

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## od planu kierunkowego do planu wynikowego – przykłady dla różnych etapów edukacji

### Ewa Czerna

Dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego z 30-letnim stażem pracy w szkole podstawowej i liceum ogólnokształcącym w Łodzi. Przez 18 lat doradca metodyczny. Odznaczona nagrodą prof. R. Trzeźniowskiego „Wybitny nauczyciel wychowania fizycznego”. Autorka programu wychowania fizycznego dla III i IV etapu edukacji dopuszczonego do użytku szkolnego, nagrodzonego przez Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w Ogólnopolskim Konkursie na „Alternatywne programy realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego”. Autorka ponad 30 publikacji metodycznych. Inicjator i realizator liczących konferencji oraz warsztatów dla nauczycieli wychowania fizycznego na terenie całego kraju.

### Spis treści

1. Definicja planu kierunkowego i wynikowego .....	1
2. Plany kierunkowe z przedmiotu <i>Wychowanie fizyczne</i> dla II, III i IV etapu edukacji .....	2
3. Fragmenty planów wynikowych z przedmiotu <i>Wychowanie fizyczne</i> dla wybranych klas z poszczególnych etapów edukacji (klasa IV szkoły podstawowej, klasa II gimnazjum, klasa III szkoły ponadgimnazjalnej) .....	5

## 1. Definicja planu kierunkowego i wynikowego

**Plan kierunkowy (etapowy)** – przydział godzin (tylko obowiązkowych zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym) na realizację wymagań programowych z podziałem na obszary tematyczne wymagań programowych i formy aktywności ruchowej.

**Plan wynikowy (semestralny, roczny)** – tematy lekcji ze sformułowanymi wymaganiami programowymi na poziomie podstawowym i ponadpodstawowym, ułożone w kolejności ich realizacji, opracowywane osobno na zajęcia lekcyjne i na zajęcia do wyboru.

## 2. Plany kierunkowe z przedmiotu *Wychowanie fizyczne* dla II, III i IV etapu edukacji

### ■ Plan kierunkowy dla II etapu edukacji

Liczba godzin wychowania fizycznego: **385 godzin** w całym etapie – **4 godziny tygodniowo (2+2)**, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym (193 godziny w etapie – 64-65 rocznie) i 2 godziny obowiązkowe do wyboru przez ucznia (192 godziny w etapie – 64 rocznie).

Wymagania programowe		Obszary tematyczne					
		Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec
Formy aktywności ruchowej	Klasa						
Gimnastyka podstawowa	IV	4	4	-	4	-	-
	V	3	4	-	3	-	-
	VI	3	4	-	3	-	-
Lekkoatletyka i atletyka terenowa	IV	3	4	1	2	-	-
	V	3	4	1	2	1	-
	VI	3	3	1	2	2	-
Zabawy i gry ruchowe	IV	-	-	4	4	2	-
	V	-	-	4	4	2	-
	VI	-	-	4	4	2	-
Gry rekreacyjne	IV	-	-	2	1	1	-
	V	-	-	2	1	1	-
	VI	-	-	2	1	1	-
Zespołowe gry sportowe	IV	-	-	12	2	6	-
	V	-	-	12	2	6	-
	VI	-	-	12	2	6	-
Różne formy ćwiczeń muzyczno-ruchowych	IV	-	-	2	-	-	7
	V	-	-	2	-	-	7
	VI	-	-	2	-	-	7
<b>Łączna liczba godzin</b>	<b>IV-VI</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>37</b>	<b>30</b>	<b>21</b>

### ■ Plan kierunkowy dla III etapu edukacji

Liczba godzin wychowania fizycznego: **385 godzin** w całym etapie – **4 godziny tygodniowo (2+2)**, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym (193 godziny w etapie – 64-65 rocznie) i 2 godziny obowiązkowe do wyboru przez ucznia (192 godziny w etapie – 64 rocznie).

## 2. Plany kierunkowe z przedmiotu Wychowanie fizyczne dla II, III i IV etapu edukacji

W III etapie edukacji w wymaganiach programowych z wychowania fizycznego wyodrębniono dodatkowo obszar edukacji zdrowotnej. Najbardziej optymalnym wariantem jej realizacji będzie przeznaczenie na ten cel godzin z puli zajęć do wyboru w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę semestrze (32 godziny ze 192 przysługujących na zajęcia do wyboru).

Wymagania programowe		Obszary tematyczne					
		Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Taniec
Formy aktywności ruchowej	Klasa						
Gimnastyka podstawowa	I	3	3	-	2	-	-
	II	3	3	-	2	-	-
	III	3	3	-	2	-	-
Lekkoatletyka i atletyka terenowa	I	3	3	2	2	-	-
	II	3	3	2	2	-	-
	III	3	3	2	2	2	-
Różne formy zajęć ogólnorozwojowych	I	4	4	1	1	-	-
	II	4	4	1	1	-	-
	III	4	4	1	1	-	-
Gry rekreacyjne	I	-	-	3	2	1	-
	II	-	-	3	1	1	-
	III	-	-	2	1	1	-
Zespołowe gry sportowe	I	-	-	13	2	6	-
	II	-	-	13	2	6	-
	III	-	-	12	2	6	-
Różne formy ćwiczeń muzyczno-ruchowych	I	-	-	2	-	1	7
	II	-	-	2	-	1	7
	III	-	-	2	-	1	7
<b>Łączna liczba godzin</b>	<b>I-III</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>61</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>21</b>

### ■ Plan kierunkowy dla IV etapu edukacji

Liczba godzin wychowania fizycznego: **290 godzin** w całym etapie – **3 godziny tygodniowo (1+2)**, czyli 1 godzina obowiązkowa w systemie klasowo-lekcyjnym (98 godzin w etapie – 32-33 rocznie) i 2 godziny obowiązkowe do wyboru przez ucznia (192 godziny w etapie – 64 rocznie).

W IV etapie edukacji w wymaganiach programowych z wychowania fizycznego wyodrębniono również obszar edukacji zdrowotnej; najbardziej optymalnym wariantem jej realizacji będzie więc, podobnie jak w etapie III, przeznaczenie na ten cel go-

dzin z puli zajęć do wyboru w jednym, dowolnie wybranym przez szkołę semestrze (32 godziny ze 192 przysługujących na zajęcia do wyboru).

Wymagania programowe		Obszary tematyczne				
		Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	Trening zdrowotny	Sporty całego życia i wypoczynek	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport
Formy aktywności ruchowej	Klasa					
Gimnastyka podstawowa	I	1	1	-	1	-
	II	1	1	-	1	-
	III	1	1	-	1	-
Lekkoatletyka i atletyka terenowa	I	1	1	-	1	-
	II	1	1	1	1	-
	III	1	1	1	1	-
Różne formy zajęć ogólnorozwojowych	I	3	4	-	1	-
	II	3	3	-	1	-
	III	3	3	-	1	-
Gry rekreacyjne	I	-	-	1	1	1
	II	-	-	1	1	1
	III	-	-	1	1	1
Zespołowe gry sportowe	I	-	-	6	2	4
	II	-	-	6	2	4
	III	-	-	6	1	4
Różne formy ćwiczeń muzyczno-ruchowych	I	-	-	3	-	1
	II	-	-	3	-	1
	III	-	-	3	-	1
<b>Łączna liczba godzin</b>	<b>I-III</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>17</b>	<b>18</b>

**Uwagi:**

1. W rzeczywistości uczniowie będą mieli więcej czasu na osiągnięcie wymagań programowych, niż to przedstawiono w planach kierunkowych. Większość wymagań jest ze sobą ściśle skorelowana, dlatego też na jednej godzinie lekcyjnej uczniowie mogą opanowywać i doskonalić kilka umiejętności jednocześnie.
2. Rodzaj i liczbę form aktywności ruchowej we wszystkich etapach edukacji należy dostosować do potrzeb i zainteresowań uczniów oraz możliwości bazowych placówki.

### 3. Fragmenty planów wynikowych z przedmiotu Wychowanie fizyczne dla wybranych klas z poszczególnych etapów edukacji (klasa IV szkoły podstawowej, klasa II gimnazjum, klasa III szkoły ponadgimnazjalnej)

#### ■ Fragment planu wynikowego dla klasy IV szkoły podstawowej

Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
		Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Zabawy i gry ruchowe				
Utrwalamy zasady bezpiecznego uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● stara się poruszać bezkolidyjnie oraz przestrzegać reguł zabaw i gier, korzystając ze wskazówek nauczyciela,</li> <li>● wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł we współzawodnictwie.</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● porusza się bezkolidyjnie po wyznaczonym boisku,</li> <li>● stosuje się do ustalonych reguł i zasad,</li> <li>● omawia skutki niewłaściwych zachowań.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za wzorowe respektowanie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji</li> </ul>
Doskonalimy umiejętność przyjmowania pozycji wyjściowych do ćwiczeń i ustawień w grupie	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● uczestniczy w zabawach orientacyjno-porządkowych, przyjmując polecane pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ustawienia,</li> <li>● koryguje ich poprawność korzystając z pomocy nauczyciela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● uczestniczy w zabawach orientacyjno-porządkowych, stosując poprawne pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ustawienia grupowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za najlepszą znajomość terminologii</li> </ul>
Poznajemy zabawy i gry ruchowe kształtujące szybkość, zwinność i zręczność	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● omawia pojęcie szybkości, zwinności i zręczności,</li> <li>● uczestniczy w zabawach i grach, starając się wykorzystać poznane umiejętności.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wyjaśnia różnice pomiędzy szybkością, zwinnością i zręcznością,</li> <li>● stosuje poprawnie w zabawach i grach opanowane umiejętności.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy dla zwycięzców indywidualnych i zespołowych</li> </ul>
Stosujemy poznane zabawy i gry do doskonalenia szybkości, zwinności i zręczności	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● proponuje zabawę lub grę,</li> <li>● stosuje urządzenia i przybory, korzystając z pomocy nauczyciela,</li> <li>● wyjaśnia, co to jest aktywny wypoczynek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● proponuje zabawę lub grę i wyjaśnia, jakie zdolności motoryczne ona rozwija,</li> <li>● dobiera do zabaw i gier dostępne urządzenia i przybory,</li> <li>● omawia zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za wiadomości i ciekawe propozycje zabaw i gier</li> </ul>

Przygotowujemy się do roli organizatora zabaw i gier ruchowych	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje zabawę lub grę oraz pomaga przy jej organizacji,</li> <li>sędziuje zabawę lub grę przy pomocy nauczyciela,</li> <li>podaje przykład formy aktywnego wypoczynku w środowisku rówieśniczym i rodzinnym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje i organizuje zabawę lub grę pod kierunkiem nauczyciela,</li> <li>sędziuje samodzielnie zabawę lub grę,</li> <li>podaje przykłady kilku form aktywnego wypoczynku w środowisku rówieśniczym i rodzinnym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy za właściwy dobór i sprawną organizację zabaw i gier</li> </ul>
<b>Ćwiczenia muzyczno-ruchowe</b>				
Doskonalimy poczucie rytmu i rozwijamy pamięć ruchową	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kontroluje podczas ćwiczeń i zabaw zgodność ruchu z muzyką, korzystając z pomocy współwiczających.</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dostosowuje ruch do tempa muzyki i akcentuje prawidłowo takty,</li> <li>pomaga w zachowaniu rytmu współwiczającym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy za rozpoznanie metrum i przedstawienie go ruchem</li> </ul>
Uczymy się zabawy „Taniec w uliczce”	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia walory rekreacyjne tańca,</li> <li>wykonuje podczas zabawy określone ruchy ciała i kroki polkowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia wpływ ćwiczeń przy muzyce na prawidłową postawę ciała i estetykę ruchu,</li> <li>zapamiętuje i dokładnie odtwarza określone w zabawie ruchy ciała,</li> <li>stosuje w zabawie poprawny pojedynczy i podwójny krok polkowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy dla najlepiej współpracujących par</li> </ul>
Tworzymy krótkie układy ćwiczeń do muzyki w zmiennym tempie	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>tworzy wspólnie z zespołem dowolny układ ćwiczeń,</li> <li>wykonuje układ ćwiczeń do muzyki, starając się utrzymać w rytmie,</li> <li>ocenia pracę zespołu, konsultując się ze współwiczającymi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje ćwiczenia do układu, dostosowując je do zmiennego tempa muzyki,</li> <li>wykonuje poprawnie i płynnie cały układ,</li> <li>ocenia i omawia pracę własnego zespołu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy dla najlepiej współpracujących zespołów</li> </ul>
Organizujemy klasowy konkurs – „Mistrzowie improwizacji”	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje improwizację ruchową do dowolnie wybranej muzyki,</li> <li>ocenia swoje poczucie rytmu i estetykę ruchu, korzystając z pomocy nauczyciela,</li> <li>podaje przykład kulturalnego zachowania się na zabawie tanecznej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tworzy i prezentuje improwizację ruchową, odzwierciedlając trafnie charakter i tempo muzyki,</li> <li>ocenia swoje poczucie rytmu i estetykę ruchu,</li> <li>podaje kilka przykładów kulturalnego zachowania się na zabawie tanecznej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy za najciekawsze improwizacje ruchowe</li> </ul>

## ■ Fragment planu wynikowego dla klasy II gimnazjum

Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
		Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Atletyka terenowa				
Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji terenowych torów przeszkód	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● wyjaśnia pojęcie terenowego toru przeszkód,</li> <li>● pokonuje przeszkody technikami dostosowanymi do własnych możliwości,</li> <li>● podaje przykłady aktywności fizycznej w terenie naturalnym.</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● omawia zasady bezpiecznej organizacji terenowych torów przeszkód,</li> <li>● pokonuje przeszkody najbardziej ekonomicznymi technikami ruchu,</li> <li>● wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za wiadomości</li> <li>● plusy za sprawne i bezpieczne pokonywanie przeszkód</li> </ul>
Planujemy terenowe tory przeszkód	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● proponuje ćwiczenia w rozgrzewce,</li> <li>● opracowuje i pokonuje tory przeszkód, współpracując z grupą,</li> <li>● ocenia własne zaangażowanie i efektywność pracy zespołu, konsultując się ze współwziewcami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● przeprowadza rozgrzewkę własnego zespołu,</li> <li>● kieruje pracą zespołu przy planowaniu i pokonywaniu torów przeszkód oraz wyjaśnia, jakie zdolności motoryczne kształtował,</li> <li>● ocenia własne zaangażowanie i efektywność pracy zespołu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy dla zespołów za najlepsze wykorzystanie warunków terenowych oraz wzorową współpracę</li> </ul>
Uczymy się rozkładania sił w marszobiegu terenowym na długim dystansie	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wymienia rodzaje wytrzymałości,</li> <li>● rozkłada siły na dystansie, korzystając ze wskazówek nauczyciela,</li> <li>● dobiera przy pomocy współwziewczych i wykonuje ćwiczenia gibkościowo-rozciągające na wyznaczonych odcinkach trasy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wyjaśnia różnicę pomiędzy wytrzymałością tempową a szybkościową,</li> <li>● dostosowuje tempo biegu do własnych możliwości, optymalnie rozkłada siły,</li> <li>● stosuje właściwe ćwiczenia gibkościowo-rozciągające na trasie marszobiegu,</li> <li>● pomaga współwziewczym w doborze ćwiczeń.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za dostosowanie tempa biegu do własnych możliwości</li> <li>● plusy za trafny dobór ćwiczeń gibkościowo-rozciągających</li> </ul>
Dokonyjemy samooceny wytrzymałości na podstawie pomiaru tętna	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● pokonuje trasę crossu, mieszcząc się w górnej granicy limitu czasu,</li> <li>● analizuje wyniki pomiaru tętna i formułuje wnioski do samodoskonalenia pod kierunkiem nauczyciela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● pokonuje trasę crossu, mieszcząc się w dolnej granicy limitu czasu,</li> <li>● dokonuje samooceny wytrzymałości na podstawie pomiaru tętna i formułuje wnioski do samodoskonalenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za obiektywną samoocenę i konkretne wnioski do samodoskonalenia</li> </ul>

Planujemy indywidualne trasy crossu	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>przygotowuje organizm do wysiłku oraz dobiera trasę crossu do swoich możliwości, korzystając ze wskazówek nauczyciela,</li> <li>analizuje i ocenia własną aktywność fizyczną, konsultując się ze współwiczającymi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przygotowuje samodzielnie organizm do wysiłku oraz dobiera optymalną do swoich możliwości trasę crossu,</li> <li>analizuje i ocenia poziom własnej aktywności fizycznej, pomaga współwiczającym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy za dobre przygotowanie organizmu do wysiłku</li> <li>plusy za trafny dobór trasy</li> </ul>
Siatkówka				
Doskonalimy zagrywkę tenisową i jej przyjęcie	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje zagrywkę tenisową,</li> <li>odbiera zagrywkę sposobem dolnym,</li> <li>wymienia najczęstsze przyczyny urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje zagrywkę tenisową w określone sektory boiska,</li> <li>odbiera zagrywkę sposobem dolnym, kierując ją do rozgrywającego,</li> <li>omawia sposoby zapobiegania urazom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy za poprawne technicznie zagrywki i dokładny odbiór</li> <li>plusy za wiadomości</li> </ul>
Doskonalimy umiejętność rozegrania piłki po odbiorze zagrywki w zespole trójkowym	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozgrywa piłkę na trzy w zespole trójkowym, wykonując przyjęcie zagrywki, wystawę i przebiecie na miarę swoich możliwości,</li> <li>stosuje w grze lepiej opanowane sposoby przyjęcia, podania i przebiecia piłki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozgrywa piłkę na trzy w zespole trójkowym, wykonując prawidłowo i dokładnie przyjęcie zagrywki, wystawę i przebiecie w wolne miejsce na polu przeciwnika,</li> <li>stosuje w grze różne sposoby przyjęcia, podania i przebiecia piłki w zależności od sytuacji na boisku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy za skuteczne rozegranie piłki</li> </ul>
Organizujemy klasowy turniej trójek siatkarskich systemem „każdy z każdym”	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje w grze umiejętności techniczne na miarę swoich możliwości,</li> <li>kibicuje oraz pomaga przy organizacji i sędziowaniu,</li> <li>wymienia symbole olimpijskie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>koordynuje grę drużyny, wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w celu zdobycia punktów,</li> <li>pełni rolę organizatora, sędziego i kibica,</li> <li>wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusy dla trzech najlepszych zespołów</li> <li>plusy za wiadomości, organizację, sędziowanie i kibicowanie</li> </ul>
Oceniamy celność zagrywki tenisowej i dokładność jej odbioru	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje co najmniej jedną celną zagrywkę na pięć, w określony sektor boiska,</li> <li>odbiera zagrywkę z małą dokładnością,</li> <li>analizuje przyczyny małej skuteczności zagrywki i jej odbioru przy pomocy współwiczającego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje trzy celne zagrywki na pięć, w określony sektor boiska,</li> <li>odbiera zagrywkę kierując piłkę dokładnie do rozgrywającego,</li> <li>dokonuje samooceny techniki zagrywki i jej odbioru, pomaga w ocenie techniki współwiczającemu.</li> </ul>	<p>5 – za trzy celne zagrywki na pięć</p> <p>4 – za dwie celne zagrywki na pięć</p> <p>3 – za jedną celną zagrywkę na pięć</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>plusy za dokładne odbiory</li> </ul>



## ■ Fragment planu wynikowego dla klasy III szkoły ponadgimnazjalnej

Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
		Podstawowe	Ponadpodstawowe	
Zajęcia ogólnorozwojowe				
Stosujemy poznane ćwiczenia do wzmacniania mięśni posturalnych	1	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● omawia wpływ ćwiczeń siłowych na młody organizm,</li> <li>● dobiera przy współpracy z partnerem i wykonuje ćwiczenia wzmacniające i rozciągające wskazane grupy mięśni,</li> <li>● wylicza własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) i interpretuje jego wartość, korzystając z pomocy partnera,</li> <li>● omawia wpływ nadwagi na utrzymanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● uzasadnia konieczność równoległego stosowania z ćwiczeniami siłowymi ćwiczeń gibkościowo-rozciągających,</li> <li>● planuje samodzielnie i wykonuje z partnerem ćwiczenia wzmacniające i rozciągające wskazane grupy mięśni,</li> <li>● wylicza i interpretuje własny wskaźnik BMI,</li> <li>● omawia wpływ nadwagi na pracę poszczególnych układów organizmu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za wiadomości i poprawny dobór ćwiczeń</li> <li>● plusy dla najlepiej współpracujących par</li> </ul>
Doskonalimy umiejętność organizacji i doboru ćwiczeń w obwodach stacyjnych	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● omawia zasady wszechstronności i zmienności pracy mięśni,</li> <li>● wykonuje ćwiczenia w obwodzie stacyjnym, pomaga przy planowaniu i organizacji,</li> <li>● proponuje ćwiczenia elongacyjne,</li> <li>● wymienia choroby cywilizacyjne związane z niedostatkiem ruchu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wyjaśnia konieczność stosowania tych zasad,</li> <li>● kieruje pracą zespołu przy planowaniu i organizacji ćwiczeń w obwodzie stacyjnym oraz doborze ćwiczeń elongacyjnych,</li> <li>● omawia sposoby zapobiegania tym chorobom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za wiadomości i poprawne zaplanowanie obwodu stacyjnego</li> <li>● plusy za dobór ćwiczeń elongacyjnych</li> </ul>
Planujemy indywidualne obwody ćwiczebne	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● planuje pod kierunkiem nauczyciela obwód ćwiczebny wzmacniający najsłabsze grupy mięśni, dostosowując intensywność ćwiczeń i obciążenia do własnych możliwości,</li> <li>● dobiera i wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, korzystając ze wskazówek nauczyciela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● planuje samodzielnie obwód stacyjny wzmacniający najsłabsze grupy mięśni,</li> <li>● kontroluje intensywność ćwiczeń i dostosowuje obciążenia do własnych możliwości,</li> <li>● dobiera samodzielnie i wykonuje ćwiczenia relaksacyjne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● plusy za zaplanowanie optymalnego dla siebie obwodu</li> <li>● plusy za właściwy dobór ćwiczeń relaksacyjnych</li> </ul>

**Uwagi:**

1. W pełnym planie wynikowym należy dodać kolumnę „numer lekcji”, czyli uszeregować tematy zgodnie z kolejnością ich realizacji.
2. Zapisy w kolumnie „planowane formy oceny osiągnięć ucznia” powinny być zgodne z funkcjonującym w szkole przedmiotowym systemem oceniania (PSO).