Plany wynikowe

(pogrubioną czcionką wyróżniono wymagania zawarte w podstawie programowej)

|  |
| --- |
| **MODUŁ 1. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU FIZYCZNEGO** |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
| **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| Pomiar wysokości i ciężaru ciała. Pomiar sprawności fizycznej prostym testem sprawno- ściowym. Pomiar wydolności organizmu prostym testem wydolnościowym. Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku. Marszowo-biegowy test Coopera. Tory przeszkód – naturalne i sztuczne. Cechy prawidłowej postawy. Prawidłowe stanie, siedzenie, leżenie, chód. Samoocena własnej postawy ciała. Ćwiczenia, gry i zabawy diagnozujące prawidłową po- stawę ciała. Kształtowanie umiejętności utylitarnych: prawidłowe podnoszenie przedmiotów, ergonomiczne stanie, pra- widłowe siedzenie, jazda na rowerze, noszenie plecaka, zachowanie się podczas upadku, pokonywanie różnych trudności terenowych. | **Uczeń:** **- dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela interpretuje jego wyniki;** **- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka krę- gosłupa i z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;** **- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;** - wykonuje ćwiczenia kształtujące sprawność fizyczną; - **mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku**; - pokonuje sztuczne i naturalne tory przeszkód; - **ocenia własną postawę ciała**; - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę; - prawidłowo: siedzi w ławce, nosi plecak i jeździ na rowerze; - zna podstawowe przepisy ruchu drogowego. | Uczeń: - interpretuje samodzielnie pomiary: wysokości i masy ciała, prób sprawnościowych i wydol- nościowych; - wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem; - prawidłowo interpretuje wyniki pomiaru tętna przed i po wysiłku; - dokonuje samooceny własnej sprawności fi- zycznej i wydolności organizmu; - dobiera po dwa ćwiczenia kształtujące spraw- ność kondycyjną i koordynacyjną; - pokonuje tory przeszkód różnymi sposobami; - dokonuje samooceny własnej postawy ciała; - dobiera po dwa ćwiczenia korekcyjne do właściwej wady postawy ciała; - organizuje dowolną zabawę i grę rekreacyjną z rówieśnikami w terenie naturalnym; - omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów z podłoża. |

|  |
| --- |
| **MODUŁ 2. TRENING ZDROWOTNY** |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
| **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| Zasady i metody hartowania organizmu. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe na świeżym powietrzu i w różnych porach roku. Ćwiczenia, zabawy i gry w zróżnicowanym terenie naturalnym: las, łąka, teren pagórkowaty i inny. Zabawy na śniegu i lodzie. Sporty zimowe: saneczkarstwo, narciarstwo biegowe, jazda na łyżwach. Ćwiczenia kształtujące z różnymi przyborami − typowymi i nietypowymi. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion, pasa barkowe- go, nóg, pasa biodrowego, brzucha i grzbietu. Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne: szybkość, skoczność, siłę, wytrzymałość. Biegi na różnych dystansach, z różnych pozycji i w różnym terenie. Skoki, wieloskoki, skok w dal, skok wzwyż. Wieloboje. Rzuty różnymi przyborami do celu i na odległość. Proste ćwiczenia gimnastyczne: wolne, z przyborem, ze współćwiczącym. Przewroty w przód z przysiadu podpartego i z marszu. Przewrót w tył. Proste skoki gimnastyczne: zawrotny przez ławeczkę, przez kozioł i skrzynię. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. Gimnastyka korekcyjna. Ćwiczenia relaksacyjne przy odpowiedniej muzyce. Wędrówki piesze po różnym terenie. | Uczeń: - **wymienia zasady i metody hartowania orga- nizmu;** - uczestniczy w zabawach i grach rekreacyjnych na świeżym powietrzu w różnych porach roku; - uczestniczy w zabawach na śniegu i lodzie; - wykorzystuje przybór nietypowy w zabawie; - wykonuje ćwiczenia kształtujące siłę mięśni wszystkich partii mięśniowych; **- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtu- jącym wybrane zdolności motoryczne;** - prawidłowo wykonuje start niski i wysoki oraz skok w dal z rozbiegu; **- wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - wykonuje prosty układ gimnastyczny; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;** - wykonuje proste skoki gimnastyczne: przez ławeczkę, kozioł i skrzynię; - **demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;** - potrafi się zrelaksować przy muzyce po wysił- ku fizycznym. | Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego należy hartować organizm; - potrafi zorganizować dowolną zabawę i grę rekreacyjną na świeżym powietrzu; - wykorzystuje teren naturalny do własnej za- bawy; - rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka; - zjeżdża na sankach z zachowaniem kierunku jazdy; - dobiera odpowiednie ćwiczenia do kształto- wania siły mięśni poszczególnych partii mię- śniowych; - dobiera odpowiednie ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne; - omawia technikę wykonywania startu niskie- go i wysokiego; - dokonuje samooceny poszczególnych prób wielobojowych; - wymyśla różne ćwiczenia gimnastyczne z przyborem i ze współćwiczącym; - omawia technikę wykonywania przewrotów oraz skoków gimnastycznych; - dokonuje samooceny i samokontroli wykony- wanych przez siebie ćwiczeń; - dobiera po dwa ćwiczenia do określonej wady postawy; - rozumie znaczenie relaksu i odprężenia po intensywnym wysiłku fizycznym. |

|  |
| --- |
| **MODUŁ 3. „SPORTY CAŁEGO ŻYCIA” I WYPOCZYNEK** |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
| **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| **Gry rekreacyjne**. Zabawy, gry ruchowe i rekreacyjne na świeżym powietrzu. **Dwa ognie usportowione**. Cztery ognie usportowione. **Badminton**: podbijanie, odbicia w miejscu i w ruchu, podstawowe zasady i przepisy gry. **Tenis stołowy**: trzymanie rakietki i poruszanie się przy stole, uderzenia, serw, podstawowe zasady i przepisy gry. **Ringo**: rzut i chwyt kółka, serw, podstawowe zasady i przepisy gry, gra pojedynczo, w dwójkach i trójkach. **Unihokej:** prawidłowe trzymanie kija, poruszanie się po boisku, przyjęcie i uderzenie kijem, strzały na bramkę z różnych pozycji, prowadzenie piłki slalomem, gra uproszczona i właściwa, przepisy gry. **Piłka nożna:** ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności prowadzenia piłki w marszu i biegu, przyjęcia i podania piłki, strzału na bramkę, gry w obronie i w ataku, gry bramkarza. Gra uproszczona i właściwa. **Piłka ręczna**: ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności poruszania się z piłką i bez piłki, kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, podania i chwytu w miejscu i w ruchu, rzutu piłką na bramkę z miejsca i z biegu, gry w obronie, gry bramkarza. Gra uproszczona i właściwa. **Piłka siatkowa:** ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy siatkarskiej, odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywki dolnej, gry w małych zespołach (dwójkowych i trójkowych). | Uczeń: **- organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową i rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;** - rzuca piłkę sposobem jednorącz, grając w dwa i cztery ognie sportowe; - podbija, odbija lotkę w miejscu i w ruchu; - prawidłowo trzyma rakietkę do tenisa stołowe- go; - prawidłowo wykonuje serw i porusza się przy stole; - rzuca i chwyta kółko ringo w grze z rówieśni- kami; - uczestniczy w grze w ringo pojedynczo, w dwójkach i w trójkach; - prawidłowo: trzyma kij do unihokeja, porusza się po boisku, przyjmuje i uderza piłkę kijem oraz wykonuje strzał na bramkę; - prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu; - przyjmuje i podaje piłkę do partnera; - wykonuje strzał na bramkę z różnych pozycji; - uczestniczy w rozgrywkach klasowych i szkol- nych; - prawidłowo porusza się z piłką i bez piłki, grając w piłkę ręczną; **- stosuje w grze: prowadzenie i kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza, rzut i strzał piłką do bramki;** | Uczeń: - organizuje dowolną grę ruchową i rekreacyjną w czasie zabaw z rówieśnikami; - stosuje poznane elementy techniczne w grze rekreacyjnej; - organizuje zawody sportowe w badmintona, ringo, w dwa ognie sportowe; - wykonuje serw rotacyjny w tenisie stołowym; - wykonuje atak bekhendem i forhendem; - organizuje zawody w ringo; - prowadzi piłkę slalomem kijem do unihokeja; - współpracuje w zespole; - stosuje się do ustalonych reguł i przepisów gry; - prowadzi piłkę nogą slalomem w biegu; - wykonuje strzał na bramkę głową; - pełni rolę bramkarza; - respektuje decyzje sędziego; - współpracuje w zespole; - stosuje zasadę czystej gry podczas rozgrywanych meczów; - wykonuje zwody ciałem z piłką i bez piłki; - rzuca piłkę na bramkę z wyskoku; - stosuje obronę każdy swego; - gra strefą; - sędziuje fragment meczu; - wystawia piłkę partnerowi sposobem oburącz górnym i dolnym; - wykonuje zagrywkę tenisową |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
|  | **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| **Piłka koszykowa:** ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące | - potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską; | - sędziuje mecz piłki siatkowej; |
| umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki, | - odbija piłkę sposobem oburącz dolnym; | - zna przepisy gry; |
| kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, | **- stosuje w grze odbicie piłki sposobem oburącz** | - zna osiągnięcia polskiej siatkówki; |
| podania i chwytu piłki w miejscu i w ruchu, rzutu do ko- |  **górnym i dolnym;** | - kozłuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą ręki |
| sza, gry w obronie. Gra uproszczona i właściwa. | - uczestniczy w rozgrywkach klasowych i szkol- | kozłującej i ze zmianą kierunku; |
| **Kwadrant i palant.** | nych; | - rzuca piłką do kosza z wyskoku jednorącz |
| **Jazda na rowerze**: wsiadanie, ruszanie, skręcanie, przepisy | - gra w obronie; | i oburącz; |
| drogowe, jazda rekreacyjna, rajdy rowerowe. | - gra w kwadranta i palanta; | - gra w obronie i w ataku; |
| Czynny wypoczynek w różnych porach roku: spacery, wę- | - prawidłowo wsiada, rusza i skręca w czasie | - przestrzega przepisów gry; |
| drówki, zabawy i gry w terenie naturalnym, zabawy | jazdy na rowerze; | - gra w palanta i kwadranta w czasie wolnym |
| i gry na śniegu, atletyka terenowa, jazda na sankach, nar- | - uczestniczy w czynnym wypoczynku w róż- | od zajęć ; |
| tach biegowych, wędrówki po lesie (grzybobranie\ . | nych porach roku; | - uprawia rajdy rowerowe po najbliższej okolicy; |
| Ćwiczenia i zabawy terenowe: biegi, skoki, rzuty, wejścia, | - **omawia zasady aktywnego wypoczynku;** | - porusza się rowerem po drogach publicznych; |
| zejścia, podchody, marszobiegi, wbiegi, zbiegi, pokony- | - zna podstawowe przepisy wymienionych | - organizuje wędrówki piesze i rajdy rowerowe; |
| wanie i omijanie przeszkód naturalnych. | wcześniej gier rekreacyjnych i sportowych; | - organizuje zabawę z wykorzystaniem sanek; |
|  | - przestrzega ustalonych reguł i przepisów gier; | - rozumie znaczenie czystej gry w sporcie |
|  | - potrafi pełnić rolę zawodnika, kibica i sędziego. | i w życiu. |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **MODUŁ 4. BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA** |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
| **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| Znaczenie dyscypliny w czasie zajęć ruchowych. Dobór ćwiczeń odpowiednich do wieku i rozwoju ćwiczących. Podstawy bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych: boiska sportowego, hali sportowej, siłowni, pływalni. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego. Bezpieczne miejsce do ćwiczeń i zabaw w okolicy szkoły i domu. Zasady bezpieczeństwa podczas rywalizacji sportowej. Znaczenie asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń fizycznych. Bezpieczny zjazd na sankach, nartach, jazda na łyżwach. Bezpieczne korzystanie ze ślizgawek. Zasady zachowania bezpieczeństwa nad wodą i w górach. Bezpieczna jazda na rowerze i poruszanie się po drogach. Znaczenie porządku na sali i na boisku sportowym. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Podstawowe zasady postępowania w przypadku otarć, zadrapań, skaleczeń, zwichnięć i złamań. Znaczenie podstawowych zabiegów higienicznych: mycia rąk przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, codziennego mycia całego ciała, higieny jamy ustnej, codziennej zmiany bielizny | **Uczeń**: - przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych; - bezpiecznie korzysta z hali sportowej, boisk sportowych i pływalni; - **bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych**; - asekuruje kolegów wykonujących ćwiczenia gimnastyczne; - **stosuje zasady samoasekuracji**; - bezpiecznie zjeżdża na sankach z górki; - bezpiecznie korzysta ze ślizgawek; - **omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą, w górach** oraz w różnorodnym terenie naturalnym**;** - bezpiecznie porusza się po drogach: pieszo i na rowerze; - zachowuje porządek na hali sportowej i na boisku; - **omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;** - udziela pomocy koledze z otarciem, zadrapaniem, skaleczeniem ciała; - stosuje zasady higieny osobistej; - myje ręce przed jedzeniem i po wyjściu z toalety; - dba o higienę jamy ustnej; - codziennie zmienia bieliznę; | **Uczeń**: -rozumie znaczenie dyscypliny podczas zajęć ruchowych; - dobiera ćwiczenia odpowiednie do wieku i rozwoju ćwiczących; - wyjaśnia, dlaczego należy zachowywać zasady bezpieczeństwa na różnych obiektach sportowych; - organizuje sobie i rówieśnikom bezpieczne miejsce zabaw; - wyjaśnia zasady bezpieczeństwa podczas rywalizacji sportowej; - omawia znaczenie asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - omawia zasady poruszania się na drogach publicznych; - wymienia potencjalne konsekwencje wynikające z braku ochrony przed nadmiernym wyziębieniem i nasłonecznieniem; - udziela pomocy osobom ze zwichniętą lub złamaną nogą; - wymienia skutki niehigienicznego trybu życia; - wyjaśnia, dlaczego należy myć ręce przed jedzeniem i po wyjściu z toalety; - wymienia choroby dziąseł i zębów, spowodowane brakiem higieny jamy ustnej; |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
|  |  |
|  | **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| Higiena po wysiłku fizycznym. | - stosuje higienę osobistą po wysiłku fizycznym; | - wymienia przyczyny powstawania próchnicy; |
| Dobór stroju do ć wiczeń fizycznych w różnych | **- dobiera strój i obuwie sp ortowe do ćwiczeń** | - uzasadnia konieczność codziennego zmieniania |
| warunkach i w różnych porach roku. | **w zależności od miejsca oraz warunków** | bielizny osobistej; |
| Zdrowotno-higieniczne znaczenie wietrzenia | **atmosferycznych;** | - wyjaśnia, dlaczego po wysiłku fizycznym należy |
| i wentylacji pomieszczeń. | - wietrzy pomieszczenia szkolne oraz domowe; | zażyć kąpieli; |
| Znaczenie czystości środowiska życia dla zdrowia | - dba o środowisko naturalne; | - podejmuje odpowiednią decyzję w sytuacji |
| człowieka. | **- omawia p odstawowe sp osoby p ostęp owania** | zagrożenia zdrowia lub życia innej osoby; |
| Podstawowe zasady postępowania w sytuacji | **w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;** | - wymienia środki opatrunkowe i leki, które |
| zagrożenia zdrowia lub życia – własnego i kolegi. | - potrafi użyć apteczki szkolnej; | powinny znajdować się w każdej apteczce; |
| Zawartość apteczki pierwszej pomocy. | - nie stosuje używek. | - wymienia negatywne skutki stosowania używek. |
| Wpływ używek na zdrowie człowieka. |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **MODUŁ 5. SPORT** |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
|  | **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| Przepisy i zasady zespołowych gier sportowych. | **Uczeń:** | **Uczeń:** |
| Uproszczone przepisy i zasady organizacji imprez | - wymienia podstawowe zasady i przepisy | - wymienia szczegółowe zasady i przepisy gier spor- |
| i zawodów sportowych w szkole, rodzinie i na po- | poznanych gier sportowych; | towych; |
| dwórku. | **- uczestniczy w sportowych rozgrywkach** | - organizuje imprezy i zawody sportowe w szkole |
| Prawidłowa terminologia nazewnictwa sportowego | **klasowych w roli zawodnika;** | i na własnym podwórku z kolegami; |
| podczas sędziowania. | **- przestrzega w trakcie rywalizacji sporto-** | - posługuje się prawidłową terminologią sportową; |
| Przestrzeganie zasad fair play w sporcie i w życiu. | **wej zasad czystej gry;** | - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych |
| Odpowiedzialność zawodnika względem zespołu. | - przestrzega zasad fair play w życiu; | zasad i przepisów gier podczas rywalizacji sportowej; |
| Program i regulamin klasowych, szkolnych zawodów | - jest odpowiedzialnym członkiem zespołu; | - pomaga przeciwnikowi w czasie różnych sytuacji |
| sportowych. | **- szanuje przeciwnika w trakcie rywalizacji** | zaistniałych na boisku; |
| Obowiązki zawodnika, sędziego i kibica w trakcie | **sportowej;** | - pełni rolę zawodnika, sędziego i przeciwnika sporto- |
| zawodów sportowych. | **- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;** | wego; |
| Zasady kibicowania. | **- respektuje przepisy gry;** | - rozumie znaczenie respektowania zasad i przepisów |
| Wybitni lokalni sportowcy. Wybitni sportowcy z re- | **- p odp orządkowuje się decyzjom sędziego;** | gier oraz podporządkowania się decyzjom sędziego; |
| gionu i z Polski. | **- dziękuje zawodnikom drużyny własnej** | - organizuje i współorganizuje zawody klasowe, |
| Znajomość kodeksu czystej gry: szacunek dla rywala, | **i p rzeciwnika p o zakończonym meczu;** | szkolne; |
| respektowanie przepisów, podporządkowanie się de- | - zna zasady czystej gry; | - organizuje zawody sportowe w czasie wolnym od |
| cyzjom sędziego, podziękowanie za wspólną grę. | - posługuje się kulturalnym językiem podczas | nauki; |
| Zawody klasowe, szkolne, międzyszkolne. | rywalizacji sportowej. | - wymienia nazwiska wybitnych sportowców: pol- |
| Organizowanie życia sportowego w czasie pozaszkol- |  | skich i lokalnych. |
| nym: na własnym podwórku, w rodzinie, z kolegami. |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **MODUŁ 6. TANIEC** |
| **Treści nauczania** | **Założone osiągnięcia ucznia\*** |
|  | **Podstawowe** | **Ponadpodstawowe** |
| Ćwiczenia rytmiczne z przyborem przy muzyce i bez mu- | Uczeń: | Uczeń: |
| zyki. | - wykonuje ć wiczenia rytmiczne; | - wykonuje ć wiczenia rytmiczne z przyborem; |
| Łączenie różnych form ruchu w określonym rytmie. | - dostosowuje swoje ruchy do rytmu wyznaczo- | - łączy różne formy ruchu w określony rytm; |
| Ruch wyznaczony instrumentem perkusyjnym. | nego instrumentem perkusyjnym; | - wykonuje ruchową improwizację do różnej |
| Dostosowanie własnych ruchów do rytmu ruchów partnera | - dostosowuje ruchy własne do ruchów partnera | muzyki; |
| w marszu i w biegu. | w marszu i w biegu; | - dostosowuje własne ruchy do ruchów part- |
| Improwizacja ruchowa do wybranej muzyki. | **- wykonuje improwizację ruchową do wybra-** | nerki; |
| Ćwiczenia kształtujące przy muzyce. | **nej muzyki;** | - dobiera odpowiednie ć wiczenia kształtujące |
| Elementy rytmiki. | - wykonuje ć wiczenia kształtujące przy muzyce; | do określonej muzyki; |
| Proste kroki i figury tańca narodowego − poloneza. | - wykonuje proste kroki i figury dowolnego | - tańczy poloneza oraz wybrany taniec ludowy; |
| Proste tańce regionalne: oberek, polka, konik. | tańca; | - uprawia aerobik w czasie wolnym; |
| Aerobik. | - tańczy tańce dyskotekowe; | - wyjaśnia zasady zachowania się na zabawie |
| Tańce dyskotekowe. | **- wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie** | tanecznej i dyskotece. |
| Odpowiednie zachowanie na zabawie tanecznej i dyskotece. | **tanecznej i dyskotece.** |  |
|  |  |  |

\*Osiągnięcia ucznia na poziomie podstawowym stanowią treść podstawy programowej i są obowiązkowe dla każdego ucznia. Osiągnięcia ponadpodstawowe wykraczają poza podstawę programową i mogą stanowić podstawę do podwyższenia uczniowi oceny na semestr lub koniec roku