuje	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna system „każdy z każdym" rozgrywania zawodów sportowych	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
82.	Organizujemy turniej klasowy w „Cztery ognie” na punkty	Uczeń kulturalnie kibicuje	Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłką	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gry	IX–VI	1
83.	Poznajemy technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada własny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi jechać po prostej, zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać dla siebie rolki	IX–VI	1
84.	Doskonalimy technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada własny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi jechać po łuku, zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, w jakich miejscach można bezpiecznie jeździć na rolkach	IX–VI	1
85.	Poznajemy ćwiczenia doskonalące technikę jazdy na rolkach	Uczeń posiada ochraniacze na kolana i łokcie	Uczeń potrafi wykonać nowe ćwiczenia	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady bezpiecznej jazdy na rolkach	IX–VI	1
86.	Uczymy się techniki jazdy na łyżwach	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak dobrać łyżwy dla siebie	I–II	1
87.	Poznajemy technikę jazdy na łyżwach po łuku	Uczeń potrafi się zachować na lodowisku	Uczeń potrafi wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przekładanki	I–II	1
88.	Wykonujemy różne zatrzymania się na łyżwach	Uczeń jest kulturalny na lodowisku	Uczeń wykonuje jeden ze sposobów zatrzymania np. „pługiem”	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę zatrzymania pługiem	I–II	1
89.	Doskonalimy jazdę po prostej	Uczeń pomaga współćwiczącym	Uczeń umie technicznie jechać po prostej	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna dyscypliny sportowe na łyżwach	I–II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
90.	Doskonalimy technikę jazdy na łyżwach po łuku	Uczeń dba o sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać przekładankę w prawą lub lewą stronę	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zalety aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w zimie	I–II	1
91.	Poznajemy grę w „Kwadranta”	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry	V–VI	1
92.	Uczymy się wybijać piłkę do „Kwadranta”	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa we właściwym kierunku	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak zdobywa się punkty w „Kwadrancie”	V–VI	1
93.	Poznajemy taktykę gry w „Kwadranta”	Uczeń szuka nowych rozwiązań na boisku	Uczeń potrafi ustawić się przy odpowiedniej bazie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady gry	V–VI	1
94.	Doskonalimy wybijanie piłki do „Kwadranta”	Uczeń aktywnie spędza wolny czas	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rekreacja fizyczna	V–VI	1
95.	Organizujemy międzyklasowy turniej kwadranta	Uczeń wspiera własną drużynę	Uczeń potrafi odbić piłkę tenisową rakietą do tenisa	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rekreacja fizyczna	V–VI	1
96.	Poznajemy odbicia forhendem w tenisie	Uczeń jest kulturalny wobec swoich kolegów i koleżanek	Uczeń potrafi wykonać odbicie forhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia forhendem w tenisie	IX–VI	1
97.	Poznajemy odbicia bekhendem w tenisie	Uczeń pomaga innym osobom	Uczeń potrafi wykonać odbicie bekhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę odbicia bekhendem w tenisie	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
98.	Wykonujemy serw w tenisie	Uczeń koryguje swoje błędy	Uczeń potrafi wykonać serw w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady liczenia punktów w tenisie	IX–VI	1
99.	Doskonalimy odbicia forhendem w tenisie	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać odbicie forhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna linie na korcie do tenisa	IX–VI	1
100.	Doskonalimy odbicia bekhendem w tenisie	Uczeń przyznaje się do popełnionych błędów	Uczeń potrafi wykonać odbicie bekhendem w tenisie	Uczeń kształtuje siłę, wydolność fizyczną, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna turnieje tenisa	IX–VI	1

7.13. Klasa I branżowej szkoły II stopnia (50 godzin – zajęcia klasowo-lekcyjne, 50 godzin – zajęcia do wyboru przez uczniów) – PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM [1 + 2]

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	32	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI
V.	Zajęcia sportowe z piłki nożnej i piłki ręcznej	50	IX–VI

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.							
1.	Kontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Samokontrola siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Samokontrola wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtowanie wytrzymałości i wydolności fizycznej	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrola i ocena wydolności fizycznej Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
II. Aktywność fizyczna: 32 godz.							
7.	Doskonalenie skoku wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
8.	Kształtowanie szybkości w biegu na 100 m	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skiping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
9.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
10.	Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
11.	Kształtowanie wytrzymałości w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
12.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
13.	Doskonalenie rzutu piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1
14.	Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać odbicie z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
15.	Nauka wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
16.	Nauka stania na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
17.	Nauka przerzutu bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
18.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń bez obaw wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg	XI, XII	1
19.	Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące tułowia	XI, XII	1
20.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
21.	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła	Uczeń asekuruje współćwiczących	Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
22.	Nauka układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
23.	Nauka podstawowego kroku i figur walca angielskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca angielskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc angielski	IX–VI	1
24.	Doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć i prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
25.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w piłce nożnej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
26.	Nauka gry w obronie „każdy swego" w koszykówce	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
27.	Doskonalenie chwytów i podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w koszykówce	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1
28.	Nauka gry w korfball	Uczeń chętnie poznaje nową grę	Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball	V, VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
29.	Nauka rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
30.	Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się w piłce ręcznej	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
31.	Doskonalenie chwytu oburącz i podanie jednorącz półgórne w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1
32.	Nauka obrony „każdy swego" w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie „każdy swego"	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
33.	Nauka ataku przez „plasowanie" w piłce siatkowej	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „plasowanie"	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
34.	Nauka bloku pojedynczego w piłce siatkowej	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
35.	Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym i górny w piłce siatkowej	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
36.	Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym"	Uczeń aktywnie uczestniczy w turnieju	Uczeń stosuje indywidualną technikę gry	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe zasady systemu „pucharowego"	II	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
37.	Nauka chwytów obezwładniających	Uczeń zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach konfliktowych	Uczeń potrafi zastosować chwyty obezwładniające	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna zasady samoobrony	XII	1
38.	Nauka zasad projektowania obwodu stacyjnego	Uczeń pomaga w ułożeniu obwodu	Uczeń potrafi właściwie rozmieścić sprzęt i urządzenia sportowe	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest obwód stacyjny	XII	1
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.							
39.	Ocena stopnia ryzyka urazów w sporcie	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków podczas aktywności fizycznej	IX	1
40.	Zasady planowania bezpiecznej aktywności fizycznej	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego	IX	1
41.	Zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z wykonywaniem różnych zawodów	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać różnorodne czynności utylitarne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jak bezpiecznie organizować miejsce pracy	VI	1
42.	Zasady asekuracji i pomocy osobom młodszym	Uczeń chętnie pomaga osobom młodszym	Uczeń potrafi przeprowadzić przez jezdnię osobę młodszą	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i orientację przestrzenną	Uczeń wie, jak pomagać osobom młodszym	VI	1
IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.							
43.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń systematycznie uprawia dowolny rodzaj aktywności fizycznej	----------	Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	I	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
44.	Zależność pomiędzy odżywianiem i nawadnianiem	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi przygotować posiłek wg zbilansowanej diety	----------	Uczeń zna kaloryczność niektórych produktów codziennej diety	I	1
45.	Sposoby wyszukiwania informacji na temat zdrowej diety	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie korzystać z Internetu w zakresie zdrowego żywienia	----------	Uczeń zna strony internetowe na temat zdrowego odżywiania	II	1
46.	Charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić współczesne choroby cywilizacyjne	----------	Uczeń wie, jak chronić się przed niektórymi chorobami	II	1
47.	Normy aktywności fizycznej dla młodzieży	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie obliczyć własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia	----------	Uczeń wie, co to jest dobowa lub tygodniowa aktywność fizyczna	III	1
48.	Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń umie dostosować właściwe tempo biegu dla siebie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna zakresy tętna podczas biegu o różnej intensywności	V	1
49.	Przyczyny otyłości człowieka	Uczeń jest przygotowany do zajęć z edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny otyłości	----------	Uczeń zna przyczyny otyłości	IX	1
50.	Zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	----------	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1
V. Zajęcia sportowe z piłki nożnej i piłki ręcznej: 50 godz.							
51.	Uczymy się przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń jest kulturalnym kibicem	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę ćwiczenia	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
52.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń docenia wartość przeciwnej drużyny	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska	IX–VI	1
53.	Uczymy się przyjęcia i uderzenia piłki prostym podbiciem	Uczeń gra fair play	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia	IX–VI	1
54.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki prostym podbiciem	Uczeń potrafi przyznać się do błędu	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola karnego	IX–VI	1
55.	Poznajemy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia	IX–VI	1
56.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem	Uczeń gra fair play	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę wewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola bramkowego	IX–VI	1
57.	Poznajemy przyjęcia i uderzenia piłki zewnętrznym podbiciem	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę zewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia	IX–VI	1
58.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki zewnętrznym podbiciem	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę zewnętrznym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki	IX–VI	1
59.	Poznajemy przyjęcia i uderzenia piłki głową	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia i uderzenia piłki głową	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
60.	Doskonalimy przyjęcia i uderzenia piłki głową	Uczeń przygotowuje się do lekcji	Uczeń potrafi przyjąć i uderzyć piłkę głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rozgrywek w piłce nożnej	IX–VI	1
61.	Uczymy się przyjęć piłki klatką piersiową	Uczeń pomaga mniej sprawnym współćwiczącym	Uczeń potrafi przyjąć piłkę klatką piersiową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna odmiany piłki nożnej	IX–VI	1
62.	Doskonalimy przyjęcia piłki klatką piersiową	Uczeń jest zaangażowany na lekcji	Uczeń potrafi przyjąć piłkę klatką piersiową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny	IX–VI	1
63.	Uczymy się przyjęć piłki podeszwą	Uczeń uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych	Uczeń potrafi przyjąć piłkę podeszwą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni	IX–VI	1
64.	Doskonalimy przyjęcia piłki podeszwą	Uczeń jest zawodnikiem klubu sportowego	Uczeń potrafi przyjąć piłkę podeszwą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać wrzut z autu	IX–VI	1
65.	Uczymy się przyjęć piłki udem	Uczeń ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę udem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać rzut rożny	IX–VI	1
66.	Doskonalimy przyjęcia piłki udem	Uczeń kibicuje lokalnej drużynie	Uczeń potrafi przyjąć piłkę udem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak można wykonać zmianę zawodnika	IX–VI	1
67.	Poznajemy różne sposoby żonglerki piłką	Uczeń chodzi na mecze lokalnej drużyny	Uczeń potrafi żonglować piłkę stopą, udem, głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna liczbę zawodników w drużynie	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
68.	Doskonalimy różne sposoby żonglerki piłką	Uczeń chętnie uczy się nowych elementów techniki gry	Uczeń potrafi żonglować piłkę stopą, udem, głową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest minipiłka nożna	IX–VI	1
69.	Uczymy się zwodu pojedynczego przodem bez piłki	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest halowa piłka nożna	IX–VI	1
70.	Uczymy się zwodu pojedynczego przodem z piłką	Uczeń chętnie wykonuje nowe ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest plażowa piłka nożna	IX–VI	1
71.	Doskonalimy zwód pojedynczy przodem bez piłki	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rozgrywek ligowych	IX–VI	1
72.	Doskonalimy zwód pojedynczy przodem z piłką	Uczeń przygotowuje gazetkę sportową	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rozgrywek europejskich	IX–VI	1
73.	Uczymy się zwodu pojedynczego tyłem bez piłki	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje rozgrywek szkolnych	IX–VI	1
74.	Uczymy się zwodu pojedynczego tyłem z piłką	Uczeń jest członkiem drużyny szkolnej	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest rzut wolny „spalony”	IX–VI	1
75.	Doskonalimy zwód pojedynczy tyłem bez piłki	Uczeń jest członkiem drużyny międzyszkolnej	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, kiedy dyktuje się rzut karny	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
76.	Doskonalimy zwód pojedynczy tyłem z piłką	Uczeń pomaga nauczycielowi	Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy tyłem z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna gestykulację sędziego	IX–VI	1
77.	Poznajemy różne sposoby dryblingu	Uczeń chętnie uczy się nowych ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać drybling	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna gestykulację sędziego	IX–VI	1
78.	Doskonalimy różne sposoby dryblingu	Uczeń jest członkiem UKS	Uczeń potrafi wykonać drybling	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje dryblingu	IX–VI	1
79.	Poznajemy formy ataku szybkiego	Uczeń dokładnie wykonuje polecenia prowadzącego	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest atak szybki	IX–VI	1
80.	Doskonalimy formy ataku szybkiego	Uczeń współdziała w zespole	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna odmiany ataku szybkiego	IX–VI	1
81.	Poznajemy formy ataku pozycyjnego	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest atak pozycyjny	IX–VI	1
82.	Doskonalimy formy ataku pozycyjnego	Uczeń chętnie wykonuje określone zadania	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna odmiany ataku pozycyjnego	IX–VI	1
83.	Uczymy się obrony „każdy swego”	Uczeń aktywnie broni	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega obrona indywidualna	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
84.	Doskonalimy obronę „każdy swego”	Uczeń aktywnie broni	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega obrona indywidualna	IX–VI	1
85.	Uczymy się obrony strefowej	Uczeń realizuje określone zadania	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega obrona strefowa	IX–VI	1
86.	Doskonalimy obronę strefową	Uczeń realizuje określone zadania	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zalety obrony strefowej	IX–VI	1
87.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej w grze szkolnej	Uczeń jest zaangażowany w lekcji	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest gra szkolna	IX–VI	1
88.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej w grze uproszczonej	Uczeń jest zaangażowany w lekcji	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest gra uproszczona	IX–VI	1
89.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej we fragmentach gry	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są fragmenty gry	IX–VI	1
90.	Doskonalimy technikę i taktykę piłki nożnej w grze właściwej	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy piłki nożnej	IX–VI	1
91.	Organizujemy szkolną ligę piłki nożnej	Uczeń pomaga w organizacji ligi	Uczeń stosuje technikę indywidualną	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy piłki nożnej	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
92.	Uczymy się kozłować piłkę prawą i lewą ręką w piłce ręcznej	Uczeń ćwiczy zgodnie z opisem	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki ręcznej	IX–VI	1
93.	Doskonalimy kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w piłce ręcznej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola bramkowego	IX–VI	1
94.	Poznajemy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń kontroluje swoje ćwiczenia	Uczeń potrafi zmieniać rękę podczas kozłowania i kierunek biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary bramki	IX–VI	1
95.	Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń stosuje uwagi nauczyciela	Uczeń potrafi zmieniać rękę podczas kozłowania i kierunek biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna błąd podwójnego kozłowania	IX–VI	1
96.	Uczymy się chwytów oburącz i podań jednorącz półgórnych	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę podania	IX–VI	1
97.	Doskonalimy chwyty i podania jednorącz półgórne	Uczeń zachowuje dokładny opis ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać wrzut z autu	IX–VI	1
98.	Uczymy się chwytów oburącz i podań jednorącz górnych	Uczeń stosuje ćwiczenia naprowadzające	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz górne	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać rzut z rogu	IX–VI	1
99.	Uczymy się rzutu na bramkę z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonać rzut od bramki	IX–VI	1

Numer tematu lekcji	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
100.	Doskonalimy rzut na bramkę z biegu	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń umie wykonać rzut na bramkę z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest pole rzutów wolnych	IX–VI	1

8. FORMY EWALUACJI PROGRAMU

Ewaluacja w odniesieniu do programu nauczania wychowania fizycznego jest zbieraniem w miarę obiektywnych informacji o poziomie realizacji założonych celów kształcenia i wychowania fizycznego oraz uzyskanych efektach biologiczno-zdrowotnych i wychowawczych edukacji fizycznej w szkole. Na tej podstawie można wprowadzać niezbędne korekty i zmiany w programie.

Ewaluacja programu wychowania fizycznego może przybierać różnorodne formy. Są to najczęściej:

- standaryzowane narzędzia ewaluacji, np. ankiety ewaluacyjne stosowane przez nadzór pedagogiczny wewnętrzny i zewnętrzny,
- obserwacje lekcji diagnozujące,
- obserwacje lekcji kształtujące,
- testy sprawności fizycznej,
- testy umiejętności ruchowych,
- szkolne tabele sprawności fizycznej,
- szkolne tabele lekkoatletyczne,
- badania frekwencji uczestnictwa uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego,
- wyniki udziału w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych różnych szczebli,
- ankiety ewaluacyjne dla uczniów lub rodziców.

Autor prezentuje poniżej kilka przykładowych narzędzi, które mogą być wykorzystane do ewaluacji programu wychowania fizycznego.

Przykład I

Ankieta ewaluacyjna dla młodzieży

Zwracam się z uprzejmą prośbą o udzielenie szczerych odpowiedzi na zadane poniżej pytania w celu poznania Twojej opinii na temat realizowanego programu wychowania fizycznego. Ankieta jest anonimowa i nie trzeba jej podpisywać. Wszystkie odpowiedzi zostaną wykorzystane do wprowadzenia niezbędnych zmian w programie wychowania fizycznego, tak aby Twój udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego i dodatkowych zajęciach rekreacyjno-sportowych dawał Ci dużo satysfakcji i przyjemności oraz realizował Twoje rzeczywiste potrzeby rozwojowe i zdrowotne.

Uwaga!!! Odpowiedzi, które wybierzesz, zaznacz kółkiem.
Z góry dziękuję za wypełnienie ankiety.

1. Czy lubisz lekcje wychowania fizycznego?
   a) tak
   b) raczej tak
   c) nie
   d) zdecydowanie nie
2. Czy bierzesz chętnie udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego?
   a) tak
   b) nie
3. Które z podanych poniżej form aktywności fizycznej, występujących w lekcjach wychowania fizycznego, lubisz najbardziej?
   a) gimnastykę
   b) gry zespołowe
   c) lekkoatletykę
   d) gry i zabawy ruchowe
   e) atletykę terenową
   f) tańce
   g) zabawy ruchowe na śniegu, jazdę na sankach
4. Zaznacz, które ćwiczenia gimnastyczne najchętniej wykonujesz?
   a) przewroty w przód i w tył
   b) skoki przez kozła i skrzynię
   c) ćwiczenia równoważne na ławeczkach
   d) piramidy dwójkowe, trójkowe
   e) ćwiczenia na drążku, np. wymyk, odmyk
5. Z gier zespołowych najbardziej lubisz:
   a) piłkę siatkową
   b) koszykówkę
   c) piłkę ręczną
   d) piłkę nożną
6. Wśród konkurencji lekkoatletycznych najchętniej wykonujesz:
   a) biegi krótkie: 60 m, 100 m, 200 m
   b) biegi średnie: 300 m, 400 m
   c) biegi długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m
   d) skok w dal
   e) skok wzwyż
   f) rzuty: piłeczką palantową, dyskiem, oszczepem, pchnięcie kulą

7. Czy uczęszczasz na dodatkowe zajęcia rekreacyjno-sportowe, które są organizowane w szkole?
   a) tak
   b) nie
8. Czy oferta dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w szkole spełnia Twoje indywidualne zainteresowania?
   a) tak
   b) nie
   c) trudno powiedzieć
9. Czy dzień tygodnia oraz godziny prowadzenia dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w szkole są dostosowane do indywidualnych możliwości w nich udziału dużej grupy uczniów?
   a) tak
   b) nie
10. Jak oceniasz przepływ informacji w szkole pomiędzy nauczycielami wychowania fizycznego a społecznością uczniowską w odniesieniu do większości spraw związanych z wychowaniem fizycznym, zajęciami dodatkowymi oraz sportem szkolnym?
    a) dobrze
    b) raczej dobrze
    c) źle
11. Czy w szkole jest prowadzona sportowa strona internetowa?
    a) tak
    b) nie
12. Jak oceniasz poziom przygotowania ściennej gazetki sportowej?
    a) wysoki
    b) zadowalający
    c) niski
    d) bardzo niski
13. Które z podanych niżej przyczyn powodują, że nie ćwiczysz w trakcie lekcji wychowania fizycznego?
    a) brak stroju
    b) stan zdrowia
    c) niechęć do formy aktywności fizycznej, która będzie realizowana w trakcie zajęć
14. Czy Twoi rodzice przypominają Ci zawsze o zabraniu stroju do szkoły w dniu, kiedy masz zajęcia wychowania fizycznego?
    a) tak – zawsze
    b) od czasu do czasu
    c) nigdy

15. Czy rodzice wypiszą Ci zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego, jeżeli wiedzą, że nie ma żadnych powodów do tego, abyś w danym dniu nie ćwiczył?
    a) tak – zawsze
    b) od czasu do czasu
    c) nigdy
16. Czy w szkole są organizowane zawody sportowe dla wszystkich chętnych uczniów?
    a) tak
    b) nie
17. Jeżeli zostaniesz powołany do reprezentacji szkoły w zawodach i rozgrywkach sportowych, to czy chętnie bierzesz w nich udział?
    a) tak
    b) nie
18. Czy lekcje wychowania fizycznego są ciekawe i interesujące?
    a) tak
    b) nie zawsze
    c) nie
19. Czy w trakcie zajęć wychowania fizycznego panuje właściwa atmosfera?
    a) tak
    b) raczej tak
    c) nie
    d) zdecydowanie nie
20. Kto jest powodem złej atmosfery w trakcie lekcji wychowania fizycznego?
    a) uczniowie
    b) nauczyciel
    c) nauczyciel i uczniowie
21. Czy lubisz swojego nauczyciela wychowania fizycznego?
    a) tak
    b) nie zawsze
    c) nie
22. Czy ocena z wychowania fizycznego jest obiektywna i sprawiedliwa?
    a) tak
    b) nie zawsze
    c) nie
23. Czy znasz wymagania i szczegółowe kryteria na oceny cząstkowe, semestralne i roczne z wychowania fizycznego?
    a) tak
    b) nie

24. Czy Twoim zdaniem należałoby zwiększyć liczbę godzin wychowania fizycznego, tak aby lekcje odbywały się w każdym dniu tygodnia?
    a) tak
    b) nie
    c) obecna liczba godzin w zupełności wystarcza
25. Podaj kilka propozycji zmian, które chciałbyś wprowadzić do szkolnego wychowania fizycznego:

……

……

……

……

……

……

……

Dziękuję

Tab. 5. Punktacja w próbie szybkości (liczba klaśnięć) – czas próby 10 sekund (ISF K. Zuchory)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
12	15	minimalny, 1 pkt
16	20	dostateczny, 2 pkt
20	25	dobry, 3 pkt
25	30	bardzo dobry, 4 pkt
30	35	wysoki, 5 pkt
35	40	wybitny, 6 pkt

Tab. 6. Punktacja w próbie skoczności dla dziewcząt i chłopców (ilość stóp) – (ISF K. Zuchory)

Dziewczęta/chłopcy	Poziom sprawności, punkty
5	minimalny, 1 pkt
6	dostateczny, 2 pkt
7	dobry, 3 pkt
8	bardzo dobry, 4 pkt
9	wysoki, 5 pkt
10	wybitny, 6 pkt

Tab. 7. Punktacja w próbie siły ramion (czas zwisu na drążku w s) – (ISF K. Zuchory)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
zwis wolny oburącz – 3 s	zwis wolny oburącz – 10 s	minimalny, 1 pkt
zwis wolny oburącz – 10 s	zwis wolny jednorącz – 10 s	dostateczny, 2 pkt
zwis wolny jednorącz – 3 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać – 3 s	dobry, 3 pkt
zwis wolny jednorącz – 10 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 10 s	bardzo dobry, 4 pkt
ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 3 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s	wysoki, 5 pkt
zwis wolny jednorącz kolejno na prawej i lewej ręce – wytrzymać 10 s	ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s i to samo na drugą rękę, też wytrzymać 10 s	wybitny, 6 pkt

Tab. 8. Punktacja w próbie gibkości (ISF K. Zuchory)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny, 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny, 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry, 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry, 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki, 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny, 6 pkt

Tab. 9. Punktacja w próbie wytrzymałości – bieg ciągły (czas biegu lub pokonany dystans) – (ISF K. Zuchory)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
1 min 200 m	2 min 400 m	minimalny, 1 pkt
3 min 500 m	5 min 1000 m	dostateczny, 2 pkt
6 min 1000 m	10 min 2000 m	dobry, 3 pkt
10 min 1500 m	15 min 2500 m	bardzo dobry, 4 pkt
15 min 2000 m	20 min 3000 m	wysoki, 5 pkt
20 min 2500 m	30 min 4000 m	wybitny, 6 pkt

Tab. 10. Punktacja w próbie siły m. brzucha – „nożyce" poprzeczne (czas próby) – (ISF K. Zuchory)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
10 s	30 s	minimalny, 1 pkt
30 s	1 min	dostateczny, 2 pkt
1 min	1,5 min	dobry, 3 pkt
1,5 min	2 min	bardzo dobry, 4 pkt
2 min	3 min	wysoki, 5 pkt
3 min	4 min	wybitny, 6 pkt

Tab. 11. Normy i ocena dla odpowiedniej kategorii wieku i obu płci (na podstawie łącznej sumy punktów) – (ISF K. Zuchory)

Przedział wiekowy 16–18	Przedział wiekowy 19–25	Poziom i ocena sprawności
6	6	minimalny
12	12	dostateczny
18	18	dobry
23	24	bardzo dobry
28	30	wysoki
33	35	wybitny

Tab. 12. Kryteria oceny próby przewrotu w przód

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonany we właściwym tempie, - zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	bdb
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonany we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	db
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	+dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dst

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców, - wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	dop

Tab. 13. Kryteria oceny próby stania na RR

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi, - wytrzymanie 3 s, - ustawienie ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	bdb
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi, - wytrzymanie 3 s, - brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi, - brak wytrzymania 3 s, - brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi, - brak wytrzymania 3 s, - brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+dst
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi, - brak wytrzymania 3 s, - brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi, - brak wytrzymania 3 s, - brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dop

Tab. 14. Kryteria oceny próby przerzutu bokiem

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie, - wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców, - ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.	bdb
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie, - wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców, - ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.	+db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie, - wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców, - ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.	db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie, - wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców, - brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.	+dst
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przerzut bokiem z miejsca wykonany z pomocą nauczyciela, - wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców, - brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.	dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie, - wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców, - brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.	dop

Tab. 15. Kryteria oceny próby skoku rozkrocznego przez kozła

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok rozkroczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - nogi w rozkroku proste nad kozłem, - lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - prawidłowe odbicie z rąk od kozła, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	bdb

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok rozkroczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, - lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - prawidłowe odbicie z rąk od kozła, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok rozkroczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - prawidłowe odbicie z rąk od kozła, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok rozkroczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	+dst
- skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dst
- skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie, - brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię, - nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dop

Tab. 16. Kryteria oceny prób techniki w grach sportowych

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny, - trafia do kosza lub bramki.	bdb

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - trafia do kosza lub bramki.	+db
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	db
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia większe błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	+dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia duże błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia duże błędy techniczne, - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry, np. błędu kroków czy błędu podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	dop

Tab. 17. Kryteria oceny próby skoku kucznego przez skrzynię ustawioną wszerz

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok kuczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - nogi nad skrzynią w pozycji kucznej, - lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	bdb

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok kuczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, - lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok kuczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - skok kuczny wykonany samodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	+dst
- skok kuczny wykonany niesamodzielnie, - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, - brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dst
- skok kuczny wykonany niesamodzielnie, - brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię, - brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, - brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dop

Tab. 18. Kryteria oceny próby wymyku na drążku – dla chłopców

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - wymyk wykonany samodzielnie, - wymyk o nogach prostych, - prawidłowy podpór przodem na drążku, - odmyk o nogach prostych, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	bdb

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - wymyk wykonany samodzielnie, - wymyk o nogach ugiętych, - prawidłowy podpór przodem na drążku, - odmyk o nogach prostych, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - wymyk wykonany samodzielnie, - wymyk o nogach ugiętych, - prawidłowy podpór przodem na drążku, - odmyk o nogach ugiętych, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - wymyk wykonany z pomocą nauczyciela, - wymyk o nogach ugiętych, - brak prawidłowego podporu przodem na drążku, - odmyk o nogach ugiętych, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - wymyk wykonany z pomocą nauczyciela, - wymyk o nogach ugiętych, - brak prawidłowego podporu przodem na drążku, - odmyk o nogach ugiętych, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - wymyk wykonany z pomocą nauczyciela, - wymyk o nogach ugiętych, - brak prawidłowego podporu przodem na drążku, - odmyk o nogach ugiętych, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dop

Tab. 19. Kryteria oceny układu ćwiczeń równoważnych – dla dziewcząt

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - układ wykonany płynnie bez zachwiań, - pozycje równoważne zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s, - właściwe łączenie ćwiczeń w układzie, - układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	bdb
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - układ wykonany płynnie bez zachwiań, - brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s, - właściwe łączenie ćwiczeń w układzie, - układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+db

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - układ wykonany płynnie bez zachwiań, - brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s, - brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie, - układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania, - brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s, - brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie, - układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	+dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania, - brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s, - brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie, - układ wykonywany na krawędzi ławeczki, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców.	dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania, - brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s, - brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie, - układ wykonywany na krawędzi ławeczki, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców.	dop

Tab. 20. Kryteria oceny umiejętności ruchowych

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	bdb
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	+db
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	db

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	+dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia duże błędy techniczne, - wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne, - nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dop

9. Tabele Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) i Testu Coopera

Tab. 21. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 16 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,1				8,2		
99		249	131			41	
98					8,3		
97	6,2						
96		248	133		8,4		27
95							
94	6,3	247			8,5	40	
93			135				
92		246			8,6		
91	6,4						
90		245	137		8,7	39	
89		244					26
88	6,5	243			8,8		
87		242	139			38	
86		241			8,9		
85	6,6						
84		238	141		9,0	37	
83							25
82	6,7	235			9,1		
81			143		9,2	36	
80	6,8	232	144	60	9,3		
79		230	145	58	9,4		
78	6,9	228	146	56	9,5	35	24
77		226	147	54	9,6		
76	7,0	224	148	52	9,7		
75		222	150	50	9,8	34	
74	7,1	220	153	48	9,9		23
73		217	156	46	10,0	33	
72	7,2	215	159	44	10,1		

71		213	162	42	10,2	32	22
70	7,3	211	166	41	10,3		
69	7,4	209	170	39	10,4	31	
68	7,5	206	174	37	10,5		21
67		204	178	36	10,6	30	
66	7,6	202	182	34	10,7		20
65	7,7	200	186	32	10,8	29	
64	7,8	198	190	31	11,0		19
63		195	194	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198	28	11,2		
61	8,0	191	202	27	11,3		11
60		189	206	25	11,4		
59	8,1	187	210	23	11,5		
58	8,2	184	213	22	11,7		15
57	8,3	182	216	21	11,8	25	
56		180	220	20	11,9		14
55	8,4	178	223	19	12,0	24	13
54	8,5	176	226	17	12,1		
53	8,6	173	230	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233	14	12,4		
51		169	236	12	12,5	22	11
50	8,8	167	239	11	12,6		10
49		165	243	9	12,7	21	
48	8,9	163	246	7	12,8		9
47	9,0	161	250	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253	4	13,1		
45	9,2	157	256	3	13,2	19	7
44		154	260	2	13,3		6
43	9,3	152	263	1	13,4	18	
42	9,4	150	266		13,5		5
41	9,5	148	270		13,7	17	4
40		146	273		13,8		3
39	9,6	144	277		13,9	16	
38	9,7	142	281		14,0		2
37	9,8	140	285		14,1	15	1
36		137	289		14,3		
35	9,9	135	293		14,4	14	0
34	10,0	133	297		14,5		- 1
33	10,1	131	301		14,6	13	
32	10,2	129	305		14,7		- 2
31	10,3	127	309		14,8	12	- 3
30	10,4	125	313		15,0		
29	10,5	123	317		15,1	11	- 4
28	10,6	121	321		15,2		- 5
27		119	325		15,3	10	- 6
26	10,9	117	329		15,4		

25		115	333		15,6	9	- 7
24	11,2	113	337		15,7		- 8
23		111	341		15,8	8	
22	11,5	109	345				- 9
21		107	349		15,9	7	- 10
20	11,8		353				
19		104	356		16,0		- 11
18	12,1		359			6	- 12
17		101	362				
16	12,2		365		16,1		- 13
15		98	368				
14	12,3		371			5	- 14
13		95	374		16,2		
12	12,4	94	377				- 15
11		93	379				
10	12,5	92	381			4	- 16
9		91	383		16,3		
8	12,6	90	384				- 17
7		89					
6	12,7	88	385			3	- 18
5		87			16,4		
4	12,8	86	386				- 19
3		85					
2	12,9	84	387				- 20
1		83			16,5	2	

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 22. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 17 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	**s**	**cm**	**s**	**s**	**s**	**liczba**	**cm**
100	6,1				8,1		
99		248	130				
98					8,2		
97	6,2					39	
96		247	132		8,3		
95							27
94	6,3	246			8,4		
93			134			38	
92		245			8,5		
91	6,4						

90		244	136		8,6		
89		243				37	
88	6,5	242	150		8,7		26
87		241	138				
86		240			8,8	36	
85	6,6				8,9		
84		237	140		9,0		
83			141		9,1	35	
82	6,7	234	142		9,2		25
81			143		9,3		
80	6,8	231	144	60	9,4	34	
79		229	145	58	9,5		
78	6,9	227	147	56	9,6		
77		225	150	54	9,7	33	24
76	7,0	222	153	52	9,8		
75		220	156	50	9,9		
74	7,1	218	159	48	10,0	32	
73		216	162	46	10,1		23
72	7,2	214	165	44	10,2		
71		212	168	42	10,3	31	
70	7,3	210	171	41	10,4		
69	7,4	208	174	39	10,5	30	22
68	7,5	206	178	37	10,6		
67		204	181	36	10,7	29	
66	7,6	202	184	34	10,8		21
65	7,7	200	187	32	10,9		
64	7,8	198	191	31	11,0	28	20
63		196	194	30	11,1		
62	7,9	193	197	28	11,2	27	19
61	8,0	191	201	27	11,3		18
60		189	204	25	11,4	26	
59	8,1	187	207	23	11,5		17
58	8,2	185	210	22	11,7		16
57	8,3	183	214	21	11,8	25	15
56		181	217	20	11,9		
55	8,4	179	220	19	12,0	24	14
54	8,5	177	223	17	12,1		13
53	8,6	175	227	15	12,2	23	
52	8,7	173	230	14	12,3		12
51		171	233	12	12,4	22	
50	8,8	169	237	11	12,5		11
49	8,9	167	240	9	12,6	21	10
48		165	243	7	12,7		

47	9,0	163	246	5	12,8		9
46	9,1	161	250	4	12,9	20	8
45	9,2	159	253	3	13,0		
44		157	256	2	13,1	19	7
43	9,3	155	260	1	13,2		6
42	9,4	153	276		13,3	18	
41		151	266		13,5		5
40	9,5	149	269		13,6	17	4
39	9,6	146	273		13,7		
38	9,7	144	277		13,8		3
37		142	281		13,9	16	2
36	9,8	140	285		14,0		
35	9,9	138	289		14,1	15	1
34	10,0	136	293		14,2		0
33	10,1	134	297		14,3		- 1
32	10,2	132	301		14,4	14	- 2
31	10,3	130	305		14,5		
30	10,4	128	308		14,6	13	- 3
29	10,5	126	312		14,7		- 4
28	10,6	124	316		14,8	12	- 5
27		122	320		14,9		
26	10,9	120	324		15,0		- 6
25		118	328		15,1	11	- 7
24	11,2	116	332		15,2		
23		114	336		15,3	10	- 8
22	11,5	112	340		15,4		- 9
21		110	344		15,5	9	
20	11,8	108	348		15,6		- 10
19			351		15,7		- 11
18	12,1	105	354		15,8	8	
17			357				- 12
16	12,2	102	360		15,9		- 13
15			363			7	
14	12,3	99	366		16,0		- 14
13			369				
12	12,4	96	372		16,1		- 15
11		95	374			6	
10	12,5	94	376				- 16
9		93	378		16,2		
8	12,6	92	379			5	- 17
7		91					

6	12,7	90	380		16,3		- 18
5		89					
4	12,8	88	381				- 19
3		87			16,4	4	
2	12,9	86	382				- 20
1		85					

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 23. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 18 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100						40	
99		246	130		8,2		
98	6,2						
97		245			8,3		
96			132				
95	6,3	244			8,4	39	27
94							
93		243	134		8,5		
92							
91	6,4	242			8,6		
90		241	136			38	
89		240			8,7		
88	6,5	239					26
87		238	138		8,8	37	
86		237					
85	6,6	236	139		8,9		
84		235				36	
83		234	140		9,0		
82	6,7	233					25
81		231	141		9,1	35	
80	6,8	229	142	60	9,2		
79		227	143	58	9,3	34	
78	6,9	225	146	56	9,5		
77		223	149	54	9,6	33	24
76	7,0	221	152	52	9,7		
75		219	155	50	9,8	32	
74	7,1	217	158	48	9,9		
73		215	161	46	10,0		23
72	7,2	213	164	44	10,1	31	

71		211	167	42	10,3		
70	7,3	209	170	41	10,4	30	
69	7,4	207	173	39	10,5		22
68		205	176	37	10,6		
67	7,5	203	179	36	10,7	29	
66	7,6	201	183	34	10,8		21
65	7,7	199	186	31	10,9	28	
64		197	190	31	11,0		20
63	7,8	195	193	30	11,1		19
62	7,9	193	197	28	11,3	27	
61	8,0	191	201	27	11,4		18
60		189	204	25	11,5	26	17
59	8,1	187	208	23	11,6		
58	8,2	185	211	22	11,7		16
57	8,3	183	215	21	11,8	25	15
56		181	218	20	11,9		
55	8,4	179	222	19	12,0	24	14
54	8,5	177	225	17	12,2		
53	8,6	175	228	15	12,3	23	13
52	8,7	173	232	14	12,4		12
51		171	235	12	12,5	22	
50	8,8	169	239	11	12,6		11
49	8,9	167	243	9	12,7	21	10
48	9,0	165	246	7	12,8		
47		163	250	5	12,9	20	9
46	9,1	161	254	4	13,0		
45	9,2	159	257	3	13,2		
44	9,3	157	261	2	13,3	19	7
43		155	264	1	13,4		
42	9,4	153	268		13,5	18	6
41	9,5	151	271		13,6		5
40	9,6	149	275		13,7		
39		147	278		13,8	17	4
38	9,7	145	282		13,9		3
37	9,8	142	285		14,1	16	
36	9,9	139	289		14,2		2
35		137	292		14,3		1
34	10,0	135	296		14,4	15	0
33	10,1	133	299		14,5		- 1
32	10,2	131	303		14,6	14	- 2
31	10,3	129	307		14,7		
30	10,4	127	310		14,8		- 3
29	10,5	125	314		15,0	13	- 4

28	10,6	123	317		15,1		- 5
27		121	321		15,2	12	
26	10,9	119	324		15,3		- 6
25		117	328		15,4		- 7
24	11,2	115	331		15,5	11	
23		113	335		15,6		- 8
22	11,5	111	339		15,7	10	- 9
21		109	343		15,8		
20	11,8	106	347				- 10
19			351		15,9	9	- 11
18	12,1	103	355				
17			359		16,0		- 12
16	12,2	100	363			8	- 13
15			367				
14	12,3	97	371		16,1		- 14
13		96	375				
12	12,4	95	379			7	- 15
11		94	383		16,2		
10	12,5	93				4	- 16
9		92	384				
8	12,6	91			16,3	6	- 17
7		90	385				
6	12,7	89					- 18
5		88	386		16,4		
4	12,8	87				5	- 19
3		86	387				
2	12,9	85			16,5		- 20
1		84					

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 24. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 19 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100					8,3		
99	6,3	246	130			39	
98					8,4		
97		245					
96			132		8,5		
95	6,4	244					
94					8,6	38	27
93		243	134				
92					8,7		
91	6,5	242					
90		241	136		8,8	37	

89		240					
88		239			8,9		
87	6,6	238	138			36	26
86		237			9,0		
85		236	139				
84	6,7	235			9,1	35	
83		234	140				
82		233			9,2		
81	6,8	231	141			34	25
80		229	142	60	9,3		
79		227	143	58	9,4		
78	6,9	225	145	56	9,5	33	
77		223	147	55	9,6		
76	7,0	221	149	53	9,7		24
75		219	151	51	9,8	32	
74	7,1	217	153	49	9,9		
73		215	156	47	10,0	31	
72	7,2	213	160	45	10,1		23
71		211	163	43	10,2		
70	7,3	209	167	41	10,4	30	
69		207	171	40	10,5		22
68	7,4	205	174	39	10,6	29	
67	7,5	203	178	38	10,7		
66	7,6	201	181	36	10,8	28	21
65		199	185	34	10,9		
64	7,7	197	189	33	11,0		20
63	7,8	195	192	32	11,1	27	19
62	7,9	193	196	30	11,3		
61		191	199	28	11,4	26	18
60	8,0	189	203	26	11,5		17
59	8,1	187	207	25	11,6		
58	8,2	185	210	23	11,7	25	16
57		183	214	22	11,8		15
56	8,3	181	218	20	11,9	24	
55	8,4	179	221	18	12,0		14
54	8,5	177	225	16	12,2	23	
53		175	228	15	12,3		13
52	8,6	173	232	14	12,4	22	12
51	8,7	170	235	12	12,5		
50	8,8	168	239	11	12,6	21	
49	8,9	166	243	9	12,7		11
48		164	246	7	12,8	20	10
47	9,0	162	250	5	12,9		
46	9,1	160	253	4	13,0		9
45	9,2	158	257	3	13,2	19	8

44	9,3	156	261	2	13,3		
43		154	264	1	13,4	18	7
42	9,4	152	268		13,5		6
41	9,5	150	271		13,6	17	
40	9,6	148	275		13,7		5
39		146	279		13,8		
38	9,7	144	283		13,9	16	4
37	9,8	142	287		14,1		3
36	9,9	140	291		14,2	15	
35		138	295		14,3		2
34	10,0	136	299		14,4		1
33	10,1	134	303		14,5	14	0
32	10,2	132	307		14,6		- 1
31		130	310		14,7	13	- 2
30	10,3	128	314		14,8		
29	10,4	126	318		14,9	12	- 3
28	10,5	124	322		15,1		- 4
27		122	326		15,2		
26	10,8	120	330		15,3	11	- 5
25		118	334		15,4		- 6
24	11,1	116	338		15,5	10	
23		114	342		15,6		- 7
22	11,4	112	346		15,7	9	- 8
21		110	350		15,8		
20	11,7	108	354				- 9
19			357		15,9	8	- 10
18	12,0	105	360				
17			363		16,0		- 11
16	12,1	102	366			7	- 12
15			369				
14	12,2	99	372		16,1		- 13
13			375				
12	12,3	96	377			6	- 14
11		95	379		16,2		
10	12,4	94	381				- 15
9		93	383				
8	12,5	92	384		16,3		- 16
7		91				5	
6	12,6	90	385				- 17
5		89			16,4		
4	12,7	88	386				- 18
3		87					
2	12,8	86	387		16,5	4	- 19
1		85					

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 25. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 16 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100		304			7,0		34
99			141			45	
98		303		22	7,1		
97	5,4		142				
96		302			7,2		
95				21			
94		301	144		7,3	44	33
93		300					
92	5,5	299	147	20	7,4		
91		298					
90		297	150		7,5	43	
89		296		19			32
88	5,6	295	153		7,6		
87			154			42	
86		292	155	18	7,7		
85	5,7		156		7,8		31
84		289	157		7,9	41	
83			158	17	8,0		
82	5,8	286	159		8,1		30
81			160		8,2	40	
80	5,9	283	161	16	8,3		29
79			162		8,4	39	
78	6,0	280	163		8,5		28
77		278	164	15	8,6	38	27
76	6,1	276	166		8,7		26
75		274	168		8,8	37	
74	6,2	271	170	14	8,9		25
73		269	172		9,0	36	24
72	6,3	266	174		9,1		23
71		264	176	13	9,2		
70	6,4	261	178		9,3	35	22
69		259	180		9,4		21
68	6,5	256	183	12	9,5	34	
67		254	185		9,6		20
66	6,6	252	188		9,7	33	19
65		249	191	11	9,8		

64	6,7	247	194		9,9	32	18
63		244	197		10,0		17
62	6,8	242	201	10	10,1	31	
61	6,9	239	204		10,2		16
60	7,0	237	207		10,3		15
59		234	210	9	10,4	30	14
58	7,1	232	213				13
57		230	216		10,5	29	
56	7,2	227	219	8	10,6		12
55		225	222		10,7	28	11
54	7,3	222	225		10,8		10
53	7,4	220	229	7	10,9	27	9
52	7,5	217	232		11,0		
51		215	235	6	11,1	26	8
50	7,6	212	238		11,2		7
49	7,7	210	241	5	11,3	25	6
48		208	244		11,4		
47	7,8	205	247		11,5	24	5
46	7,9	203	250	4	11,6		4
45		200	254		11,7	23	3
44	8,0	198	257		11,8		
43		196	260	3	11,9	22	2
42	8,1	193	263		12,0		1
41	8,2	191	266		12,1	21	0
40		188	269	2	12,2		
39	8,3	186	273		12,3	20	- 1
38	8,4	184	276		12,4		- 2
37		181	280	1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	283		12,6		
35	8,6	176	287		12,7	18	- 4
34		174	290		12,8		- 5
33	8,7	172	294		12,9		- 6
32	8,8	169	297		13,0	17	
31	8,9	167	301		13,1		- 7
30	9,0	164	305		13,2	16	- 8
29	9,1	162	308		13,3		- 9
28	9,2	160	311		13,4	15	- 10
27	9,3	157	313		13,5		
26	9,4	155	316		13,6	14	- 11
25	9,5	152	318		13,7		- 12
24	9,6	150	320		13,8	13	- 14
23	9,7	148	322		13,9		
22		146	324		14,0	12	- 14
21	9,8	144	326		14,1		- 15
20		142	328		14,2		- 16
19	9,9	140	330		14,3	11	- 17
18		139	332		14,4		

17		138	334		14,5		- 18
16	10,0	137	336		14,6	10	- 19
15		136	338		14,7		
14		135	340		14,8		- 20
13	10,1	134	342		14,9	9	
12		133	344		15,0		- 21
11		132	346		15,1		
10	10,2	131	348		15,2		- 22
9		130			15,3	8	
8		129	351		15,4		- 23
7	10,3	128			15,5		
6		127	354		15,6		- 24
5					15,7	7	
4	10,4	126	357		15,8		- 25
3					15,9		
2		125					- 26
1	10,5				16,0		

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 26. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 17 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100			141				35
99	5,3	313			7,0	45	
98			142	24			
97		312			7,1		
96		311	143				
95		310		23	7,2		
94		309	144			44	34
93	5,4	308			7,3		
92		307	145	22			
91		306			7,4		
90		305	146			43	
89			147	21	7,5		33
88	5,5	302	148				
87			149		7,6		
86		299	150	20		42	
85			151		7,7		32

84	5,6	296	152				
83			153	19	7,8		
82		293	154		7,9	41	31
81	5,7		155		8,0		
80		290	157	18	8,1		30
79	5,8	288	159		8,2	40	
78		286	161		8,3		29
77	5,9	284	163	17	8,4	39	28
76		281	165		8,5		27
75	6,0	279	167		8,6	38	
74		276	169	16	8,7		26
73	6,1	274	171		8,8	37	25
72		272	173		8,9		24
71	6,2	269	175	15	9,0	36	
70		267	177		9,1		23
69	6,3	265	179	14	9,2	35	22
68		262	182		9,3		
67	6,4	260	185		9,4	34	21
66	6,5	257	188	13	9,5		20
65		255	191		9,6	33	
64	6,6	253	194	12	9,7		19
63	6,7	250	197		9,8	32	18
62		248	199		9,9		17
61	6,8	246	201	11	10,0	31	16
60	6,9	243	204		10,1		
59		241	207	10	10,2	30	15
58	7,0	239	210		10,3		14
57		236	213		10,4	29	
56	7,1	234	216	9	10,5		13
55		231	219		10,6		12
54	7,2	229	222	8	10,7	28	11
53	7,3	226	225		10,8		
52		224	228	7	10,9	27	10
51	7,4	222	231		11,0		9
50	7,5	220	233	6	11,1	26	8
49		217	236		11,2	25	
48	7,6	215	239	5	11,3		7
47	7,7	212	242		11,4	24	6
46		210	245	4	11,5		
45	7,8	207	248		11,6	23	5
44		203	251		11,7		4
43	7,9	201	254	3	11,8	22	3

42		198	257		11,9		
41	8,0	196	260	2	12,0		
40	8,1	194	263		12,2	21	1
39		191	266		12,3		0
38	8,2	188	269	1	12,4	20	
37	8,3	186	272		12,5		- 1
36		184	275		12,6	19	- 2
35	8,4	182	278		12,7		
34	8,5	179	281		12,8	18	- 3
33		177	284		12,9		- 4
32	8,6	175	287		13,0	17	- 5
31	8,7	172	290		13,1		
30	8,8	170	293		13,2		- 6
29	8,9	168	296		13,3	16	- 7
28	9,0	166	299		13,4		- 8
27	9,1	164	302		13,5	15	
26	9,2	162	305		13,6		- 9
25	9,3	160	308		13,7	14	- 10
24	9,4	158	311		13,8		
23	9,5	156	314		13,9	13	- 11
22		154	317		14,0		- 12
21	9,6	152	320		14,1	12	- 13
20		150	322		14,2		
19	9,7	148	324		14,3		- 14
18		146	326		14,4	11	- 15
17		145	328		14,5		- 16
16	9,8	144	330		14,6		
15		143	332		14,7	10	- 17
14		142	334				- 18
13	9,9	141	336		14,8		
12		140	338			9	- 19
11		139	340		14,9		
10	10,0	138					- 20
9		137	343		15,0	8	
8		136					- 21
7	10,1	135	346		15,1		
6		134					- 22
5			349		15,2	7	
4	10,2	133					- 23
3			352		15,3		
2		132					- 24
1	10,3				15,4	6	

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 27. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 18 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100	5,2	315	139	25			35
99					7,0	44	
98		314	140				
97				24	7,1		
96		313	141				
95		312			7,2		
94	5,3	311	142	23		43	34
93		310			7,3		
92		309	143				
91		308		22	7,4		
90		307	144			42	
89	5,4		145		7,5		33
88		304	146	21			
87			147		7,6		
86		301	148			41	
85	5,5		149	20	7,7		32
84		298	150				
83			151		7,8	40	
82	5,6	295	152	19			31
81		293	153		7,9	39	
80	5,7	291	154		8,0		30
79		288	155	18	8,1	38	
78	5,8	286	157		8,2		29
77		283	160		8,3	37	28
76		281	163	17	8,4		
75		279	165		8,5	36	27
74	6,0	277	167	16	8,6		26
73		275	169		8,7	35	25
72	6,1	272	171		8,8		
71	6,2	270	173	15	8,9	34	24
70		268	176		9,0		23
69	6,3	266	178	14	9,1		
68		263	181		9,2	33	22
67	6,4	261	184		9,3		21
66		259	187	13	9,4	32	20
65	6,5	257	189		9,5		19
64		255	192	12	9,6		

63	6,6	252	195		9,7	31	18
62	6,7	250	198		9,8		17
61		248	200	11	9,9		16
60	6,8	246	203		10,0	30	
59		243	206	10	10,1		15
58	6,9	241	208		10,2		14
57		239	211		10,3	29	13
56	7,0	236	214	9	10,4		
55		234	217		10,5	28	12
54	7,1	232	219	8	10,6		11
53	7,2	230	222		10,7	27	10
52		227	225	7	10,8		
51	7,3	225	228		10,9	26	9
50	7,4	223	230	6	11,0		8
49	7,5	221	233		11,1	25	7
48		218	236	5	11,2		
47	7,6	216	238		11,3	24	6
46		214	241	4	11,4		5
45	7,7	211	244		11,5	23	4
44		209	247		11,6		
43	7,8	207	249	3	11,7	22	3
42	7,9	205	252		11,8		2
41		200	255		11,9	21	
40	8,0	198	258	2	12,0		1
39		196	260		12,1		0
38	8,1	194	263		12,2	20	
37		192	266	1	12,3		- 1
36	8,2	190	269		12,4		
35	8,3	188	271		12,5	19	- 2
34		186	274		12,6		- 3
33	8,4	183	277		12,7		- 4
32	8,5	181	280		12,8	18	
31		179	282		12,9		- 5
30	8,6	176	285		13,0		- 6
29	8,7	174	288		13,1	17	- 7
28		172	291		13,2		
27	8,8	170	293		13,3		- 8
26	8,9	168	296		13,4	16	- 9
25		165	299		13,5		- 10

24	9,0	160	301		13,6		
23	9,1	158	303		13,7	15	- 11
22		156	306		13,8		- 12
21	9,2	154	309		13,9		
20		152	312		14,0	14	- 13
19	9,3	150	314		14,1		- 14
18		148	316				- 15
17	9,4	147	318		14,2	13	
16		146					- 16
15	9,5	145	321		14,3		- 17
14		144				12	
13		143	324		14,4		- 18
12	9,6	142					
11		141	327		14,5	11	- 19
10		140					
9	9,7	139	330		14,6		- 20
8		138				10	
7		137	333		14,3		- 21
6	9,8	136					
5			336		14,8	9	- 22
4		135					
3	9,9		339		14,9		- 23
2		134				8	
1			342		15,0		- 24

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 28. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 19 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100		316	138		7,0		35
99	5,1			25		44	
98		315	139		7,1		
97							34
96		314	140	24	7,2		
95		313					
94		312	141		7,3	43	33
93	5,2	311		23			
92		310	142		7,4		
91		309					32
90		308	143	22	7,5	42	

89		307					
88	5,3		144		7,6		31
87		304		21			
86			145		7,7	41	
85		301					30
84	5,4		146	20	7,8		
83		298				40	29
82		296	147		7,9		
81	5,5	294	148	19	8,0	39	28
80		292	149		8,1		
79	5,6	290	150		8,2	38	27
78		288	152	18	8,3		
77	5,7	285	154		8,4	37	26
76		283	156	17	8,5		
75	5,8	281	158		8,6	36	25
74	5,9	278	161		8,7		
73		276	164	16	8,8		24
72	6,0	274	167		8,9	35	
71	6,1	271	170	15	9,0		23
70		269	172		9,1	34	
69	6,2	267	175		9,2		22
68	6,3	264	178	14	9,3		21
67		262	181		9,4	33	20
66	6,4	260	184	13	9,5		
65	6,5	258	187		9,6	32	19
64		255	190		9,7		18
63	6,6	253	193	12			17
62	6,7	251	195		9,8	31	
61		248	198	11	9,9		16
60	6,8	246	201		10,0	30	15
59	6,9	244	204		10,1		
58		241	207	10	10,2		14
57	7,0	239	210		10,3	29	13
56		237	213	9	10,4		12
55	7,1	234	216		10,5	28	
54		232	218		10,6		11
53	7,2	230	221	8	10,7	27	10
52		228	224		10,8		9

51	7,3	225	227	7	10,9		
50	7,4	223	230		11,0	26	8
49	7,5	221	233		11,1		7
48		218	237	6	11,2	25	6
47	7,6	216	239		11,3		
46	7,7	214	242	5	11,4	24	5
45		211	244		11,5		4
44	7,8	209	247	4	11,6	23	
43		207	250		11,7		3
42	7,9	204	253		11,8	22	2
41	8,0	202	256	3	11,9		1
40		200	259		12,0		
39	8,1	198	262		12,1	21	0
38	8,2	195	265	2	12,2		- 1
37		193	267		12,3	20	
36	8,3	191	270		12,4		- 2
35	8,4	188	273	1	12,5		- 3
34		186	276		12,6	19	- 4
33	8,5	184	279		12,7		
32	8,6	181	282		12,8	18	- 5
31		179	285		12,9		- 6
30	8,7	177	288		13,0		- 7
29		174	291		13,1	17	
28	8,8	172	293		13,2		- 8
27	8,9	170	296		13,3	16	- 9
26		167	298		13,4		- 10
25	9,0	165	300		13,5		
24	9,1	163	302		13,6	15	- 11
23		161	304		13,7		- 12
22	9,2	158	306		13,8	14	
21	9,3	156	308		13,9		- 13
20		154	310			13	- 14
19	9,4	152	312		14,0		- 15
18		150					
17	9,5	148	315		14,1	12	- 16
16		147					
15		146	318		14,2		- 17
14	9,6	145				11	
13		144	321		14,3		- 18
12		143					
11	9,7	142	324		14,4	10	- 19
10		141					
9		140	327		14,5		- 20
8	9,8	139				9	
7		138	330		14,6		- 21

6		137					
5		136	333		14,7	8	- 22
4	9,9	135					
3		134	336		14,8		- 23
2		133				7	
1		132	339		14,9		- 24

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 29. Test Coopera – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 15–19 lat

Wiek	Poziom wydolności				
	Niski	Poniżej średniego	Średni	Powyżej średniego	Wysoki
15,5	< 1410	1420–1750	1760–2100	2110–2430	2440 >
16,5–19,5	< 1400	1410–1730	1740–2060	2070–2390	2400 >

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Tab. 30. Test Coopera – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 15–19 lat

Wiek	Poziom wydolności				
	Niski	Poniżej średniego	Średni	Powyżej średniego	Wysoki
15,5	< 1770	1780–2190	2200–2620	2630–3050	2060>
16,5	< 1790	1800–2210	2220–2640	2650–3060	3070>
17,5	< 1840	1850–2250	2260–2670	2680–3070	3080 >
18,5–19,5	< 1910	1920–2290	2300–2690	2700–3080	3090>

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

Literatura i źródła

Bielski J., *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego,* Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2012.

Chwiałkowska A., *Rola aplikacji o charakterze społecznościowym w promocji aktywności fizycznej,* „Journal of Health Science" 2013, t. 3, nr 10.

Instytut Matki i Dziecka, *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat,* Warszawa 2013.

Instytut Żywności i Żywienia, *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa 2016.

Jodkowska M., *Aktywność fizyczna i jej uwarunkowania*, [w:] *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat,* Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2013.

Juruć A., Bogdański P., *Otyłość i co dalej? O psychologicznych konsekwencjach nadmiernej masy ciała*, Forum Zaburzeń Metabolicznych, t. 1, nr 4, 2010, s. 210–219.

Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego,* Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2007.

Mynarski M., *Smartfony i motywacja – czy aplikacja może być naszym trenerem?*, http://komorkomania.pl/2013/03/22/smartfony-motywacja-czy-aplikacja-moze-byc-naszym-trenerem/smartfon-jako-trener/top.

Pańczyk W., *Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali,* PTNKF, ODN, Zamość 1999.

Pańczyk W., Warchoł K., *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego,* Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2006 i wydanie II uzupełnione, Rzeszów 2008.

Pańczyk W., Warchoł K. (red.), *Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania),* Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2011.

Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Dobosz-Nowacka S., *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera.* Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2005.

Spieszny M., *Stymulowanie rozwoju koordynacji ruchowej dzieci i młodzieży przy zastosowaniu ćwiczeń z zakresu piłki ręcznej,* Zeszyty Naukowe WSBiP, Ostrowiec Świętokrzyski 2002.

Stępień I., *Różnorodność metod oceny poziomu aktywności ruchowej,* Niekłań Wielki, www.lider.szs.pl.

Strzyżewski S., *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym i jego metodach*, AWF, Katowice 2002.

Talaga L., *Sprawność fizyczna ogólna testy,* Zysk i S-ka, Kraków 2004.

Tatarczuk J., *Metodyka wychowania fizycznego zagadnienia wybrane,* Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2004.

Warchoł K. (red.), *Wychowanie fizyczne w szkole w okresie reformy programowej systemu edukacji*, PWSZ, Krosno 2011.
Warchoł K., *Autorski program nauczania wychowania fizycznego. Postawa, aktywność, wiedza, umiejętności, sprawność,* Wydawnictwo Oświatowe „FOSZE", Rzeszów 2013.
Warchoł K., *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowe. Aktywność fizyczna i zdrowie. Dla I i II etapu edukacji wraz z rocznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania,* Wydawnictwo Oświatowe „FOSZE", Rzeszów 2017.
Warchoł K., *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, dla I i II etapu edukacji wraz z rocznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania, wydanie drugie rozszerzone,* Wydawnictwo Oświatowe „FOSZE", Rzeszów 2018.
Warchoł K., Cynarski J. W., *Wybrane problemy współczesnej teorii i metodyki wychowania fizycznego,* PWSZ, Krosno 2011.
Wąsowski M., Walicka M., Suchowierska-Marcinowska E., *Otyłość – definicja, epidemiologia, patogeneza.* Postępy Nauk Medycznych, t. XXVI, nr 4, 2013.
Zadarko-Domaradzka M., Zadarko E., *Aplikacje zdrowotne na urządzenia mobilne w edukacji zdrowotnej społeczeństwa (Health related applications for mobile devices in public health education)*, Edukacja-Technika-Informatyka, 4 (18), 2016.
Zielonka B., *Konsekwencje społeczno-psychologiczne nadwagi i otyłości,* http://dietetycy.org.pl, 2015.

Źródła internetowe:

budujmase.pl
pracuj.pl
Scholaris, *Portal wiedzy dla nauczycieli*
sciąga.pl
Wikipedia
www.paralympic.org.pl/index.php
zdrowieichoroby.info

Krzysztof Warchoł – doktor nauk o kulturze fizycznej, honorowy profesor oświaty, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczu, kierownik Zespołu Przedmiotowo-Dydaktycznego Metodyki Wychowania Fizycznego i Praktyk Pedagogicznych na Wydziale Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, członek Kapituły ds. Profesorów Oświaty przy Ministrze Edukacji Narodowej, ekspert Ministra Edukacji Narodowej ds. awansu zawodowego nauczycieli, autor kilkudziesięciu artykułów naukowych i metodycznych oraz kilkunastu podręczników i monografii z zakresu metodyki szkolnego wychowania fizycznego.

FOSZE
ISBN 978-83-7586-138-9
9 788375 861389
www.fosze.com.pl