

**PLAN WYNIKOWY DLA PROGRAMU NAUCZANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Ćwiczę bo chcę
Małgorzaty Plichcińskiej**

Realizujący:

**Agnieszka Rymarz
Marcin Szczypiński
Michał Rzepliński
Tomasz Nadratowski**

KLASA I

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	Lekcja organizacyjna BHP, PSO na zajęciach sportowych - regulamin obiektu sportowego	1	Uczeń potrafi bezpiecznie zorganizować stanowisko ćwiczeń	Uczeń zna regulamin obektu sportowego i zasady korzystania z przrzędów i przyborów sportowych
2	Bezpieczne wakacje-pogadanka.	1	Uczeń potrafi bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny	Uczeń zna zasady bezpiecznego wypoczynku

LEKKOATLETYKA

Biegi krótkie

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	LA. Biegi sprinterskie. Dokładność i uczciwość pomiarów. Bieg na dystansie 60 metrów	1	- Uczeń z pomocą nauczyciela ustawia blok startowy i prawidłowo reaguje na komendy: na miejsca, gotów i start.	- Uczeń zna zasady ustawiania bloku i rozumie start niski z punktu biomechaniki.
		1	- uczeń prawidłowo stawia stopy i przyjmuje odpowiednią sylwetkę. Kończy bieg rzutem na taśmę.	- zna ćwiczenia doskonalące technikę biegu – skip c, a b, różne formy wieloskoków i przebieżek.
		1	- Uczeń wykonuje prawidłowy start niski i jak najszybciej pokonuje dystans.	- zna dystanse sprinterskie: 60 w hali, 100, 200, 400 m, oraz biegi płotkarskie: 100 i 400 m dla kobiet, 110 i 400 m dla mężczyzn, 4 X100 i 4 X 400 m biegi sztafetowe. Biegi te wykonywane są ze startu niskiego z bloków. Wie, że na wynik składa się czas reakcji prostej, częstotliwość kroków i długość pojedynczego kroku. Wie, że szybkość jest cechą motoryczną wrodzoną zależną od ilości włókien mięśniowych białych szybkokurczliwych.

Biegi średnie i długie

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	Doskonalenie startu wysokiego.	2	- uczeń potrafi prawidłowo przyjąć pozycję do startu wysokiego i zareagować na sygnał startera.	- zna na jakich dystansach obowiązuje start wysoki: 800, 1500, 3000, 5000, 10000, maraton i 3000 m z przeszkodami. Zna komendy do startu na tych dystansach.
2	LA. Biegi średnie i długie. Rozłożenie wysiłku w czasie biegu na dłuższych odcinkach - 1000 m. Zdrowie a styl życia.	1	- uczeń potrafi przez dłuższy czas utrzymać odpowiednią intensywność biegu i ekonomię ruchów.	- wie co to jest ogólna wytrzymałość biegowa i wytrzymałość specjalna. Zna metodę ciągłą kształtowania wytrzymałości.
3	Sprawdzian z biegu średniego.	1	- uczeń samodzielnie według swoich możliwości i stanu wytrenowania stara się jak najszybciej pokonać dystans do 1000 m.	- zna zasady rozłożenia sił na dystansie. Wie o znaczeniu dobrej rozgrzewki i zachowaniu się po wysiłku.

Skok w dal

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	LA. Skok w dal sposobem naturalnym. Predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu.	4	- uczeń umie wyliczyć ilość kroków biegowych aby skok był nieprzekroczony i zademonstrować technikę rozbiegu. - uczeń umie zademonstrować prawidłowy rytm odbicia i bezpiecznie wylądować na obie nogi w piaskownicy. - uczeń potrafi prawidłowo wykonać całą technikę skoku łącząc rozbieg, odbicie, lot oraz lądowanie w całość .	- wie, że rozbieg do skoku w dal wykonujemy biegnąc wysoko kolanem przy wyprostowanej sylwetce. - zna, że odbicie z całej stopy i wyrzucenie nóg przy lądowaniu znacznie poprawia wynik. Wie którą nogę ma odbijającą. - wie, że wynik skoku zależy głównie od szybkości i siły odbicia oraz techniki.

Skok wzwyż

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	LA.Skok wzwyż techniką flop - ćwiczenia oswajające	1	- uczeń potrafi wykonać rozbieg po łuku z prawej i lewej strony zeskoku i wybrać właściwą dla swojej nogi odbijającej.	- zna zasadę działania siły odśrodkowej podczas rozbiegu.
		1	- potrafi właściwie zademonstrować odbicie z nogi odbijającej wykorzystując siłę odśrodkową i wychylenie ciała na zewnątrz. Po prawidłowym odbiciu bezpiecznie wylądować na zeskoku.	- wie, że w skoku wzwyż bardzo ważna jest technika skoku. Najbardziej efektywna jest technika flop. Duże znaczenie ma gibkość ciała nad poprzeczką.
2	LA.Skok wzwyż techniką flop - sprawdzian.	4	- uczeń potrafi wykorzystując swoje umiejętności: technikę, siłę odbicia, szybkość rozbiegu oraz koncentrację skoczyć jak najwyżej.	- wie, że oprócz cech motorycznych w skoku wzwyż ważna jest koncentracja. Wie także o technice naturalnej i przerzutowej.

Pchnięcie kulą

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	LA. Pchnięcia kulą z ustawienia bokiem. Bezpieczeństwo w czasie zajęć.	3	- uczeń potrafi wykonać różne formy rzutów piłkami lekarskimi przygotowujące do techniki pchnięcia oraz wzmacniające najważniejsze mięśnie do dalekiego pchania.	- wie, że pchnięcie kulą wymaga dużej siły i dynamiki, którą można wyrobić przy użyciu piłek lekarskich, sztang i innych ćwiczeń siłowych.
2	LA.Pchnięcie kulą - sprawdzian.	1	- potrafi zademonstrować doślizg bokiem i wykonać prawidłowe pchnięcie układając odpowiednio tułów i ramiona. - potrafi wykonać całą technikę pchnięcia kulą uzyskując najlepszą odległość	- wie o innych technikach pchnięcia kulą- obrotową i klasyczną. - zna zasady rozgrywania konkursu: pchnięcie ważne, pchnięcie przekroczone.

GIMNASTYKA-8 godz

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJETNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.	1	Uczeń potrafi samodzielnie wykonać elementy gimnastyczne bez korekty nauczyciela. Zna sposoby samoasekuracji	Uczeń zna zasady poprawnego wykonania ćwiczenia Uczeń zna zasady bezpieczeństwa przy wykonywaniu ćwiczenia
				Wie jak dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe
2	Przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych.	1		
3	Przerzut bokiem.Wzrost i waga jako elementy rozwoju fizycznego.	1	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie	Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
4	Wymyk zamachem jednonóż i odmyk o nogach prostych.	1		
5	Wykonanie układu gimnastycznego.	2		
6	Skok kuczny przez 5 części skrzyni wszerz.	1		Uczeń potrafi analizować technikę wykonania poszczególnych faz ruchu
7	Doskonalenie skoku zawrotnego przez skrzynie	1		

Gry zespołowe

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
	Koszykówka	15	Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze zespołowej. Umie zorganizować i sędziować zawody sportowe. Potrafi właściwie się zachować zarówno w sytuacji zwycięstwa jak porażki.	Zna techniki i taktykę wybranych elementów gier zespołowych, wie jak zastosować je w grze, zna reguły współdziałania w zespole i kultury kibicowania. Zna przepisy sędziowania zespołowych gier sportowych. Wie, jak zorganizować zawody sportowe. Zna historie dyscypliny sportowej i wyniki
1	- Doskonalenie poruszania się po boisku w ataku i w obronie z piłką i bez piłki, podania i chwytów piłki.	1		
2	- Doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku zakończone rzutem z biegu.	1		
3	- Podania i chwyt piłki oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu.	2		
4	- Rzuty do kosza z miejsca i po zatrzymaniu.	1		
5	- Nauka rzutu po dwutakcie z prawej i lewej strony.	4		
6	- Fragment gry na jeden i dwa kosze.	3		
	- Gra szkolna. Wykorzystanie nabytych umiejętności w grze.	3		
		2		
	Siatkówka	5		
1	- Ćwiczenia i gry kształtujące sprawność siatkarza.	2		
	- Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.	5		
	- Współpraca w zespole.	2		
2	- Zagrywka sposobem górnym i dolnym. Sytuacje sporne, sposoby negocjacji.	2		
	- Wystawienie, dojście do zbitcia, zbitcie piłki.	2		
	- Zastawienie piłki pojedyncze.	2		
	- Kultura kibicowania.	2		
	- Odbiór piłki po zagrywce i	2		

3	rozegranie całym zespołem. - Systemy ataku - system par podstawowych i rozwinięty.	8		
	- System obrony zespołowej poprzez grę w polu: asekuracja	1		
4	środkiem.	1		
	- Wykorzystanie poznanych elementów w grze. Zachowanie się w sytuacji porażki.	1		
5	- Ustawienie zespołu do przyjęcia piłki po zagrywce.	1		
		1		
	Pilka ręczna	3		
1	- Podania górne i półgórne w miejscu i w ruchu. - Podania kozłem w miejscu i w ruchu.			
2	- Rzut do bramki po nabiegu w rytmie trzech kroków po kozłowaniu.	1		
	- Rzuty do bramki ze skrzydeł po nabiegu w rytmie trzech kroków.			
3	- Doskonalecie kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w biegu.	1		
	- Doskonalecie poznanych elementów w grze uproszczonej.			
	Pilka nożna	1		
1	- Doskonalecie poruszania się po boisku bez piłki i z piłką ze zmianą kierunku i tempa. Przyjęcie piłki różnymi częściami stopy, prowadzenie.	1		
2	- Doskonalecie uderzenia piłki różnymi częściami stopy: wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem, żonglerka.			
3	- Doskonalecie dryblingu, gra ciałem, zwody, odbieranie piłki w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna.			
4	- Zapoznanie z taktyką obrony i			

	ataku w fragmentach gry szkolnej. Atak szybki.			
5	- Doskonalenie techniki indywidualnej w ataku i obronie w formie ścisłej i zabawowej.			
6	- Organizowanie meczu, sędziowanie i współzawodnictwo na szczeblu klasy i szkoły.			

Tenis stołowy

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	Przyjęcia i uderzenia bekhendowe.	1	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać uderzenie i przyjęcie forhendowe i bekhendowe	Uczeń wie, co to gra pojedyncza i podwójna. Zna przepisy gry w tenisa stołowego
2	Przyjęcia i uderzenie forhendowe.	1		
3	Technika i taktyka gry pojedynczej.	1		
4	Technika i taktyka gry podwójnej.	1		
5	Turniej klasowy, współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady sędziowania	1		

Edukacja zdrowotna

LP	TEMAT LEKCJI	LICZBA GODZIN	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	Hartowanie organizmu i pielęgnacja własnego ciała	1	Potrafi wyjaśnić co znaczy odpowiedzialność za własne zdrowie. Potrafi wskazać swoje słabe i mocne strony. Potrafi w prawidłowy sposób zadbać o higienę osobistą.	Wie na czym polega szkodliwy wpływ używek. Wie jak sobie radzić w sytuacjach stresowych.
2	Higiena psychiczna i fizyczna.	1		
3	Życzliwość i lojalność w stosunkach międzyludzkich.	1		
4	Realna samoocena swojej osoby.	2		
5	Poczucie własnej wartości.	1		
6	Nasze mocne strony. W czym jesteśmy dobrzy?	1		
7	Nasze słabe strony. Co możemy zmienić?	1		
8	Umiejętność odmawiania. Asertywność.	1		
9	Szkodliwy wpływ używek na organizm.	1		
10	Co to jest nałóg? Od czego można się uzależnić?	1		