

## PLAN PRACY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASIA I GIMNAZJUM

### Dobór treści do realizacji zadań

Lp.	Umiejętności	Sprawność	Wiadomości	Działania wych.	Ścieżki edukacyjne
1	2	3	4	5	6

### Gimnastyka podstawowa

1.	Wejście, przejście po przyrządzie równoważnym.	Równowaga koordynacja ruchowa.	Bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń na przyrządach.	Utylityzm ćw. równoważnych w życiu codziennym.	EZ -Higiena osobista i otoczenia, zasady bezpieczeństwa.
2.	Chód po równoważni ze zmianą kierunku, zakończony zeskokiem.	Równowaga, koordynacja ruchowa.	Stopniowanie wysiłku podczas ćwiczenia.	Samoocena funkcjonowania układu krążenia – pomiar tętna.	EZ -Higiena pracy umysłowej i snu, zasady bezpieczeństwa.
3.	Przewrót w przód ponad przeszkodą z naskoku.	Zwinność, siła, moc.	Znaczenie ćwiczeń korekcyjnych.	Samodzielne wykonywanie ćwiczeń korekcyjnych	EZ -Aktywność fizyczna w różnych okresach życia.
4.	Przewroty łączone w przód i w tył.	Zwinność, siła, orientacja przestrzenna.	Przygotowanie organizmu do wysiłku pod kątem ćwiczeń akrobatycznych.	Rzetelne wykonanie powierzonych zadań.	EZ -Przyczyny i skutki zażywania środków psychoaktywnych.
5.	Przerzut bokiem z 3 kroków marszu.	Zwinność, siła, moc.	Analiza techniki wykonywania poszczególnych faz ruchu.	Wdrażanie do samodoskonalenia umiejętności ruchowych.	EZ -Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
6.	Stanie na rękach zamachem jedno nogą z asekuracją.	Siła.	Asekuracja, pomoc samoochrona.	Ukazywanie celowości wykonywania postawionych zadań.	EZ -Ryzyko związane z różnymi rodzajami aktywności.
7.	Stanie na rękach do przewrotu w przód.	Siła, zwinność.	Dobór ćw. kszt. w korekcji wad postawy.	Stosowanie ćw. korygujących w zależności od potrzeb ucznia.	EZ -Właściwe korzystanie z pomocy służby zdrowia.
8.	Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i w szerz.	Moc, siła.	Wypoczynek po intensywnym wysiłku.	Ekspozowanie sukcesów i osiągnięć uczniów.	EZ -Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
9.	Skok kuczny z rozbiegu na wprost (4-5 cz. skrzyni)	Moc, siła.	Samoochrona w czasie ćwiczeń gimnastycznych.	Asekuracja współwiczającego.	EZ -Pierwsza pomoc przy złamaniach i skręceniach.
10.	Kształtowanie sprawności motorycznej na torze przeszkód.	Rozwój ogólny.	Zainteresowanie uczniów wpływem ruchu na układ oddechowy.	Świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich umiejętności.	EZ -Rozbudzanie u dziecka dbałości o własne zdrowie.
11.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie utrzymujące prawidłową postawę ciała.	Rozwój ogólny.	Znaczenie prawidłowej postawy ciała dla zdrowia człowieka.	Właściwy dobór ćwiczeń.	EZ -Stwarzanie warunków do kszt. zdrowego stylu życia.

### Lekka atletyka

12.	Zabawy ogólnorozwojowe z akcentem na szybkość.	Szybkość, siła.	Ćw. kszt. szybkość, ćw. uspokajające po wysiłku.	Lekkoatletyka –mój wynik moim sukcesem.	EZ –Zasady pielęgnacji ciała.
13.	Bieg na dystansie 60 m. ze startu niskiego.	Szybkość.	Technika biegu, pomiar czasu.	Kontrola i ocena –rzetelność pomiaru.	EE –Nadmierne nasłonecznienie.
14.	Bieg sztafetowy 4x100 m. start niski z pałeczką sztafetową.	Koordynacja, zręczność, szybkość.	Starty z różnych pozycji.	Współdziałanie z partnerem.	EZ -Aktywność ruchowa w różnych okresach życia.
15.	Płotkarskie ABC.	Gibkość, koordynacja, moc.	Przepisy dotyczące biegów przez płotki.	Bhp podczas biegu przez płotki.	EZ -Wzywanie pomocy w nagłych wypadkach.
16.	Bieg długi 600 m. – dziewczęta 1000 m. - chłopcy	Wytrzymałość biegowa.	Rozkładanie siły w biegach długich.	Ocena własnej aktywności.	EZ -Wypoczynek bierny i czynny.
17.	Skok w dal techniką naturalną.	Szybkość koordynacja.	Zasady rozbiegu i odbicia.	Bezpieczne miejsce do ćwiczeń.	EZ -Pierwsza pomoc w urazach.
18.	Skok wzwyż techniką naturalną.	Moc.	Przepisy dotyczące skoku wzwyż.	Rozwijanie odwagi i śmiałości.	EZ –Korzystanie z pomocy służby zdrowia.
19.	Zadania kontrolno –oceniające –skok wzwyż.	Moc, szybkość.	Zasady prowadzenia konkurencji.	Zasady zdrowej rywalizacji.	EZ –Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji.
20.	Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.	Koordynacja ruchowa, siła.	Analiza techniki rzutu.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	EZ -Odpowiednia dieta w różnych okresach życia.
21.	Gry i zabawy siłowe.	Moc.	Przygotowanie do rzutu piłką lekarską.	Samokontrola koncentracji na lekcji.	EZ -Podejmowanie działań na rzecz ochrony zdrowia.
22.	Rzut na odległość piłką lekarską 3 kg.	Siła, koordynacja.	Bhp podczas zajęć.	Lekka atletyka -Mój wynik moim sukcesem.	EZ -Rekreacja rodzinna.

### Atletyka terenowa

23.	Wykorzystanie warunków terenowych dla kształtowania sprawności ruchowej.	Orientacja przestrzenna wytrzymałość, siła, moc.	Ocena odległości oraz miejsca usytuowania przedmiotów lub osób	Umiejętność doboru ćw. kszt. odpowiednie części ciała.	EZ -Bezpieczeństwo na zajęciach w terenie.
24.	Pokonywanie przeszkód	Moc wytrzymałość.	Ocena odległości oraz	Umiejętność doboru ćw.	EE -Wpływ zachowań

	skokami mieszanymi.		miejsca usytuowania przedmiotów lub osób.	kształt, odpowiednie części ciała.	w miejscu zabawy na stan środowiska naturalnego.
25.	Terenowe zabawy biegowe.	Wytrzymałość.	Dobór zabaw kształtujących wytrzymałość.	Aktywizacja uczniów do wzmożonego wysiłku i pokonywania zmęczenia.	EE – Wpływ zachowań w miejscu zabawy na stan środowiska naturalnego.
26.	Atletyka terenowa na śniegu.	Wytrzymałość.	Dobór zabaw kształtujących wytrzymałość.	Aktywizacja uczniów do wzmożonego wysiłku i pokonywania zmęczenia.	EE – Wpływ zachowań w miejscu zabawy na stan środowiska naturalnego.
27.	Marszobiegi w terenie 2000m.	Wytrzymałość	Prawidłowa regulacja oddechu podczas i po wysiłku.	Ocena własnej wytrzymałości.	EZ – Samocena własnej wydolności.
28.	Wieloskoki – różne formy podczas zabaw i gier terenowych.	Moc, wytrzymałość.	Poznanie zasad i przepisów gier i zabaw.	Kształcenie inwencji twórczej w organizowaniu gier i zabaw terenowych.	EZ – Dobór stroju do warunków pogodowych.
29.	Cross terenowy; doskonalenie umiejętności orientowania się w terenie.	Wytrzymałość, orientacja w terenie.	Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.	Przeżywanie radości i satysfakcji z opanowania umiejętności ruchowych.	EZ – Wpływ pożywienia na sprawność i rozwój fizyczny organizmu.
30.	Zabawy i gry zręcznościowe z wykorzystaniem nietypowych przyborów.	Siła, zręczność, moc.	Znaczenie precyzji i dokładności w ćwiczeniach.	Współodpowiedzialność za wynik działania zespołu.	EM – Samodyscyplina własnych zachowań.
31.	Sztafetowe biegi przełajowe. (10x600 m)	Wytrzymałość, zręczność.	Rola sprawności w życiu prywatnym i społecznym.	Kształtowanie pozytywnych postaw do ćwiczeń w czasie wolnym od zajęć.	EZ – Zachowania sprzyjające zdrowiu.
32.	Gry i zabawy w terenie wg inwencji uczniów.	Rozwój ogólny.	Umiejętności organizacji i przeprowadzania zabawy terenowej.	Egzekwowanie zasad bhp, pełnienie przez ucznia roli organizatora	EZ – Zachowanie sprzyjające zdrowiu i organizacji czasu wolnego.

### Piłka ręczna

33.	Poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki.	Szybkość, zwinność.	Zasady bhp na lekcji gier zespołowych.	Współpraca zespołu z prowadzącym.	EZ – Przygotowanie miejsca do ćwiczeń.
34.	Chwyty i podania piłki w formie fragmentów gry.	Moc, siła.	System rozgrywek w piłce ręcznej.	Samocena posiadanych umiejętności.	EZ – Moje mocne i słabe strony.
35.	Rzuty do bramki w formie fragmentów gry.	Siła, zręczność.	Wpływ umiejętności technicznych na celność rzutów.	Pomoc i współpraca w grupie.	EZ – Co ja mogę dać będąc człowiekiem zespołu?
36.	Nauka rzutu z biodra – rzuty sytuacyjne.	Siła, moc.	Analiza sytuacji w wyborze rodzaju rzutu do bramki.	Dobór ćwiczeń do poziomu umiejętności ucznia.	EZ – Indywidualne sposoby doskonalenia własnej sprawności.
37.	Nauka zwodu podwójnego w prawo i w lewo.	Koordinacja ruchowa.	Utylitaryzm zwodów.	Współdziałanie z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadań.	EZ – Zachowanie sprzyjające i zagrażające zdrowiu.
38.	Łączenie techniki zwodu, rzutu i kozłowania.	Wytrzymałość.	Przepisy gry – sygnalizacja sędziowska.	Podporządkowanie się przepisom w grze.	EM – Mimika, wyraz twarzy w komunikacji międzyludzkiej.
39.	Poruszanie się zawodnika w obronie ze zmianą pozycji.	Szybkość, orientacja przestrzenna.	Przepisy gry – gra obronna.	Przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji.	EZ – Umiejętność dawania i otrzymywania wsparcia.
40.	Gra strzelniczą 5:1, 4:2.	Szybkość, koordynacja ruchowa	Ustawienie zespołu w obronie 5:1, 4:2.	Wdrażanie do roli kapitana zespołu.	EZ – Ryzyko w różnych formach aktywności fizycznej.
41.	Wyprowadzenie ataku szybkiego we fragmentach gry.	Szybkość, zręczność.	Pomiar tętna przed i po wysiłku.	Wdrażanie do roli sędziego.	EZ – Poczucie własnej wartości.
42.	Technika i taktyka gry bramkarza.	Koordinacja ruchowa, zręczność.	Przepisy gry – gra bramkarza.	Pokonywanie lęków.	EZ – Organizacja czasu wolnego
43.	Zadanie kontrolno – oceniające – wykorzystanie indywidualnych umiejętności w grze.	Ogólna sprawność fizyczna.	Test umiejętności ruchowych z piłki ręcznej.	Rozwiązywanie problemów emocjonalnych ze zwycięstwem i porażką.	EZ – Odpowiedzialność za zdrowie własne i drugiego człowieka.

### Piłka siatkowa

44.	Badanie poziomu umiejętności technicznych w piłce siatkowej.	Siła, zwinność.	Analiza własnych umiejętności siatkarskich.	Wdrażanie do ładu i porządku na lekcji wychowania fizycznego.	EZ – Dobór stroju do różnych form aktywności ruchowej.
45.	Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym indywidualnie i w parach.	Szybkość, siła, koordynacja wzrokowo – ruchowa.	Technika odbić w piłce siatkowej.	Samokontrola poprawności wykonywanych ćwiczeń.	EZ – Bhp w domu i w szkole.
46.	Nauka dojścia do ataku.	Moc, koordynacja wzrokowo – ruchowa.	Dobór ćwiczeń kształtujących moc.	Egzekwowanie zasad bhp	EZ – Czynniki wpływające negatywnie na samopoczucie ucznia.
47.	Wystawianie piłki i przebiecie atakujące przez siatkę.	Moc, koordynacja wzrokowo – ruchowa.	Rola rozgrywającego w grze.	Rozwijanie odwagi i śmiałości.	EZ – Nabywanie umiejętności dbania o własne zdrowie.
48.	Nauka zbijania piłki z własnego podrzutu.	Moc, zwinność.	Rodzaje ataku na boisko przeciwnika.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i drugiego.	EZ – Ocena ryzyka podczas wykonywania ćwiczeń.
49.	Zagrywka sposobem górnym.	Moc, siła, koordynacja ruchowa.	Przepisy gry dotyczące zagrywki.	Zasada fair play.	EZ – Rozpoznawanie zagrożeń i umiejętność reagowania.
50.	Rozegranie piłki po przejściu zagrywki.	Szybkość, zwinność, siła.	Ustawienie zespołu w czasie zagrywki.	Współpraca w zespole.	EM – Bariery utrudniające współpracę w zespole.
51.	Rozegranie piłki i zbiecie	Wytrzymałość, siła,	Co znaczą słowa?	Ponoszenie	EZ – Umiejętność

	atakujące podczas gry 3x3.	koordynacja ruchowa.	<i>Sprawność ogólna i sprawność specjalna?</i>	odpowiedzialności za własne błędy.	rozwiązywania własnych problemów.
52.	Turniej małych gier 3x3.	Wytrzymałość, siła, szybkość.	Przepisy dotyczące gier uproszczonych.	Umiejętność współpracy w zespole trójkowym.	EZ – Potrzeba wypoczynku w zależności od rodzaju wykonywanej pracy.
53.	Zastosowanie poznanych elementów techniki podczas gry szkolnej.	Wytrzymałość, siła, koordynacja ruchowa.	Siatkówka grą sportową i rekreacyjną.	Popularyzacja własnych form aktywności ruchowej.	EZ – Aktywność fizyczna w różnych okresach życia.
54.	Zadanie kontrolno –oceniające nauczanych elementów techniki.	Siła, wytrzymałość, zwinność.	Zapoznanie z zadaniami kontrolno – oceniającymi.	Samooceana.	EZ –Dawanie wsparcia sobie i innym w czasie wykonywania zadań kontrolnych.

## Koszykówka

55.	Badanie umiejętności koszykarskich.	Zwinność, koordynacja ruchowa.	Różnica między mini koszykówką a koszykówką.	Stymulująca rola wysiłku fizycznego.	EZ –Diagnoza własnej sprawności fizycznej.
56.	Technika indywidualna (we fragmentach gry) –podania sytuacyjne.	Zwinność, zręczność, siła, szybkość.	Znaczenie orientacji wzrokowo –ruchowej dla poprawy skuteczności gry.	Utrwalenie nawyków higienicznych.	EZ –Ryzyko związane z różnymi formami aktywności.
57.	Rozegranie ataku szybkiego.	Szybkość, zwinność.	Zasób ćwiczeń kształtujących szybkość.	Motywowanie do podnoszenia sprawności fizycznej.	EZ –Aktywność fizyczna w różnych okresach życia.
58.	Nauka zводу z piłką i bez piłki.	Moc, zręczność.	Inspirowanie do samodzielnego organizowania czasu wolnego.	Praca w grupie i z grupą.	EZ –Dawanie i przyjmowanie wsparcia.
59.	Rzuty z różnych pozycji we fragmentach gry.	Szybkość, zręczność.	Samokontrola higieny osobistej i stroju.	Poczucie dobrze wykonanych ćwiczeń.	EE –Dostrzeganie wpływu estetyki otoczenia na samopoczucie człowieka.
60.	Nauka zbiórki piłki z tablic.	Moc, koordynacja ruchowa.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	Wyzwalanie inicjatyw uczniowskich.	EZ –Kształtowanie właściwego stosunku do pozytywnych i negatywnych emocji.
61.	Rozgrywanie piłki we fragmentach gry 3:2, 2:1.	Zwinność, zręczność.	Pełnienie roli sędziego.	Uczciwość w pełnieniu odpowiedzialnych funkcji.	EM –Przyjmowanie odpowiedzialnych funkcji społecznych.
62.	Wykonywanie <i>zaston</i> .	Szybkość, koordynacja ruchowa.	Współpraca w zespole.	Pełnienie roli sędziego.	EM –Współpraca w zespole.
63.	Krycie <i>każdy swego</i> we fragmentach gry.	Wytrzymałość, moc.	Dobór form aktywności do własnych potrzeb.	Pomoc słabszemu i choremu.	EZ –Ekspresja w doborze form aktywności.
64.	Zadanie kontrolno –oceniające. Ocena indywidualnej skuteczności rzutu do kosza.	Sprawność ogólna i specjalna.	Samooceana posiadanych umiejętności.	Kultura zachowania podczas oglądania meczy.	EZ –Samooceana i samokontrola własnych zachowań.

## Piłka nożna

65.	Gry i zabawy kopne w nauczaniu piłki nożnej.	Wytrzymałość, szybkość, koordynacja ruchowa.	Dobór przyborów i przyrządów do gier rekreacyjnych.	Poszanowanie mienia własnego i społecznego.	EZ –Planowanie własnego rozwoju fizycznego.
66.	Żonglerka piłki udem i stopą.	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, zręczność	Pełnienie przez ucznia roli pomocnika –organizatora.	Podporządkowanie się decyzjom organizatora.	EM –Zachowania sprzyjające dobrej komunikacji.
67.	Uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem.	Koordynacja ruchowa, siła.	Dobór natężenia do sprawności fizycznej uczniów.	Metody kształtowania sprawności motorycznej.	EZ –Promowanie własnego zdrowia w grupie rówieśniczej.
68.	Prowadzenie piłki siałomem.	Koordynacja ruchowa, wytrzymałość.	Wpływ aktywności ruchowej na dojrzewający organizm.	Higiena ciała w okresie dojrzewania.	EZ –Higiena ciała w okresie dojrzewania.
69.	Prowadzenie piłki siałomem zakończoną strzałem na bramkę.	Zwinność, koordynacja ruchowa.	Dobór ćwiczeń kształtujących zwinność.	Przydatność ćwiczeń zwinnościowych w życiu codziennym.	EZ –Rekreacja rodzinna.
70.	Uderzenie piłki prostym podbiciem.	Siła koordynacja ruchowa.	Przygotowanie boiska do gier rekreacyjnych.	Samooorganizowanie się do zajęć w czasie wolnym.	EZ –Jestem organizatorem wypoczynku czynnego.
71.	Zwód z przeniesieniem stopy nad piłką.	Szybkość, zwinność.	Metody kształtowania szybkości.	Zachowanie zasad bezpieczeństwa na lekcji.	EZ –Sytuacje ryzykowne – ocena ryzyka.
72.	Stosowanie opanowanych elementów w małych grach.	Orientacja przestrzenna, wytrzymałość.	Poruszanie się w obronie i ataku indywidualnym.	Współpraca w zespole i drużynie.	ER –Historia polskiej piłki nożnej.
73.	Gra właściwa według przepisów PZPN.	Orientacja przestrzenna.	Przepisy gry –PZPN	Poszukiwanie wzorów do naśladowania.	ER – <i>Kocham swoją drużynę.</i>

## Tenis stołowy

74.	Podanie –doskonalenie zagrywki z rotacją górną i dolną forhendem i bekhendem.	Szybkość, orientacja przestrzenna, wytrzymałość.	Zasady bhp na zajęciach, kryteria oceniania.	Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.	EZ –Tennis stołowy sportem całego życia.
75.	Podanie –doskonalenie zagrywki z rotacją boczną.	Siła, koordynacja wzrokowo – ruchowa.	Wpływ czynnego wypoczynku na układ ruchu.	Ukazanie celowości wykonywania zadań.	ER –Najlepsi tenisiści w regionie.
76.	Doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem z podcięciem.	Orientacja przestrzenna, koordynacja	Dobór ćwiczeń kształtujących i korygujących postawę	Normowanie obciążeń fizycznych do indywidualnych możliwości	EZ –Uświadomienie zagrożeń, jakie mogą wystąpić w grze.

		wzrokowo ruchowa	ciała.	uczni.	
77.	Półwolej z forhendu i bekhendu –doskonalenie.	Orientacja przestrzenna, koordynacja wzrokowo ruchowa	Wpływ poszczególnych form ruchu na rozwój sprawności.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów.	EZ –Zasady obowiązujące w relacjach międzyludzkich.
78.	Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej	Orientacja przestrzenna, koordynacja wzrokowo ruchowa	Sędziowanie -obowiązki sędziego.	Pełnienie roli zawodnika i sędziego.	EZ –Poczucie własnej wartości.
79.	Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze podwójnej.	Orientacja przestrzenna, koordynacja wzrokowo ruchowa	Wdrażanie do przestrzegania zasad <i>fair play</i> .	Tenis stołowy jako forma rekreacji.	EZ –Tenis stołowy sportem rodzinnym.

## Sporty zimowe

80.	Różne sposoby zmiany kierunku zjazdów na sankach.	Siła, zwinność.	Olimpijskie dyscypliny narciarskie.	Odpowiedzialność za własne zdrowie.	EZ –Pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożenia życia.
81.	Saneczkarstwo –zjazdy sytuacyjne w terenie.	Siła, moc, koordynacja ruchowa.	Postępowanie przy przeziębieniach.	Zachowanie bezpiecznej odległości od współzawodniczących.	EZ –Czynny wypoczynek jako forma rehabilitacji.
82.	Saneczkarstwo –zjazdy z omijaniem przeszkód.	Zwinność, koordynacja wzrokowo ruchowa	Dobór miejsc i przyborów do zajęć w zimie.	Przestrzeganie zasad współzawodnictwa.	EM –Historia sportów zimowych w regionie.
83.	Gry i zabawy rzutne na śniegu.	Siła, szybkość.	Zasady hartowania organizmu w zimie.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.	EM –Mimika i gesty jako sposoby porozumiewania się.
84.	Łyżwiarstwo –jazda w przód po łukach na krawędziach łyżew.	Moc, równowaga.	Olimpijskie dyscypliny łyżwiarские.	Estetyka ruchu podczas ćwiczeń.	EE –Zajęcia w środowisku naturalnym.
85.	Łyżwiarstwo –jazda w przód i w tył przekładanką.	Moc, równowaga, orientacja przestrzenna.	Postępowanie przy odmrożeniach.	Współpraca uczeń - nauczyciel	EZ –Rekreacja jako lekarstwo na stres.
86.	Łyżwiarstwo –jazdy sytuacyjne; na jednej nodze w różnych pozycjach.	Moc, równowaga, orientacja przestrzenna.	<i>Jak wykonać lodowisko?</i>	Poczucie własnej wartości.	EZ –Aktywność w różnych okresach życia.
87.	Gry i zabawy na śniegu z wykorzystaniem warunków terenowych.	Zwinność, szybkość, moc.	Umiejętność orientacji w terenie naturalnym.	Organizowanie zawodów dla najmłodszych w zimie.	EZ –Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

## Pływanie

88.	Kraul na grzbiecie.	Koordynacja ruchowa.	Przepisy stylu grzbietowego.	Bhp podczas zajęć na pływalni.	EM –Historia pływania w Polsce.
89.	Gry i zabawy; technika grzbietowa.	Szybkość, orientacja przestrzenna.	<i>Fair play</i> podczas gier i zabaw.	Obowiązki dyżurnego przed i po zajęciach na basenie.	EZ –Higiena ciała i miejsca pracy.
90.	Gry i zabawy pływackie w formie wyścigów, grzbiet.	Szybkość, wytrzymałość.	Kultura kibicowania.	<i>Czy basen to wielki akwen?</i>	EZ –Urazy podczas zajęć na basenie.
91.	Kraul na grzbiecie pomiar czasu.	Koordynacja ruchowa, siła, moc.	Metody pomiaru czasu w pływaniu.	Umiejętność oceny własnych umiejętności.	EZ –Walory zdrowotne zajęć sportowych.
92.	Kraul na piersiach.	Koordynacja ruchowa.	Przepisy kraul na piersiach.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.	EZ –Dieta a stan zdrowia.
93.	Gry i zabawy; kraul na piersiach.	Szybkość, orientacja przestrzenna.	Wpływ pływania na samopoczucie.	Sami jesteśmy organizatorami zajęć na basenie.	EZ –Przyczyny i skutki uzależnień.
94.	Gry i zabawy pływackie w formie wyścigów; kraul na piersiach.	Szybkość, wytrzymałość.	Sposoby organizacji czasu wolnego.	Współdziałanie w grupie w osiąganiu sukcesów.	EZ –Sposoby walki ze stresem.
95.	Kraul na piersiach, pomiar czasu.	Koordynacja ruchowa, siła, moc.	Pierwsza pomoc przy urazach.	Umiejętność oceny własnych możliwości.	EZ –Zasady sportowego współzawodnictwa.

Ścieżki edukacyjne: EZ –prozdrowotna, EE –ekologiczna, EM –czytelnicza i medialna, ER –regionalna –dziedzictwo kulturowe



# PLAN PRACY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASIA II GIMNAZJUM

## Dobór treści do realizacji zadań

Lp.	Umiejętności	Sprawność	Wiadomości	Działania wych.	Ścieżki edukacyjne
1	2	3	4	5	6

### Gimnastyka podstawowa

1.	Wejścia, chód po równoważni ze zmianą kroku.	Równowaga, koordynacja ruchowa.	Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.	Estetyka ruchu podczas ćwiczeń.	EZ -Higiena osobista, zasady bezpieczeństwa.
2.	Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce.	Zwinność, siła, moc.	Dokładność i precyzja ruchu.	Samodzielne wykonywanie ćwiczeń korekcyjnych.	EZ -Aktywność fizyczna w różnych okresach życia.
3.	Przewrót w tył z postawy wysokiej przez siad o nogach prostych do rozkroku.	Zwinność, siła, moc, gibkość.	Techniczne aspekty wykonywanego zadania.	Bhp na lekcji z gimnastyki podstawowej.	EZ -Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej.
4.	Przewroty łączone w przód i w tył.	Zwinność, gibkość.	Przygotowanie organizmu do ćwiczeń akrobatycznych.	Rzetelne wykonanie powierzonych ćwiczeń.	EZ -Wypoczynek czynny i bierny.
5.	Skok zawrotny o nogach prostych	Moc, siła.	Samoochrona w czasie ćwiczeń gimnastycznych.	Asekuracja współwiczającego.	EZ -Odpowiedzialność za drugą osobę.
6.	Przerzut bokiem z naskoku.	Zwinność, siła, moc.	Analiza techniki poszczególnych faz ruchu.	Rozwijanie śmiałości i odwagi.	EZ -Radzenie sobie w trudnych sytuacjach.
7.	Stanie na rękach sposobem dowolnym.	Siła.	Asekuracja, samoochrona.	Wdrażanie do odpowiedzialności za siebie i innych.	EZ -Poczucie własnej wartości.
8.	Mostek z leżenia tyłem i z postawy wysokiej.	Zwinność, siła, gibkość.	Dokładność i precyzja ruchu.	Bhp na lekcji odpowiedzialność za siebie i innych.	EZ -Higiena pracy fizycznej i umysłowej.
9.	Skok kuczny z rozbiegu na wprost (4-5 cz. skrzyni)	Moc, siła.	Samoochrona w czasie ćwiczeń gimnastycznych.	Asekuracja współwiczającego.	EZ -Pierwsza pomoc przy złamaniach i skręceniach.
10.	Kształtowanie sprawności motorycznej na torze przeszkód.	Rozwój ogólny.	Zainteresowanie uczniów wpływem ruchu na układ oddechowy.	Świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich umiejętności.	EZ -Rozbudzanie u dziecka dbałości o własne zdrowie.

### Lekka atletyka

11.	Gry i zabawy bieżne z akcentem na szybkość.	Szybkość, siła.	Zestaw ćwiczeń kształtujących szybkość.	Wdrażanie do pokonywania własnych słabości i zmęczenia.	EZ - Higiena po zajęciach.
12.	Doskonalenie techniki startu niskiego, bieg na dystansie 60 m.	Szybkość.	Technika biegu, pomiar czasu.	Stwarzanie sytuacji do przeżywania radości.	EE -Wpływ naszych zachowań na stan środowiska naturalnego.
13.	Bieg krótki na dystansie 60m. -sprawdzian.	Szybkość.	Falstart pomiar czasu.	Samokontrola, samoocena.	EM -najlepsi polscy sprinterzy.
14.	Bieg długi 600 m. - dziewczęta 1000 m. - chłopcy	Wytrzymałość biegowa.	Zasady prawidłowego oddychania podczas wysiłku.	Współzawodnictwo motorem lepszych wyników.	EM -Prawidłowe przetworzenie informacji.
15.	Bieg sztafetowy 4x100 m.	Szybkość.	Strefa zmian. Rodzaje biegów sztafetowych.	Odpowiedzialność za wyniki grupy.	EZ -Wpływ wypoczynku czynnego na zdrowie.
16.	Skok w dal techniką naturalną.	Moc, koordynacja.	Analiza techniki skoku.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	EZ -Radzenie sobie w sytuacjach trudnych.
17.	Rzut na odległość różnymi przyborami 3 kg -konkurs rzutów.	Siła, koordynacja.	Bhp podczas zajęć.	Lekka atletyka - <i>Mój wynik moim sukcesem.</i>	EZ -Rekreacja rodzinna.
18.	Rzut piłeczką palantową z miejsca na odległość.	Koordynacja ruchowa, siła.	Analiza techniki rzutu.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	EZ -Odpowiednia dieta w różnych okresach życia.
19.	Rzut piłeczką palantową z rozbiegu (krok skrzyżny).	Koordynacja ruchowa, siła, moc.	Przepisy w konkurencjach rzutnych.	Odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych.	EZ -Uczciwość wobec siebie i innych.

### Atletyka terenowa

20.	Kształtowanie cech motorycznych w terenie naturalnym.	Moc, skoczność, wytrzymałość.	Prawidłowe rozumienie pojęć sportowych.	Prawidłowa higiena żywienia.	EZ - Negatywny wpływ hałasu na organizm.
21.	Pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych.	Moc, wytrzymałość.	Prawidłowy oddech w czasie i po wysiłku.	Zapoznanie z technikami relaksacji.	OC -Powszechny obowiązek obrony.
22.	Terenowe zabawy biegowe.	Rozwój ogólny.	Rola rekreacji w życiu człowieka.	Samokontrola, samoocena.	EZ -Jadłospis ze względu na rodzaj wykonywanej pracy.
23.	Atletyka terenowa na śniegu.	Wytrzymałość.	Właściwy ubiór.	Ekspozowanie osiągnięć ucznia.	EZ -Hartowanie organizmu.
24.	Marszobieg w terenie 2000m.	Wytrzymałość	<i>Jak kształtować wytrzymałość?</i>	Aktywizacja do zwiększonego wysiłku.	EZ -Kształtowanie nawyków higienicznych.
25.	Zabawy i gry terenowe z wykorzystaniem nietypowych przyborów.	Siła, zręczność, moc, zwinność.	Dobór przyborów do ćwiczeń.	Rozwijanie śmiałości i odwagi.	EE -Znaczenie ochrony ekosystemów.

### Piłka ręczna

26.	Podanie sytuacyjne piłki.	Moc, siła.	Zasady bhp na lekcji gier zespołowych.	Współpraca zespołu z prowadzącym.	EZ -Przygotowanie miejsca do ćwiczeń.
27.	Rzuty do bramki z różnych pozycji.	Siła, zręczność.	Samoocena posiadanych umiejętności.	Samodzielny dobór ćwiczeń słownych.	EZ -Odpowiednie odżywianie się w okresie rozwoju.

28.	Rzuty do bramki z wysokości i po obrocie.	Siła, zręczność.	Różnice pomiędzy techniką różnych rzutów.	Przygotowanie organizmu do wysiłku.	EZ – Udzielanie pierwszej pomocy w urazach.
29.	Krycie <i>każdy swego</i> z zachowaniem stałej odległości.	Orientacja przestrzenna.	Znaczenie ćwiczeń orientacyjnych.	Aktywizacja do uprawiania sportu.	ER –Elementy historii sportowej regionu.
30.	Zasłony i zmiany we fragmentach gry.	Koordynacja, zręczność.	Gra w obronie –przepisy gry.	Ekspozowanie osiągnięć ucznia.	EZ –Wypoczynek czynny i bierny.
31.	Doskonalenie indywidualnej techniki i taktyki w obronie z piłką i bez piłki.	Szybkość, zręczność.	Gra w obronie –sygnalizacja sędziowska.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	EZ –Zachowanie w sytuacjach trudnych
32.	Zespołowe formy w ataku i obronie bez piłki i z piłką.	Koordynacja ruchowa, zręczność.	Pomiar tętna przed i po wysiłku.	Podporządkowanie się przepisom w grze.	EZ –Wegetatywne skutki używania środków psychotropowych.
33.	Gry rekreacyjno –sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno –taktycznych.	Koordynacja ruchowa, zręczność.	Przepisy gry – sygnalizacja sędziowska.	Samokontrola i samoocena swoich umiejętności.	EZ Umiejętność korzystania z usług służby zdrowia.
34.	Zadanie kontrolno –oceniające –wykorzystanie indywidualnych umiejętności w grze.	Ogólna sprawność fizyczna.	Test umiejętności ruchowych z piłki ręcznej.	Rozwiązywanie problemów emocjonalnych ze zwycięstwem i porażką.	EZ –Odpowiedzialność za zdrowie własne i drugiego człowieka.

### Piłka siatkowa

35.	Odbicia górne w postawie wysokiej i niskiej.	Koordynacja wzrokowo – ruchowa, szybkość.	Analiza własnych umiejętności siatkarskich.	Wdrażanie do ładu i porządku na lekcji wychowania fizycznego.	EZ –Dobór stroju do różnych form ruchu.
36.	Odbicia piłki sposobem dolnym w postawie niskiej.	Szybkość, siła, moc.	Analiza techniki odbić w piłce siatkowej.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	EZ –Bhp na lekcjach i w domu.
37.	Odbicia piłki w polu gry w postawie niskiej i zachwianej.	Moc, siła, zwinność.	Zasady bhp na lekcjach. Samokontrola.	Postawa ucznia na lekcji.	EZ –Piłka siatkowa sportem na całe życie.
38.	Zagrywka dolna zza linii boiska.	Moc, siła, koordynacja.	Przepisy dotyczące prawidłowej zagrywki.	Samokontrola i samoocena.	EZ –Pierwsza pomoc przy urazach.
39.	Zagrywka górna zza linii boiska.	Moc, siła, koordynacja.	Przepisy dotyczące prawidłowej zagrywki.	Samokontrola i samoocena.	EZ –Umiejętność dbania o własne zdrowie.
40.	Przyjęcie piłki z zagrywki.	Szybkość, siła, zwinność.	Współpraca uczeń –uczeń.	Odpowiedzialność – współpraca w grupie.	EZ –Przygotowanie do czynnego wysiłku.
41.	Wystawianie piłki oburącz sposobem górnym w przód.	Refleks, koordynacja.	Sprawność ogólna siatkarza.	Współdziałanie z partnerem w celu realizacji zadań.	EZ –Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu.
42.	Stosowanie poznanych elementów technicznych w grze właściwej.	Wytrzymałość, siła, moc, koordynacja ruchowa.	Współpraca w zespole.	Pełnienie roli sędziego.	EZ –Czynny wypoczynek.
43.	Zadanie kontrolno –oceniające z poznanych elementów technicznych.	Siła, wytrzymałość, zwinność.	Samoocena zdobytych umiejętności.	Ekspozowanie osiągnięć ucznia.	EZ –Dawanie wsparcia sobie i innym w czasie wykonywania zadań kontrolnych.

### Koszykówka

44.	Podrzuty i chwyt piłki w miejscu i w ruchu.	Koordynacja ruchowa.	Współpraca uczeń –uczeń.	Współpraca w zespole dwójkowym.	EZ –Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
45.	Rzuty piłki do kosza jednorącz w miejscu i w ruchu.	Harmonijny rozwój mięśni ramion i pasa barkowego – siła.	Zasób ćwiczeń kształtujących siłę.	Szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń siłowych.	EZ –Ryzyko związane z różnymi formami aktywności ruchowej.
46.	Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach zakończone rzutem do kosza.	Szybkość, koordynacja ruchowa.	Zasób ćwiczeń kształtujących szybkość.	Przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji.	EZ –Umiejętność rozplanowania dnia.
47.	Walka o pozycje w ataku i obronie.	Szybkość, zwinność.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa.	EZ –Moje mocne i słabe strony.
48.	Zwody przy podaniach i rzutach.	Zwinność.	System rozgrywek w koszykówce.	Samoocena i samokontrola.	EZ –Udzielanie pomocy w prostych kontuzjach.
49.	Zasłony i zatrzymania.	Koordynacja ruchowa.	Prawidłowe wykonywanie techniki.	Wdrażanie do roli sędziego.	EM –Poszukiwanie informacji o przepisach.
50.	Obrona <i>każdy swego</i> we fragmentach gry.	Wytrzymałość, zwinność.	Relacje między zawodnikami.	Przestrzeganie zdrowej rywalizacji.	EZ –Poczucie własnej wartości –asertywność.
51.	Małe gry 2:2, 3:3.	Wytrzymałość.	Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.	Utrwalenie nawyków higienicznych.	EZ –Przyjmowanie i dawanie wsparcia.
52.	Doskonalenie elementów technicznych w grze szkolnej.	Moc, koordynacja ruchowa.	Zasady <i>fair play</i> w sporcie.	Umiejętności okazywania emocji.	EZ –Kształtowanie właściwego stosunku do pozytywnych i negatywnych emocji.
53.	Zadanie kontrolno –oceniające.	Sprawność ogólna i specjalna.	Samoocena posiadanych umiejętności.	Kultura kibicowania.	EZ – Wypoczynek czynny i bierny.

### Piłka nożna

54.	Przyjęcia i podania w formie gier i zabaw.	Koordynacja ruchowa, zwinność.	Dbalność o sprzęt i urządzenia sportowe.	Higiena ciała przed i po zajęciach.	EZ –Higiena treningu piłki nożnej.
55.	Podania piłki w dwójkach.	Koordynacja ruchowa, zwinność.	Dobór miejsca ćwiczeń, przyborów i przyrządów.	Poszanowanie mienia własnego i społecznego.	EZ –Wpływ pogody na zajęcia piłki nożnej.
56.	Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą po prostej.	Koordynacja, szybkość, wytrzymałość.	Metody kształtowania wytrzymałości.	Dbalność o prawidłową postawę ciała.	EZ –Ryzyko na zajęciach z piłki nożnej.
57.	Prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku.	Koordynacja, szybkość, wytrzymałość.	Rekreacja ruchowa jako forma spędzania czasu.	Umiejętność pracy ze współwzajemnym.	EZ –Urazy i kontuzje w piłce nożnej.

58.	Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach zakończone uderzeniem na bramkę.	Szybkość, wytrzymałość, siła.	Metody kształtowania szybkości i skoczności.	Kultura kibicowania i uczestnictwa w zawodach sportowych.	EE – Zachowanie się na boisku, obiektach sportowych i w szatni.
59.	Podania i uderzenia piłki głową.	Siła, moc, koordynacja.	Asekuracja na boisku podczas gry właściwej.	Zachęcanie do codziennej aktywności ruchowej.	EE – Rola odżywiania w sporcie.
60.	Atak pozycyjny i szybki – ćwiczenia we fragmentach gry.	Wytrzymałość, szybkość, orientacja przestrzenna.	Poruszanie się w ataku pozycyjnym i szybkim.	Praca nad pokonywaniem własnej słabości.	EM – Zdobywanie informacji sportowych z różnych źródeł.
61.	Obrona <i>każdy swego</i> – ćwiczenia we fragmentach gry.	Orientacja przestrzenna, wytrzymałość.	Poruszanie się w obronie w kryciu indywidualnym.	Wkład jednego ucznia w wynik pracy zespołu.	EM – Najlepsze klubowe drużyny polskie i małopolskie.

### Tenis stołowy

62.	Doskonalenie odbić forhendem.	Szybkość, orientacja.	Zasady bhp na zajęciach.	Wdrażanie do ładu i porządku na zajęciach.	EZ – Tenis stołowy sportem rodzinnym.
63.	Doskonalenie odbić bekhendem.	Siła, orientacja przestrzenna.	Wpływ czynnego wypoczynku na układ ruchu.	Egzekwowanie rzetelności i uczciwości w wykonywaniu zadań.	EZ – Aktywność fizyczna w różnych okresach życia.
64.	Doskonalenie zagrywki z rotacją górną i dolną.	Koordynacja wzrokowo ruchowa	Wpływ poszczególnych form ruchu na kształtowanie sprawności.	Poszanowanie przyrządów i przyborów szkolnych.	EZ – Współpraca z osobami dorosłymi.
65.	Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej i podwójnej.	Orientacja przestrzenna, koordynacja wzrokowo ruchowa	Wypoczynek czynny i bierny.	Samokontrola wykonywanych ćwiczeń.	EZ – Poczucie własnej wartości.
66.	Turniej klasowy w grze pojedynczej i grze podwójnej.	Orientacja przestrzenna, koordynacja wzrokowo ruchowa	Przepisy gry.	Pełnienie roli sędziego.	EZ – Bezpieczeństwo podczas rozgrywek.

### Sporty zimowe

67.	Różne sposoby zjazdu na sankach.	Siła, zwinność, koordynacja ruchowa.	Zasady organizacji zajęć rekreacyjnych na śniegu.	Stan techniczny sanek a nasze bezpieczeństwo.	EZ – Pierwsza pomoc w odmrożeniach.
68.	Zjazdy na sankach z omijaniem przeszkód.	Siła, moc, koordynacja ruchowa.	Dobór miejsc i przyborów.	Rozwijanie śmiałości i odwagi.	EZ – Odpowiedni dobór stroju do warunków pogodowych i uprawianego sportu.
69.	Jazda w przód po łukach na krawędzi łyżew.	Moc, równowaga.	Dyscypliny olimpijskie w sportach zimowych.	Estetyka wykonywanych ruchów.	EE – podejmowanie działań ekologicznych w najbliższym otoczeniu.
70.	Łyżwiarstwo –przekładanka przodem i tyłem w prawo i lewo po ósemce.	Moc, równowaga, orientacja.	Samodyscyplina podczas zabaw na lodzie.	Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych.	EZ – Rekreacja jako lekarstwo na stres.
71.	Łyżwiarstwo –prosty układ taneczny w parach.	Moc, równowaga, koordynacja.	Historia sportów zimowych.	Poczucie własnej wartości.	EE – Uświadomienie zagrożeń środowiska naturalnego.
72.	Hamowanie i zatrzymanie się na łyżwach.	Wytrzymałość, siła, moc.	Różne sposoby zatrzymania się na łyżwach.	Współpraca uczeń - nauczyciel	EE – Kształtowanie proekologicznej świadomości ucznia.
73.	Gry i zabawy rzutne na śniegu.	Siła, szybkość.	Zasady hartowania organizmu w zimie.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.	EM -Mimika i gesty jako sposoby porozumiewania się.
74.	Gry i zabawy na śniegu z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów wg inwencji uczniów.	Wytrzymałość, siła, szybkość.	Sposoby kształtowania sprawności w zimie.	Sami jesteśmy organizatorami zajęć.	EM – Uczciwość wobec siebie i innych.
75.	Gry i zabawy na śniegu wg inwencji uczniów.	Siła, szybkość.	Wykorzystanie warunków terenowych do ćwiczeń.	Współdziałanie w zespole klasowym.	EZ – Przyjmowanie i dawanie wsparcia.
76.	Kulig, zabawa wg inwencji ucznia.	Moc, siła, orientacja przestrzenna.	Wykorzystanie warunków terenowych do zajęć.	Współdziałanie w grupie w osiąganiu sukcesów.	ER – Kultura regionalna, tradycje i zwyczaje.

### Pływanie

77.	Organizacja gier i zabaw w wodzie.	Koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna.	Wpływ pływania na wszechstronny na rozwój organizmu.	Bhp na basenie.	EM – Historia pływania w regionie.
78.	Gry i zabawy w formie wyścigów.	Koordynacja ruchowa.	Samokontrola – samoocena umiejętności.	Dyscyplina przed i w trakcie zajęć.	EZ – Sposoby walki ze stresem.
79.	Pływanie stylem klasycznym.	Koordynacja ruchowa.	Przepisy stylu klasycznego.	Higiena osobista po zajęciach na basenie.	ER – Walory rekreacyjne naszej miejscowości.
80.	Gry i zabawy; technika klasyczna,	Szybkość, orientacja przestrzenna.	Samoochrona i samoasekuracja w wodzie.	Szukanie okazji do przeżywania radości w sporcie.	EM – Umiejętność komunikowania się w wodzie.
81.	Gry i zabawy pływackie w formie wyścigów, styl klasyczny.	Szybkość, wytrzymałość.	Samoocena poziomu sprawności ruchowej.	Umiejętność szybkiego podejmowania decyzji.	EZ – Rozpoznawanie swoich mocnych i słabych stron.
82.	Pływanie stylem klasycznym; pomiar czasu.	Koordynacja ruchowa, siła, moc.	Posługiwanie się stoperem.	Sami robimy rozgrzewkę.	EZ – Sposoby przezwyciężania trem przed zawodami.

Ścieżki edukacyjne: EZ – prozdrowotna, EE – ekologiczna, EM – czytelnicza i medialna, ER – regionalna – dziedzictwo kulturowe