

**Program nauczania z wychowania fizycznego
dla słuchaczy 2 – letnich szkół policealnych**

„ Twoje zdrowie w Twoich ... nogach.”

Realizacja treści programowych na zajęciach z wychowania fizycznego w wymiarze :
- 3 godz. tygodniowo - w systemie klasowo – lekcyjnym

Głogów 2012 r

Wstęp:

Przed przystąpieniem do opracowania programu nauczania (sposobów osiągania celów) trzeba uwzględnić:

- organizacyjną stronę realizacji programu (warunki, baza i infrastruktura sportowa placówki i miejscowości w której się znajduje)
- predyspozycje i uprawnienia prowadzącego
- zainteresowania i predyspozycje słuchaczy
- tradycje związane z kulturą fizyczną w naszym mieście
- zgodność ze statutem szkolnym i wewnątrzszkolnym systemem oceny

Kontynuacja i podtrzymanie ogólnej sprawności motorycznej oraz zaszczepienie zainteresowania rekreacją fizyczną to cele realizacji programu nauczania z wychowania fizycznego. Bazy sportowe uczelni i szkół powodują ukierunkowanie materiału nauczania do możliwości ich wykorzystania, należy również korzystać z infrastruktury rekreacyjno – sportowej oraz parków miejskich naszych miast.

W czasie nauki słuchacz powinien:

- osiągnąć i podtrzymywać dobrą ogólną sprawność i wydolność fizyczną
- poznać wybrane elementy wiedzy: fizjologii, anatomii, biologicznych podstaw aktywnego wypoczynku
- znać i umieć przeprowadzić próby oraz sprawdziany sprawnościowo- wydolnościowe.
- znać i umieć stosować zasady aktywnego wypoczynku oraz opanować umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy medycznej w nagłych wypadkach.
- poznać zasady posługiwania i wykorzystania specjalistycznego sprzętu rekreacyjno - sportowego

Głównym celem kształcenia i wychowania na tym etapie jest:

- **przygotowanie i wyposażenie słuchacza w zasób wiadomości i umiejętności do całonocnej aktywności fizycznej**
- dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne, uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie
- dalszy harmonijny rozwój fizyczny i intelektualny

Cele szczegółowe programu:

- rozwijanie indywidualnych predyspozycji i uzdolnień
- samoocena i samokontrola funkcjonowania własnego organizmu pod wpływem wysiłku fizycznego
- zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, zapobiegania chorobom i ujemnym skutkom postępu cywilizacyjnego
- zasady zdrowego odżywiania się, kontroli stanu zdrowia własnego organizmu
- umiejętności organizacyjne w szeroko rozumianej kulturze fizycznej(sport, rekreacja, zawody, turnieje, rozgrywki)
- każdy słuchacz wybiera „swoją” formę aktywności fizycznej i kontynuuje w przyszłości
- wykształcenie nawyku stałej i regularnej aktywności fizycznej
- kompensacja ujemnych skutków obciążenia pracą i nieodpowiedniego trybu życia
- przestrzeganie zasad higieny, znajomość zasady odnowy biologicznej, aktywnego wypoczynku

- słuchacz wchodzi w posiadanie nawyku asekuracji, bezpiecznego korzystania z urządzeń i sprzętu sportowego
- jest odpowiedzialny za siebie i współwiczających, przestrzega zasad sprawiedliwości i kultury osobistej
- zna zasady, przepisy, taktyki gier zespołowych
- zdrowej rywalizacja w duchu fair – play
- wykorzysta techniki informacyjne do pogłębiania wiadomości na temat aktywnego, zdrowego stylu życia
- poznanie i rozwijanie umiejętności ruchowych na bazie wiedzy ogólnej o budowie człowieka i specjalistycznej z zakresu zapobiegania wadom postawy.
- zapobieganie i profilaktyka, umiejętność korygowania wad postawy
- zrozumienie potrzeby dbania o własną sylwetkę, zdrowie, sprawność fizyczną i duchową
- poznanie i opanowanie różnych form aktywności ruchowej sprzyjających powstawaniu prawidłowych wzorców ruchowych
- ułatwienie nabywania wiedzy o swoim zdrowiu oraz zrozumienia sensu starań o własną prawidłową postawę i sprawność fizyczną w całym procesie edukacyjnym
- umiejętności samooceny i samokontroli w zakresie swojej wiedzy, umiejętności, postaw i zachowań
- umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej
- wspomaganie w wyrównywaniu szans w zakresie psychomotoryki, ogólnej sprawności fizycznej i intelektualnej
- kształtowanie umiejętności działania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresujących w domu, w szkole, w środowisku
- rozwijanie umiejętności utylitarnych, przygotowujących do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie
- rozwijanie przynależności do grupy dbającej o zdrowie, poprawną postawę i sprawność fizyczną
- przygotowanie do działań podejmowanych samodzielnie, a wynikających z potrzeby samo usprawniania i samodoskonalenia
- poznawanie ustaleń, reguł i zasad zachowania się podczas zajęć ruchowych w obiektach sportowych i w terenie
- rozwijanie poprawnych zachowań w relacjach ze współwiczającym, w grupie,

Opis osiągnięć ucznia:

- słuchacz po zakończonej edukacji potrafi ocenić swój stan zdrowia
- zna mocne i słabsze strony motoryczne swojego organizmu
- uzyskał poziom opanowania określonych działań ruchowych
- krytycznie i wybiórczo postrzega i odbiera sport, umiejętność odpowiedniego zachowania się na masowych imprezach sportowych i rekreacji
- potrafi wypełnić czas wolny obecnie a zwłaszcza w przyszłości, z uwzględnieniem aktywnego prozdrowotnego charakteru
- jest przygotowany do korzystania z infrastruktury sportowo – rekreacyjnej naszej miejscowości
- umiejętnie korzysta z otaczającego go środowiska naturalnego w celu aktywności fizycznej

Kryteria kompleksowej oceny oceny słuchacza:

- **przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z tych zajęć.**

1. Ogólne kryteria oceny z wychowania fizycznego:

Przedmiot oceny	Wyznaczniki efektów	Metody i narzędzia oceny
Poziom sprawności fizycznej	a) poziom i postęp w rozwoju właściwości kondycyjnych (siły, szybkości, wytrzymałości) i koordynacyjnych (zwinności, zręczności, równowagi, rytmu oraz gibkości)	1) testy (indeksy) sprawności fizycznej.
Umiejętności ruchowe – poziom opanowania techniki ruchu	a) stopień i postęp opanowania czynności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych, sportowych)	1) obserwacja (np. podczas gry), 2) zadania kontrolno - ocenające, 3) testy umiejętności ruchowych, 4) próby sprawnościowe
Wiadomości z zakresu kultury fizycznej	a) znajomość określonej tematyki o rozwoju fizycznym, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce, higienie, hartowaniu, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach i przepisach, zasadach „czystej gry”, zasadach sportowego kibicowania	1) rozmowy i dyskusje, 2) odpytywania, 3) testy
Umiejętności organizacyjne	1. stopień opanowania umiejętności współorganizowania i organizowania zajęć rekreacyjnych, sportowych, zabaw w grupach rówieśniczych	1) obserwacja, 2) analiza wytworów ucznia: pomocy – plansz, tabel, rysunków
Zachowania i postawy	a) aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych, b) stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wf, c) dbałość o zdrowie, unikanie nałogów, d) przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków uczniowskich, e) życzliwy stosunek do innych	1) obserwacja, 2) prowadzenie arkuszy obserwacji, 3) analiza dokumentów, - analiza prac i wytworów ucznia np. prac na temat wf, rekreacji i zdrowia, afiszy propagandowych, tabel, wyników itp.

Treści programowe:

W programie wyodrębniono zblokowane zagadnienia do realizacji na zajęciach z wychowania fizycznego jako obszary tematyczne aktywności ruchowej

I rok nauki

1. I blok - ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na korekcję wad postawy
2. II blok - biologiczne podstawy rekreacji ruchowej
3. III blok - terenowe ćwiczenia rekreacyjne z elementami ćwiczeń lekkoatletycznych
4. IV blok – rekreacyjne gry i zabawy

• ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE

ZADANIA:

- poznanie możliwości własnego organizmu
- wdrażanie do higieny osobistej
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy
- wdrażanie do samokontroli i samooceny poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych
- wyposażenie słuchacza w zasób wiedzy i umiejętności niezbędnych do podejmowania systematycznych i samodzielnych działań, których celem jest podnoszenie poziomu sprawności ruchowej i zwiększanie wydolności organizmu
- rozwijanie wrażliwości wobec zagrożeń cywilizacyjnych
- nauka i doskonalenie rekreacyjnych gier i zabaw w terenie

TREŚCI:

- nauczyciel na zajęciach ogólnorozwojowych jest obligowany do rozwijania ogólnej sprawności słuchacza, która jest podstawą właściwego rozwoju organizmu i jego adaptacji do wysiłku.
- korzysta z wielu elementów techniki różnych dyscyplin sportowych i sportowo- rekreacyjnych,.

***główny trzon zajęć stanowią:**

- ćwiczenia oddechowe i kompensacyjne
- ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała
- ćwiczenia z obciążeniem na zmiennych dystansach,
- marsze, biegi, skoki, - mała zabawa biegowa
- ćwiczenia poprawiające kondycję, koordynację i gibkość,

- ćwiczenia wzmacniające określone grupy mięśniowe z elementami stretchingu,
- ćwiczenia ożywiające typu aerobik
- ćwiczenia demonstrujące sposób pomiaru i oceny sprawności fizycznej
- gry i zabawy rekreacyjne: ringo, piłka plażowa - siatkowa i nożna

• BIOLOGICZNE PODSTAWY REKREACJI RUCHOWEJ

ZADANIA:

- samokontrola i samoocena sprawności fizycznej
- ukazanie roli i znaczenia rozgrzewki, zasad jej przeprowadzania z uwzględnianiem specyfiki różnych form aktywności ruchowej
- nabycie umiejętności racjonalnego odżywiania się

TREŚCI:

- wybrane zagadnienia anatomii funkcjonalnej człowieka
- budowa oraz funkcje układów kostno- stawowego, mięśniowego, nerwowego, oddechowego i krążenia
- elementy fizjologii wysiłku i treningu sportowego.

• TERENOWE REKREACYJNE Z ATLETYKĄ TERENOWĄ

ZADANIA:

- zachęcanie słuchaczy do systematycznego i aktywnego udziału w zajęciach oraz wskazywanie na walory rekreacyjne i zdrowotne poszczególnych rodzajów zajęć
- zapoznanie uczniów z szeroką gamą dyscyplin sportowych i rekreacyjnych oraz przygotowanie młodzieży do podejmowania samodzielnych i odpowiedzialnych wyborów zgodnie z zainteresowaniami, potrzebami i możliwościami
- wszechstronne przygotowanie ucznia do samodzielnego i chętnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej
- integracja młodzieży
- przygotowanie uczniów do samodzielnego organizowania i prowadzenia imprez rekreacyjno- sportowych i turystycznych

TREŚCI:

- nauczanie podstawowych technik lekkoatletycznych głównie w terenie: doskonalenie startów, zmiany pałeczki sztafetowej, techniki pokonywania płotka l. a.,
- zabawy lekkoatletyczne
- ścieżki zdrowia, bieg po zdrowie, marsze i biegi na orientację

• ZAJĘCIA RYTMICZNO- TANECZNE

ZADANIA:

- nabycie umiejętności łączenia prostych ruchów i ćwiczeń w układy dostosowane do zmiennego rytmu- ekspresja ruchowa przy muzyce
- kształtowanie estetyki ruchu oraz inwencji twórczej

TREŚCI:

- aerobik, ćwiczenia z podkładem muzycznym kształtujące elegancję ruchu
- rytmiczne chody, biegi, zwroty i obroty w różnych kierunkach łączone z krokami tanecznymi, ze zmianą rytmu i tempa, kształtujące estetykę i koordynację ruchu.

• GRY I ZABAWY REKREACYJNE

ZADANIA

- nauka i doskonalenie gier rekreacyjnych do wykorzystania w terenie
- przygotowanie słuchaczy do wykorzystania nabytych wiadomości i umiejętności w przyszłości

TREŚCI:

- ringo
- piłka plażowa siatkowa
- piłka plażowa nożna
- nordic walking
- zajęcia na siłowni, kręgielni i pływalni

SPOSÓB REALIZACJI:

do prowadzenia zajęć ogólnorozwojowych stosujemy formy zaprawy ogólnorozwojowej zaadoptowane do potrzeb zajęć, są to formy:

- wszechstronności ruchowej z zastosowaniem różnych pozycji wyjściowych.
- wszechstronności ruchowo- lokomocyjnej
- wszechstronności ruchowej w małych zespołach.
- obwodowa zespołowa., obwodowo - stacyjna.
- strumieniowa
- zabaw i gier ruchowych.
- terenowa

wybór odpowiedniej formy zależy od:

- zaawansowania sprawności uczniów
- miejsca, w którym prowadzone są zajęcia
- możliwości wykorzystania sprzętu, urządzeń i przyborów
- planowanego akcentu motorycznego lekcji

METODY NAUCZANIA:

- analityczna

– syntetyczna

Plan wynikowy
I rok

Tematyka zajęć, działy i obszary	Wymagania edukacyjne	Ocena, wiadomości,
----------------------------------	----------------------	--------------------

Lekka atletyka

Temat:	Liczba godzin	Podstawowe	Ponadpodstawowe	uwagi i spostrzeżenia
Atletyka terenowa: -Marszobiegi i wycieczki terenowe - marsz w terenie z kijami – nordic - walking	4 3	-marsz, trucht, bieg na dowolną odległość w czasie 15 min. -uczeń marszem i truchtem pokonuje przeszkody terenowe -uczeń umie zmierzyć sobie i koledze tętno	- bieg wytrzymałościowy na dystansie 1000 m – max możliwości – dla chętnych - potrafi ocenić stopień wytrenowania organizmu na podstawie tętna i objawów wysiłku - dobierze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych	- ocena za uzyskane wyniki - plusy za wiadomości i zaangażowanie na zajęciach * przekazać wiadomości z botaniki i geografii - ocena dla najaktywniejszych –podstawowe wiadomości z fizjologii wysiłku
Start niski: - Doskonalenie startu niskiego i bieg sprinterski na dystansie 60 m. - Kształtowanie szybkości przez formy zabawowe i bieg sprinterski na 40 m ze startu lotnego.	1 1	-prawidłowo wykona start niski na komendę -uczeń dokona pomiaru biegu sprinterskiego	- bieg sprinterski na dystansie 60 m z wykorzystaniem bloków startowych - bieg sprinterski na 40 m ze startu lotnego (test), uczeń wyjaśni możliwości poprawy swoich cech motorycznych oraz przydatność testu w innych dyscyplinach sportowych	- ocena za uzyskane wyniki * przekazać wiadomości o organizacji zawodów lekkoatletycznych
Biegi sztafetowe: - Doskonalenie zmiany pałeczki sztafetowej.	1	-uczeń zna zasady rozgrywania biegów sztafetowych, wymieni podstawowe konkurencje l. a. wybrane rekordy i najważniejsze zawody	- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z wykorzystaniem drzew, nierówności terenowych - dokona zmiany pałeczki z partnerem wybranym sposobem	- ocena za odpowiedni dobór ćwiczeń kształtujących cechy motoryczne - ocena dla najlepszego zespołu w rywalizacji sztafet
Pchnięcie kulą: -Doskonalenie techniki pchnięcia kulą.	1	-wykona prawidłowe pchnięcie kulą z miejsca oraz rzuty wielobojowe kulą 4 kg -dokona pomiaru odległości pchnięcia kulą	- wykona pchnięcie kulą z doskoku na max możliwości kulą 5 kg - oceni swoje możliwości i predyspozycje w określonych konkurencjach	* informacje o bezpieczeństwie na zajęciach i zawodach - ocena za uzyskane wyniki * informacje na temat dopingu
Bieg przez płotki: -Nauka techniki pokonywania płotka	2	-pokona płotek w dowolny sposób z prawidłowej strony	- pokona 2-3 płotki l.a. poprawnie technicznie	plusy za aktywność na zajęciach i poprawne opanowanie

lekkoatletycznego w truchcie rytmie 5-kr lub 3-kr		-wymieni konkurencje l. a. z płotkami	na wysokości 91,4 cm - potrafi skorygować błędy kolegi	ćwiczenia * mobilizacja uczniów do wykorzystania urządzeń l.a.(płotki, pałeczki) w ćwiczeniach własnego pomysłu
---	--	---------------------------------------	---	--

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1Ćwiczenia ogólnorozwojowe- gimnastyczna

-Doskonalenie przewrotów w przód i w tył , nauka przewrotu w tył o prostych NN	2	- słuchacz potrafi wykonać przewroty w przód i tył z dowolnie wybranej pozycji wyjściowej	-słuchacz potrafi wykonać przewrót w przód z naskoku, nabiegu i nad przeszkodą -wykona przewrót w tył o prostych NN	- ocena za wykonane ćwiczenie * uczeń oceni poprawność wykonania ćw. u kolegi i wymieni elementy brane pod uwagę przy ocenie.
-Doskonalenie stania na rękach i głowie	1	- wykona próbę stania na głowie i stania na RR przy drabinkach z asekuracją	- samodzielne wykonanie stania na RR przy drabinkach i na głowie - (materac)	- ocena za wykonane ćwiczenia *przekazać informację na temat asekuracji, pomocy ćwiczącemu koledze
- Nauka wychwyty z głowy i karku, doskonalenie przewrotów	2	- słuchacz zna celowość i przydatność wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych w sporcie	-słuchacz wykona połączone znane różne ćwiczenia gimnastyczne – samodzielnie określi dla siebie stopień trudności i możliwości nauki nowych elementów	-ocena za wykonane ćwiczenia *akcentujemy bezpieczne wykonywanie ćwiczeń (rola rozgrzewki)

2Ćwiczenia na przyrządach

- Doskonalenie skoku kucznego wszerz skrzyni , oraz skoku zawrotnego	1	- słuchacz wykona skok lub naskok na skrzynię dostosowując indywidualnie wysokość skrzyni	-uczeń potrafi dostosować samodzielnie odległość odskoczni od skrzyni i wykona skok wszerz skrzyni do wyboru - dla chętnych skok wzdłuż skrzyni	-plusy za przeprowadzenie rozgrzewki i dostosowanie umiejętności do skali trudności ćwiczenia
- Nauka odmyku i podciągania się na drążku, zabawowe formy ćw. na równoważni	1	- wykonanie swobodnego zwisu na drążku i próba podciągania się	- prawidłowo wykona podciąganie się na drążku na max. możliwości -wykonanie odmyku na drążku z podporu	-plusy za przeprowadzenie rozgrzewki i dostosowanie umiejętności do skali trudności ćwiczenia - plusy za wykonanie ćw. w parach na równoważni

3. Ogólnorozwojowe ćwiczenia gimnastyczne – rozciągające oraz z przyborami

-Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – rozciągające, test mm. brzucha	1	- wykona test na miarę swoich możliwości w dowolnym czasie - zna szereg ćw. na mm. brzucha	- wykonanie testu na max. możliwości lub na czas (30 sek.) - potrafi ułożyć plan ćwiczeń na okres miesiąca z akcentem na mm. brzucha	- ocena za wykonane ćwiczenie * test mm. brzucha do wyboru -w zwisie na drabinkach -w siadzie
-Ogólnorozwojowe ćw. gimnastyczne – akcentujące mm. obręczy barkowej	1	- wykona test ugięć w barkach w podporze przodem na miarę swoich możliwości	- wykonanie testu na max. swoich możliwości	*nauka ćw. które uczeń może wykonać w domowych warunkach - ocena za wykonanie testu

- Ogólnorozwojowe ćwiczenia z piłkami lekarskimi i skakankami	1	- wykona rzuty wielobojowe piłką lekarską 2 kg i proste podskoki ze skakanką	- rzut piłką lekarską 3 kg na odległość	- przekazać zasób ćw. korekcyjnych i rozciągających z piłkami i skakanką
---	---	--	---	--

Gry i zabawy terenowe

Piłka siatkowa plażowa

- Doskonalenie postawy i poruszania się po boisku: start, skok, bieg, krok dostawny, krok krzyżowy.	1	- słuchacz umie przyjąć podstawową pozycję siatkarską	- słuchacz umie dostosować postawę siatkarską do odbić sytuacyjnych	*gry i zabawy uczące prawidłowej postawy siatkarskiej
- Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.	1	- potrafi wykonać odbicie sposobem górnym i dolnym	- umie nagrać piłkę na zawodnika wystawiającego	- ocena za wielokrotne odbicie dolne i górne
- Doskonalenie rozegrania piłki: - w zespołach 2-3 osobowych	1	- potrafi wystawić piłkę	- potrafi rozegrać piłkę do przodu i do tyłu	-doskonalimy odbicia po rzucie z przeciwnego boiska i po przyjęciu zagrywki dolnej i tenisowej
- Doskonalenie zagrywki tenisowej - Doskonalenie odbioru z zagrywki tenisowej	1	- umie wykonać zagrywkę tenisową - umie nagrać na środkowego pod siatką	- umie wykonać zagrywkę w oznaczone miejsce - umie nagrać na wystawiającego i zaatakować	- ocena za technikę zagrywki z kilku miejsc pola zagrywki
- Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w małych grach w zespołach 2-3 osobowych. i więcej	1	- uczeń potrafi ustawić się i zagrać na określonej pozycji	- uczeń potrafi wykonać zbieg piłki	* wiadomości o asekuracji skrzydeł
- Zapoznanie uczniów z taktyką podczas meczu siatkówki .	1	- uczeń potrafi prawidłowo odczytać sygnalizację sędziowską	- uczeń potrafi wskazać błędy techniczne w czasie gry	* wiadomości z zasad sędziowania, poznają podczas różnych spotkań s

Piłka nożna plażowa

- Doskonalenie uderzeń piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.	1	- słuchacz potrafi wykonać podanie i przyjęcie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy	- słuchacz ma opanowaną piłkę w prowadzeniu podczas biegu	- ocena za sprawdzian techniczny
- Doskonalenie uderzeń i strzałów na bramkę prostym podbiciem.	1	- potrafi prowadzić piłkę nogą i oddać strzał na bramkę z dowolnego uderzenia	- potrafi wykonać przyjęcie piłki z powietrza i oddać strzał prostym, wew. i zew. podbiciem	* słuchacz powinien zostać wyposażony w zasób wiad. z taktyki gry drużyny atakującej,broniącej, bramkarza, przepisów i zasad sędziowania

- Doskonalenie uderzeń piłki głową, zabawy piłkarskie „Jaś”.	1	- umie uderzyć piłkę leżącą na podłożu z miejsca i truchtu	-ma opanowaną piłkę „żonglując” nogą i głową	* można zorganizować zawody w żonglowaniu piłki
- Doskonalenie gry bramkarza, gra szkolna i właściwa.	1	- umie piąstkować piłkę, potrafi wykonać wyrzut bramkarski i wykop	- potrafi wykonać bez upadku bramkarski chwyt piłki toczącej się i z uderzenia półgórnego	-ocena za zaangażowanie w grze (plusy), przeprowadzenie rozgrzewki, znajomość taktyki gry
- Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, gry w zespołach dwu, trzyosobowych. I większych	1	- potrafi poruszać się po boisku, zna zasady gry oraz przepisy i może sędziować grę kolegów	- potrafi uzyskać punkty w czasie gry (pokonując bramkarza), współdziałać z kolegami z drużyny	* przekazać zasady „czystej gry”, współdziałania w zespole

Zajęcia rytmiczno - taneczne

- Ogólnorozwojowe zajęcia z rytmiki	1	- słuchacz potrafi skoordynować działania ruchowe z rytmem muzycznym	- potrafi wykonać proste elementy ruchowe w rytm instrumentu lub muzyki	* zalety wykonywania ćwiczeń przy muzyce
- Aerobik	3	- wykonanie samodzielnego układu do rytmu muzycznego	- naśladowanie prostych elementów aerobiku z odtworzonych układów taneczno - ruchowych	* ocena za opracowanie układu do muzyki
- wybrane elementy tańców towarzyskich i ludowych	3	- wykonanie tańca w parze np. walc, polka	- wykonanie samodzielne elementów tanecznych np. chacha,	* ocena za wykonanie działania ruchowego przy muzyce

Planowane treści nauczania na II roku

- Zajęcia na kręgielni	1	- uczeń zna w swojej miejscowości infrastrukturę rekreacyjno – sportową	- potrafi wykonać podstawowe czynności związane z grą w kręgle	* znajomość zasad gry i możliwości skorzystania z rekreacyjnych form w mieście
- Ogólnorozwojowe formy ćwiczeń rozciągających, korekcyjnych i stretchingu	2	- uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę i skorygować poprawność wykonania ćwiczeń korekcyjnych na określoną wadę (plecy okrągłe)	- zna zasady stretchingu, cele i zastosowanie - przeprowadzi ćwiczenia przygotowujące, wstępne do określonego działania ruchowego	- ocena za przeprowadzenie części zajęć

- Zajęcia na basenie

- Doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym	2	- uczeń opanowuje podstawowa technikę pracy NN i RR oraz koordynację	- uczeń doskonali styl pływania stylem dowolnym - pokonuje odpowiedni dla siebie dystans	* jeżeli są uczniowie bez umiejętności pływania nale
--	----------	--	---	--

				zastosować indywidualizację nauczania
- Doskonalenie pływania techniką stylu klasycznego	2	- uczeń opanował podstawowe ruchy i skoordynował pracę RR i NN do stylu klasycznego - wykonał próbę nurkowania	- doskonali i pokonuje określony dystans stylem klasycznym - uczeń nurkuje przedmioty i pokonuje odcinek pod wodą	- plusy za aktywność i zaangażowanie w zajęciach
- Zabawowe formy korzystania zaczadzeń na pływalni, odnowa biologiczna	1	- uczeń wykonał zjazd ślizgiem na zjeżdżalni - potrafi wymienić i skorzystać z urządzeń do odnowy biologicznej	- uczeń potrafi wyjaśnić zasady korzystania z sauny - korzystanie z sauny dla uczniów	* korzystanie z sauny dla uczniów za pozwoleniem od rodziców

- Zajęcia na siłowni

- Nauka zasad zachowania się na siłowni, bezpieczeństwo i dyscypliny związane ze sportami siłowymi.	1	- uczeń zna dyscypliny i konkurencje sportowe, w których dominującą cechą motoryczną jest siła	- uczeń potrafi zorganizować grupę ćwiczebną, przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do poziomu sprawności	- ocena za wiadomości - plusy za aktywność na zajęciach
- Metody pracy na siłowni, rekreacyjne i sportowe, cele i motywacja korzystania z siłowni.	1	- potrafi bezpiecznie wykonać podstawowe ćw. przy pomocy urządzeń i przyrządów znajdujących się w siłowni	- umie ocenić własną sylwetkę i kolegi w celu zaplanowania i doboru ćwiczeń	* przekazać uwagi o bezpieczeństwie, higienie, aktywnym stylu życia, korzystaniu z siłowni dla rekreacji w przyszłości
- Ogólnorozwojowe ćw. siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową.	2	- potrafi asekurować i pomóc ćwiczącemu koledze	- potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia, aby kształtować wybrane partie mięśniowe	* wiadomości o budowie układu mięśniowego człowieka, anatomii i fizjologii
- Ogólnorozwojowe ćw. siłowe kształtujące wybrane partie mięśni metodą stacijną.	2	- uczeń umie zachować się podczas ćwiczeń z całą grupą metodą stacijną i obwodową	- umie wykonać ćwiczenia ze średnim dla siebie obciążeniem, powtórzyć z progresją po określonym czasie	* prawidłowa dieta w stosowaniu ćw. siłowych * zagrożenia wynikające ze stosowania różnych niedozwolonych środków wspomagających
- Nauka wyciskania leżąc na ławeczce	1	- wykona prawidłowo sprawdzian z wyciskania leżąc z najmniejszym dostosowanym dla siebie obciążeniem	- wykonanie sprawdzianu z asekuracją ze średnim obciążeniem 30 kg (na ilość powtórzeń) lub dla chętnych ze zwiększonym	* indywidualne rekordy, planowanie i kontrola pracy na siłowni, - ocena za wykonanie ćw

- **Przedstawiony plan jest szczegółowy dla pierwszego roku nauczania, w drugim drogą ewaluacji tak dopasowuję działy nauczania, aby grupy klasowe lub ćwiczebne doskonalily jak najwięcej najbardziej preferowane formy aktywności ruchowej.**
- **Plan wynikowy w drodze ewaluacji będzie stale modyfikowany i dostosowany do aktualnych możliwości danego oddziału czy grupy, tak aby spełniał swoją rolę i realizacja była efektywna.**

