



MEDAL DLA KAŻDEGO (MDK)

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Cele kształcenia i wychowania fizycznego	10
Procedury oceny wysiłku i osiągnięć edukacyjnych uczniów oraz sposoby wyliczania oceny klasyfikacyjnej	11
Roczne uproszczone plany pracy wraz z przykładowymi tematami lekcji	66
Tworzenie przez szkołę własnej oferty edukacyjnej – osiągnięcia edukacyjne oraz treści kształcenia wykraczające poza podstawę programową	79
Sposoby ewaluacji programu	86

METRYCZKA PROGRAMU „MEDAL DLA KAŻDEGO”

NAZWA PROGRAMU (jeśli po modyfikacjach ulega zmianie)						
AUTORZY						
.....						
Obowiązuje w (nazwa szkoły):						
W roku szkolnym:			W klasach (oddziałach):			
TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ						
Moduły podstawowe: w zakresie podstawy programowej wychowania fizycznego						
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		Aktywność fizyczna		Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		Edukacja zdrowotna
Dodatkowe moduły realizowane w oddziałach						
Moduł A: Pływanie	Moduł B: Turystyka rowerowa	Moduł C: Rolki, łyżwy i deskorolka	Moduł D: Sporty walki	Moduł E: Narciarstwo biegowe i nordic walking	Moduł F: Wspinaczka	Moduł G: wg decyzji nauczyciela:
Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów						
A1	B1	C1	D1	E1	F1	wg decyzji nauczyciela:
A2	B2	C2	D2	E2	F2	
A3	B3	C3	D3	E3	F3	
MODEL ORGANIZACYJNY OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO						
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym			3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 1 godzina zajęć do wyboru		2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym oraz 2 godziny zajęć do wyboru	

W jaki sposób wypełnić metryczkę programu MdK?

- 1) Wpisać nazwę ostatecznej wersji programu, ewentualnie pozostawić nazwę MdK.
- 2) Wpisać nazwiska autorów ostatecznej wersji programu nauczania.
- 3) Wpisać nazwę szkoły, rok i klasy (oddziały), w których program będzie realizowany.
- 4) Wybrać ewentualny dodatkowy moduł programu realizowany w szkole. Wybór oznaczyć, zakreślając jeden lub kilka poziomów wymagań edukacyjnych.
- 5) Ewentualnie w polu „Moduł G” wpisać nazwę własnego modułu i określić planowany poziom wymagań.
- 6) Wybrać (zakreślić) model organizacyjny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, zaznaczając pole pod opisem wybranego modelu.

Skróty zastosowane do identyfikacji wymagań szczegółowych z podstawy programowej wychowania fizycznego:

np. A.U.5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych:

- pierwsza litera (R lub A, lub B, lub E) – pierwsza litera nazwy bloku tematycznego,
- druga litera (W lub U) – efekty kształcenia, odpowiednio: wiadomości lub umiejętności,
- cyfry – kolejny numer na liście;

np. K.2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych:

- litera K – efekty kształcenia – kompetencje społeczne;
- cyfry – kolejny numer na liście;

np. K.K.4) odpowiada umiejętnościom krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych:

- litery K.K. – kompetencja kluczowa, efekt kształcenia opisany w Zaleceniach Rady Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r.,
- cyfry – kolejna kategoria kompetencji kluczowych.

Jeśli odwołujemy się do wymagania szczegółowego dla klas wcześniejszych, to przed kodem wymagania wstawiamy oznaczenie klasy, np. I–III lub V–VI.

WSTĘP

Program wychowania fizycznego „Medal dla KAŻDEGO” (MdK) jest opracowany dla klas IV–VIII ośmioletniej szkoły podstawowej (dla drugiego etapu edukacji) w oparciu o Podstawę programową kształcenia ogólnego dla tego typu szkoły (Załącznik nr 2. *Podstawa... Rozporządzenie MEN...*, 2017) i może stać się elementem tych szkolnych koncepcji edukacji, które akcentują potrzebę aktywności ucznia oraz eksponują znaczenie edukacji zdrowotnej. Program zakłada nadrzędną rolę w opisie efektów kształcenia kompetencji kluczowych, w tym w szczególności:

- kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji,
- kompetencji cyfrowych,
- kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się,
- kompetencji w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej (Zalecenia..., 2018)

oraz zawiera opis sposobów osiągnięcia celów WF-u, biorąc pod uwagę jego związki z innymi przedmiotami lub blokami przedmiotowymi, w tym w szczególności z przyrodą, biologią, techniką i informatyką w szczególności.

Program uwzględnia współczesne postulaty nauk o wychowaniu fizycznym:

- repedagogizacji WF-u (Maciej Demel, 1973, 1990),
- równowagi pomiędzy kształceniem fizycznym a wychowaniem fizycznym (Henryk Grabowski 1987, 2000),
- rzeczywistego, a nie formalnego związku pomiędzy treściami edukacji a treściami życia (Andrzej Pawłucki, 1992, 1994),
- edukacyjnych konsekwencji związków aktywności fizycznej i sprawności fizycznej ze zdrowiem (Wiesław Osiński, 2003, 2009),
- rozwijania umiejętności życiowych uczniów w ramach WF-u (Barbara Woynarowska, 2007, 2017).

Ponadto w programie wykorzystano rozwiązania charakterystyczne dla „Modelu i7W” (Artur Poczwardowski i in. 2015, 2019), zakorzenionego w psychologicznej teorii samoukierunkowania (Richard M. Ryan, Edward L. Deci, 2000) oraz rekomendowane rozwiązania dotyczące organizacji, treści i metod pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych (Romana Cybulska i in., 2017).

Dzięki repedagogizacji WF-u, dokonanej przez Macieja Demela i rozwiniętej przez Henryka Grabowskiego, przywrócono równowagę pomiędzy aktualistycznymi i perspektywnymi celami tej dziedziny edukacji, co współcześnie dobrze koresponduje z formułowaniem efektów edukacyjnych (wymagań szczegółowych w podstawie programowej) w kategoriach: wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

Wykorzystanie tezy Andrzeja Pawluckiego o rzeczywistej symetrii pomiędzy doświadczeniem kulturowym człowieka a treściami (i efektami) edukacji pozwala, w perspektywie ideowej, uporządkować oczekiwane osiągnięcia edukacyjne uczniów oraz wynikające z nich niezbędne treści kształcenia według kluczowych wartości realizowanych przez uczestników kultury fizycznej: zdrowia, wypoczynku i sportu. Natomiast, z perspektywy realizacyjnej, treści i efekty edukacji są pogrupowane w cykle zajęć symbolizowane za każdym razem przez jedno z pięciu kół olimpijskich.

Rozwój wiedzy na temat związków aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem, od koncepcji sprawności dla zdrowia (H-RF), przez koncepcję aktywności fizycznej dla zdrowia (H-RPA), do aktywności fizycznej wzmacniającej zdrowie (H-EPA), zmusza do redefinicji części celów szkolnego WF-u, a wykorzystanie rekomendacji Wiesława Osińskiego pozwala czynności pomiaru sprawności fizycznej zamienić w wartościowe doświadczenie edukacyjne ucznia, zakorzenione w podstawie programowej WF-u.

Zgodnie z Podstawą programową kształcenia ogólnego „wychowanie fizyczne pełni (...) wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów”, a wymagania szczegółowe oraz określone w podstawie warunki i sposoby realizacji nakładają na nauczyciela WF-u obowiązki szczególne w tym zakresie. W konsekwencji efektem edukacji zdrowotnej powinno być rozwijanie przez uczniów umiejętności życiowych (*life skills*), ułatwiających satysfakcjonujące życie w zdrowiu.

„Model i7W” (inspiruj – wyjaśniaj, wymagaj, wspieraj, wynagradzaj, wyróżniaj – wzrastam i wygrywam) został opracowany i przetestowany w ramach działalności badaczy, trenerów i nauczycieli skupionych wokół Fundacji Sportu Pozytywnego. Jest on adresowany do wszystkich, którzy pragną wychowywać i kształcić (wspierać rozwój) człowieka z pasją, aktywnego w procesie edukacji oraz samodzielnego podczas różnych sytuacji życiowych: kooperacji i rywalizacji, aktywności społecznej lub poszukiwania pracy.

Koncepcja edukacji włączającej zakłada stwarzanie uczniom o specjalnych potrzebach edukacyjnych licznych okazji do indywidualnej pracy, sprzyjającej wykorzystaniu potencjału rozwojowego ucznia oraz włączania go do działań w grupach rówieśniczych. Należy przy tym zachować obowiązujące zasady pracy z uczniami realizującymi kształcenie indywidualne oraz uczniami wymagającymi indywidualizacji kształcenia.

Program MdK może być wykorzystywany w każdej szkole podstawowej, bez względu na jej wielkość, lokalizację i dotychczasowe doświadczenia. Jest to możliwe dzięki jego elastyczności zarówno w sferze treści, jaki i organizacji kształcenia. Jednak wybierając program MdK, należy pamiętać, że założenia programowe pełnią nadrzędną funkcję w stosunku do pozostałych elementów programu. Akceptacja przez nauczyciela założeń programowych przesądza o tym, że w organizowanych przez niego procesach edukacyjnych uczeń jest ważniejszy od materiału nauczania, a treści edukacyjne są dobierane tak, by umożliwiły wspomaganie rozwoju każdego ucznia, ułatwiając mu dorastanie do samodzielnego i wartościowego życia.

Źródła – teoretyczna podstawa programu:

- Cybulska R., Derewlana H., Kacprzak A., Pęczek K., *Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w systemie edukacji w świetle nowych przepisów prawa oświatowego*, Wyd. ORE, Warszawa 2017.
- Demel M., *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, Wyd. SiT, Warszawa 1973.
- Demel M., *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego Próba ujęcia komplementarnego*, Wyd. AWF, Kraków 1990.
- Grabowski H., *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław, Kraków 1987.
- Grabowski H., *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2000.
- Osiński W., *Antropomotoryka*, Wyd. AWF, Poznań 2003.
- Osiński W., *O wykorzystaniu testu sprawności fizycznej: czyli o nauczycielu WF jako światłym doradcy dzieci i rodziców*. „Lider” nr 7–8, s. 13–16.
- Pawłucki A., *Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała*, Wyd. AWF, Gdańsk 1992.
- Pawłucki A., *Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego*, Wyd. AWF, Gdańsk 1994.
- Poczwardowski A., Serwotka E., Radomski K., Pogorzelska A., Zienowicz A., Krukowska A., *Coaching in positive sport: Theoretical bases of i7W model*, „Studies in Sport Humanities”, nr 18, s. 6–16 (polski odpowiednik: Trener w sporcie pozytywnym. Podstawy teoretyczne modelu i7W <http://sportpozytywny.org.pl/o-nas>).
- Poczwardowski A., Krukowska A., Kurach T., Pawelska N., Pogorzelska A., Radomski K., Serwotka E., Stępniaś M., Tadzik M., Tadzik W., Ussorowska A., Weiner P., Zienowicz A., *Poradnik pozytywnego trenera. Model i7W w sporcie*, Wyd. Fundacja Sportu Pozytywnego, 2019.
- Ryan R. M., Deci E.L., *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, „American Psychologist” 2000, nr 55, s. 68–78.
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wyd. PWN, Warszawa 2007.
- Wojnarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka*, Wyd. PWN, Warszawa 2017.
- Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie. Dziennik Urzędowy Rady Europejskiej 2018/C 189/01. Załącznik nr 2. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ogólnym celem kształcenia i wychowania fizycznego w szkole jest wspomaganie rozwoju wszystkich właściwości uczniów, które w okresie nauki szkolnej decydują o zasobach zdrowotnych (tzw. pozytywnych miernikach zdrowia), a po zakończeniu edukacji wpływają na wybór stylu życia sprzyjającego zdrowiu i aktywnemu wypoczynkowi.

Celem kształcenia i wychowania fizycznego na drugim etapie kształcenia jest rozwijanie gotowości do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz praktykowania zachowań zdrowotnych, a w szczególności:

- rozwój umiejętności życiowych i ruchowych, sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej,
- rozwój wiedzy na temat związków aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem,
- rozwój kompetencji społecznych i umiejętności samooceny rozwoju fizycznego oraz aktywności i sprawności fizycznej,
- rozwój kompetencji społecznych i umiejętności stosowania zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- stymulacja rozwoju motorycznego,
- w przypadku uczniów o szczególnych potrzebach edukacyjnych – rozwój powyższych punktów na miarę psychofizycznych możliwości uczniów, dodatkowo zaspakajanie indywidualnych potrzeb rozwojowych we współpracy z innymi specjalistami w sytuacjach typowych dla zajęć wychowania fizycznego.

Ponadto nauczyciel wychowania fizycznego współdziała z dydaktykami innych dziedzin edukacji w rozwoju kompetencji kluczowych:

- rozumienia i tworzenia informacji, a zwłaszcza zdolności krytycznego myślenia oraz oceny informacji,
- cyfrowej, a zwłaszcza umiejętności krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych oraz gotowości do korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych i społecznych,
- osobistej, społecznej i w zakresie umiejętności uczenia się, a zwłaszcza zdolności dążenia do samorozwoju, gotowości do prowadzenia zdrowego stylu życia, zdolności do autorefleksji i określania swoich możliwości, umiejętności radzenia sobie z niepewnością i stresem, gotowości do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad, dochodzenia do zgody w sporze oraz zdolności do odczuwania empatii,
- świadomości i ekspresji kulturalnej, a zwłaszcza umiejętności rozumienia i wyrażania pomysłów i znaczeń za pomocą symboliki sportowej.

PROCEDURY OCENY WYSIŁKU I OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW ORAZ SPOSOBY WYLICZANIA OCENY KLASYFIKACYJNEJ

Wiele porażek szkolnego wychowania fizycznego, choćby w postaci obniżonej aktywności uczniów lub braku poczucia satysfakcji z zajęć, wynika z błędów popełnianych w związku z bieżącym ocenianiem oraz formułowaniem ocen klasyfikacyjnych z tak specyficznego pod tym względem szkolnego przedmiotu nauczania. Spróbujmy wykorzystać szanse wynikające z takiego szkolnego narzędzia, które minimalizuje negatywne konsekwencje stosowania sformalizowanej oceny w procesach zindywidualizowanego rozwoju i wychowania.

Przedmiotem oceny bieżącej ucznia z wychowania fizycznego jest jego wysiłek oraz osiągnięcia edukacyjne. Zgodnie ze stosownym rozporządzeniem przy ustalaniu oceny z WF-u „należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku WF-u – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.

W programie MdK założono, że zewnętrznym źródłem motywacji, wywołującym wysoki poziom aktywności uczniów, jest perspektywa zdobycia na zakończenie każdego semestru (dwukrotnie w ciągu roku szkolnego) tytułowego medalu. Ważne, aby w odczuciach uczniów medal był dostępny dla każdego, bez względu na poziom uzdolnień czy demonstrowanej sprawności. Zdobywcy tytułowego medalu mogą różnić się od tych, którzy jeszcze go nie zdobyli, jedynie poziomem swojej aktywności, która zostanie wykorzystana w trakcie formułowania ocen bieżących i klasyfikacyjnych jako najważniejszy miernik wysiłku.

Narzędzie to powinno wspierać działania prowadzące do rozwoju i utrzymania motywacji wewnętrznej, przejawiającej się wysoką gotowością uczniów do bycia aktywnym w ramach szkolnego wychowania fizycznego. Stan taki można osiągnąć, stosując na co dzień wskazania twórców „Metody i7W” (Poczwardowski i in., 2019):

- inspiruj, czyli pomagaj odkrywać wartości i dawaj impuls do rozwoju,
- wyjaśniaj, czyli pomagaj odnajdować sens lub uzasadniaj,
- wymagaj, czyli stawiaj zadania i egzekwuj, biorąc pod uwagę zróżnicowany potencjał,
- wspieraj, czyli bądź pomocny i stój po stronie ucznia,
- wynagradzaj, czyli wzmacniaj, dając znać, że doceniasz,
- wyróżniaj, czyli eksponuj, wysyłając sygnały, że dostrzegasz,
- wzrastaj, czyli pomagaj dostrzec rozwój,
- wygrywaj, czyli pomagaj zrozumieć rangę sukcesu edukacyjnego jako realizacji stawianych sobie celów, a także rangę zwycięstwa nad swoimi słabościami.

Program zakłada, że każdy uczeń, który zdobędzie w trakcie półrocza pięć kół olimpijskich, otrzymuje celującą ocenę klasyfikacyjną, której sportowym symbolem może być medal. Wyliczając ocenę klasyfikacyjną, należy zwiększyć znaczenie bieżących ocen wysiłku, nadając im – zgodnie z cytowanym już fragmentem rozporządzenia – zawsze wyższą rangę w stosunku do ocen osiągnięć edukacyjnych.

Warto to podkreślić – matematyczna formuła zastosowana do wyliczenia oceny klasyfikacyjnej musi sprawiać, aby łącznie wszystkie oceny bieżące wysiłku miały zdecydowanie większy wkład w ocenę klasyfikacyjną, niż wszystkie bieżące oceny osiągnięć edukacyjnych.

Zależy to nie tylko od rangi nadanej poszczególnym ocenom, ale również od liczby ocen wysiłku i osiągnięć lub sposobu ich pogrupowania. Ostatecznie w każdej szkole należy wykorzystać dostępne narzędzia, np. funkcjonalności dziennika elektronicznego.

Rekomendowany sposób wyliczenia oceny klasyfikacyjnej (OK):

$$OK = [2 \times (OW_1 + OW_2 + \dots + OW_n) / n + (OU_1 + OU_2 + \dots + OU_n) / n] / 3$$

OW – bieżąca ocena wysiłku, OU – bieżąca ocena umiejętności i wiadomości

Katalog właściwości ucznia, które mogą być przedmiotem szkolnej oceny w stosownym rozporządzeniu, ma charakter zamknięty, tzn. wliczono w nim wszystko, co można oceniać. Nie ma w rozporządzeniu żadnej wzmianki o możliwości formułowania oceny szkolnej na podstawie poziomu lub postępu wytrzymałości, siły itp., czyli na podstawie wyników testów ogólnej sprawności fizycznej.

Dlatego program MdK nie przewiduje możliwości formułowania oceny ucznia na podstawie wyników testów motorycznych.

Nie dopuszczamy możliwości potraktowania oceny wysiłku jako dodatkowego kryterium oceny ucznia, np. w postaci: „Ponieważ bardzo się starałeś, podniosę twoją ocenę o stopień... z dostatecznej na dobrą”.

Wskaźnikami wysiłku ucznia, wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki WF-u, są:

- systematyczność udziału w obowiązkowych zajęciach WF-u i aktywność w czasie zajęć,
- działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej, w tym udział w zajęciach nieobowiązkowych, np. reprezentowanie szkoły w zawodach (jako dodatkowe kryterium oceny).

Rekomendujemy dokonywanie oceny wysiłku po każdym odbytych 10 lekcjach WF-u. Taki Rytm jest bardzo czytelny dla każdego ucznia i pozwala łatwo zrozumieć, także rodzicowi ucznia, skąd biorą się „szóstki” z WF-u.

Rekomendowane kryteria oceny wysiłku ucznia formułowanej po każdym 10 zajęciach WF-u:

- 6 – brał udział we wszystkich zajęciach i co najmniej na 9 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości; nigdy nie odmówił ćwiczeń,
- 5 – brał udział we wszystkich zajęciach i co najmniej na 7 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości; nigdy nie odmówił ćwiczeń,
- 4 – brał udział w co najmniej w 8 zajęciach i co najmniej na 5 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości; nigdy nie odmówił ćwiczeń,
- 3 – brał udział w co najmniej w 6 zajęciach i co najmniej na 2 ćwiczył w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- 2 – brał udział w co najmniej w 5 zajęciach.

Pamiętajmy:

- to jest ocena wysiłku, a nie osiągnięć edukacyjnych; poziom aktywności jest zawsze odnoszony do indywidualnych możliwości ucznia; innego poziomu wysiłku, np. przebiegniętego w czasie lekcji dystansu lub liczby wykonanych powtórzeń ćwiczenia, oczekujemy od ucznia uzdolnionego, a innego – od ucznia z obniżoną sprawnością bądź o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
- nieusprawiedliwiona nieobecność lub niepodjęcie ćwiczeń w czasie lekcji rozumiane jest jako odmowa aktywności,
- ucznia, który z uzasadnionych powodów zdrowotnych był nieobecny na części zajęć WF-u, należy ocenić wg indywidualnych kryteriów,
- rozpoczynając pracę z programem MdK z grupą uczniów mniej aktywnych, częściej unikających ćwiczeń, należy początkowo nieco obniżyć kryteria oceny, a następnie je podnieść, gdy aktywność uczniów wzrośnie,
- zgodnie z interpretacją Ministra Edukacji Narodowej brak stroju sportowego nie jest podstawą do niepodjęcia aktywności w czasie lekcji WF-u; uczeń powinien podjąć ćwiczenie (jednak nie należy wówczas ocenić jego wysiłku jako „zbliżonego do jego maksymalnych możliwości”) lub uznać, że odmawia wykonywania ćwiczeń.

Dzięki czynnościom wchodzącym w skład procesu oceniania wysiłku oraz osiągnięć edukacyjnych nie tylko dokonujemy pomiaru dydaktycznego, ale przede wszystkim wspomagamy aktywność ucznia i w konsekwencji wspieramy proces uczenia się. W związku z tym oceniany uczeń powinien, otrzymując informację o ocenie, równocześnie otrzymać informację zwrotną:

- Co zrobił dobrze?
- Co ewentualnie powinien poprawić?
- W jaki sposób może poprawić swoją aktywność bądź osiągnięcia edukacyjne?

Przedmiotem oceny z WF-u są osiągnięcia edukacyjne rozumiane jako poziom i postęp umiejętności i wiadomości wynikających z realizowanego programu. W przypadku oceny osiągnięć edukacyjnych program MdK sugeruje, że uczniów bardziej

uzdolnionych należy oceniać w większym stopniu za osiągnięty poziom, a uczniów o mniejszym potencjale – za uzyskiwany postęp. Przystępując do oceny osiągnięć edukacyjnych, należy poinformować uczniów o:

- przedmiocie oceny, czyli o zadaniu, jakie będą musieli wykonać,
- sposobie oceny, czyli o warunkach, w jakich dokonamy obserwacji wykonywanego zadania,
- kryteriach oceny, zgodnych ze skalami ocen stosowanymi w szkole, czyli o sposobie, w jaki odróżnimy lepsze wykonanie zadania od gorszego.

Pamiętajmy jednak:

- podobnie jak przy kryteriach oceny wysiłku, nigdy nie formułujemy swoich wymagań na ocenę negatywną, np. „1”; ocenę negatywną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na oceny pozytywne,
- nie zawsze musimy formułować wymagania na każdą ocenę; czasami informacja jest kompletna, gdy określisz tylko wymagania np. na „6”, „4” i „2”.

Jeśli w szkole obowiązuje model organizacyjny wychowania fizycznego uwzględniający obowiązkowe zajęcia do wyboru przez ucznia, wówczas ocenę klasyfikacyjną formułuje nauczyciel prowadzący lekcje, uwzględniając oceny bieżące sformułowane przez nauczyciela prowadzącego obowiązkowe zajęcia do wyboru, wg wzoru (dla modelu 2 + 2):

$$OK = [(2 \times WL + UL) / 3 + (2 \times WW + UW) / 3] / 2$$

WL – ocena wysiłku w czasie lekcji, UL – ocena umiejętności i wiadomości w czasie lekcji

WW i UW – odpowiednio ocena wysiłku i osiągnięć w czasie zajęć do wyboru

W stosunku do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych przedmiot i kryteria oceny każdorazowo ustala się indywidualnie, zachowując zasadę, że w szczególności oceniany jest wysiłek ucznia w odniesieniu do jego potencjału.

Jeśli zajdzie potrzeba ustalenia oceny klasyfikacyjnej w drodze egzaminu klasyfikacyjnego, poprawkowego lub komisyjnego sprawdzianu umiejętności i wiadomości ucznia, który kwestionuje sformułowaną ocenę klasyfikacyjną albo ubiega się o ocenę wyższą niż ustalona, wówczas również należy uwzględnić wszystkie zgromadzone w ciągu całego roku szkolnego oceny wysiłku.

Na początku roku szkolnego, informując uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych oraz sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów, a także o warunkach i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej, należy również powiadomić o specyficznym, wynikającym z cytowanego fragmentu rozporządzenia, sposobie ustalania oceny klasyfikacyjnej z WF-u w drodze procedur komisyjnych.

Rekomendujemy poniższy zapis w wewnątrzszkolnych (lub przedmiotowych) zasadach oceniania.

Ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego jest ustalana na podstawie:

- wysiłku ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w tym systematyczności udziału w zajęciach;
- osiągnięć edukacyjnych ucznia, czyli umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiedzy w działaniu.

Ocena wysiłku stanowi 2/3 oceny klasyfikacyjnej, zaś ocena osiągnięć – 1/3. Ocenę klasyfikacyjną ustala się wg wzoru:

$$OK = (2 \times OW + OU) / 3$$

OW – średnia bieżąca ocena wysiłku z całego roku

OU – ocena umiejętności i wiadomości ustalona w trakcie egzaminu

Egzamin klasyfikacyjny i poprawkowy z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę zadań praktycznych i dotyczy składowej oceny klasyfikacyjnej – osiągnięć edukacyjnych. Wymagania (zadania) dla ucznia w ramach egzaminu klasyfikacyjnego dotyczą zdolności ruchowych oraz umiejętności zastosowania wiedzy w działaniu. Zadania dla ucznia wynikają z realizowanego programu wychowania fizycznego i obejmują osiągnięcia ucznia przewidziane w rocznym planie pracy dla klasy w aktualnym roku szkolnym.

Osiągnięcia edukacyjne uczniów wraz z treściami kształcenia oraz sposobami osiągania celów kształcenia i wychowania pogrupowane w cykle zajęć są przypisane do jednego z pięciu kół olimpijskich.

W programie MdK ocenianie bieżące – z perspektywy ucznia – jest ściśle powiązane ze zdobywaniem kolejnych kół olimpijskich, a w konsekwencji – tytułowego (MdK) medalu. W każdym półroczu (czyli dwukrotnie w ciągu roku szkolnego) każdy uczeń może zdobyć pięć kół olimpijskich. Ten, który zdobędzie wszystkie, otrzymuje ocenę klasyfikacyjną celującą. Zdobywanie kolejnych kół jest efektem spełnienia wymagań określonych we wszystkich cyklach z tym kołem skojarzonych wg poniższego porządku (wymieniamy w kolejności właściwej dla flagi olimpijskiej):

- **niebieskie koło olimpijskie (wartości zdrowia i sportu):** efekty edukacji wynikające z bloków tematycznych podstawy programowej: „Aktywność fizyczna” oraz „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej”; treści kształcenia dotyczące naturalnych form ruchu, w tym atletyki terenowej i lekkiej atletyki (cykl zajęć „Atletyka terenowa”) oraz idei olimpijskiej (cykl zajęć „Tydzień olimpijski”),
- **żółte koło olimpijskie (wartości zdrowia i wypoczynku):** efekty edukacji wynikające z bloków tematycznych: „Aktywność fizyczna” oraz „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej”; treści kształcenia dotyczące zabaw i gier ruchowych regionalnych oraz z różnych stron świata (cykle zajęć: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”,

„Zabawy i gry z europejskich podwórek”, „Koła, kółka – jedna spółka”, „Aktywne i bezpieczne wakacje”),

- **czarne koło olimpijskie** (wartości zdrowia i sportu): efekty edukacji wynikające z bloków tematycznych: „Aktywność fizyczna” oraz „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej”; treści kształcenia dotyczące ćwiczeń kształtujących, gimnastyki podstawowej i form fitness (cykl zajęć „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”),
- **zielone koło olimpijskie** (wartość zdrowia): efekty edukacji wynikające z bloków tematycznych: „Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna” oraz „Edukacja zdrowotna”; treści kształcenia dotyczące diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego oraz zachowań zdrowotnych (cykl zajęć „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem”),
- **czerwone koło olimpijskie** (wartości wypoczynku i sportu): efekty edukacji wynikające z bloków tematycznych: „Aktywność fizyczna” oraz „Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej”; treści kształcenia dotyczące gier sportowych oraz idei fair play (cykl zajęć „Zabawy i gry koszykarskie” itd.).

Jeszcze raz to podkreślmy, wymagania w każdym z cykli dotyczą zarówno systematycznego udziału w zajęciach, jak i wysokiego poziomu aktywności oraz rozwoju specyficznych dla cyklu umiejętności i wiadomości. Program MdK nakłada na nauczyciela obowiązek dostosowania swoich wymagań również do potrzeb uczniów o niższym potencjale lub o specjalnych potrzebach edukacyjnych, tak aby i oni mogli zdobyć tytułowy medal – zgodnie z ideą „Medal dla KAŻDEGO” („i7W”: inspiruj, wymagaj, wspieraj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam).

Poniżej przedstawiamy opis cykli zajęć skojarzonych z kolejnymi kołami olimpijskimi. Prezentacja ma charakter problemowy, tzn. po kolei opisywane są jednolite tematycznie cykle w kolejnych klasach, aby łatwiej uchwycić rozwój umiejętności, kompetencji i wiadomości ucznia w ciągu pięciu lat etapu edukacji. Opis każdego ciągu zawiera: skojarzoną ze szczegółowymi wymaganiami zapisanymi w podstawie programowej listę oczekiwanych efektów edukacyjnych, związane z nimi treści kształcenia oraz szczegółowe wskazania dotyczące sposobów osiągnięcia celów kształcenia i wychowania. Typowe dla programu MdK jest planowanie przedsięwzięć i wydarzeń stanowiących moment kulminacyjny i podsumowujący cały cykl, a zarazem stwarzający okazję do dyskusji z uczniami na temat ich rozwoju, sformułowania ocen oraz przypominania o perspektywie lub fakcie zdobycia kolejnego koła olimpijskiego. Zabieg ten pomaga zwiększać i utrzymywać motywację uczniów do aktywności i rozwoju w trakcie całego cyklu. Służą temu planowane na koniec cyklu np. klasowe turnieje (w przypadku gier), „Igrzyska Wspólnoty Szkolnej” (w przypadku Tygodnia Olimpijskiego) czy klasowe pokazy talentów – FITSHOW (w przypadku fitnessu i gimnastyki).

Poniższy opis cykli jest uzupełniony w następnym rozdziale przez roczne plany pracy, informujące o chronologii i szacunkowym nakładzie pracy (liczbie tygodni zajęć), niezbędnym dla realizacji zadań każdego z cykli.

NIEBIESKIE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Atletyka terenowa” – na zakończenie czwartej klasy uczniów:	
R.W.2) rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego, R.U.2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	
<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje różne sposoby pomiaru tętna (pomiar na tętnicy szyjnej i tętnicy promieniowej), • podaje wartość tętna spoczynkowego u dzieci oraz dorosłych, • ocenia intensywność wysiłku fizycznego na podstawie tętna (intensywność niska i wysoka). 	<ul style="list-style-type: none"> • wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układów krążenia i oddychania, • pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku fizycznym.
A.W.1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, A.U.7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego, A.U.8) wykonuje marszobiegi w terenie, A.U.9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, A.U.10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu, z lub bez rywalizacji, • biegi sprinterskie (z maksymalną prędkością) nie dłuższe niż 50 metrów, • biegi długie na dystansie dostosowanym do możliwości dzieci, • skok w dal z miejsca, • skok w dal z krótkiego rozbiegu sposobem naturalnym z odbicia ze strefy, • skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) z krótkiego rozbiegu, • rzut małym przyborem z miejsca do celu, • rzut piłeczką tenisową na odległość z miejsca, • rzut piłeczką tenisową na odległość z krótkiego rozbiegu. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy ruchowe, • ćwiczenia reakcji na sygnały wzrokowe i słuchowe, • biegi na różnych dystansach, w tym biegi terenowe, indywidualne i sztafetowe, • skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, dosiężny, wzwyż z rozbiegu, wieloskoki, • rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 3 kg), • tory przeszkód zawierające elementy biegu, skoku i rzutu, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów.
E.W.1) opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.K.5) rozwija gotowość do prowadzenia zdrowego stylu życia.	
<ul style="list-style-type: none"> • wymienia aktywność fizyczną jako podstawowe zachowanie prozdrowotne, • wyjaśnia prawo treningu (superkompensację) jako efekt rozwojowy treningu fizycznego, czyli ciąg: „wysiłek, zmęczenie, wypoczynek, rozwój”, • wymienia pozostałe składowe stylu życia, • opisuje sposoby włączania aktywności fizycznej do codziennych czynności dzieci i dorosłych, w szczególności z uwzględnieniem aktywnego transportu i czasu wypoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu: <ul style="list-style-type: none"> – odpowiednia dawka aktywności fizycznej, w tym prawo treningu, – właściwe odżywianie, – dobre relacje z innymi ludźmi, – wystarczająca długość i jakość snu, – unikanie sytuacji niebezpiecznych dla zdrowia i życia.

A.W.4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	
<ul style="list-style-type: none"> • opracowuje plan okolicy szkoły lub obszar zamieszkania uwzględniający miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, • omawia zagrożenia, na które należy zwrócić uwagę, podejmując aktywność fizyczną w okolicy szkoły lub miejsca zamieszkania, • dostosowuje zabawy i gry ruchowe oraz ćwiczenia do warunków panujących w okolicy szkoły lub miejsca zamieszkania. 	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje obiektów i urządzeń do aktywności fizycznej, • wycieczki po okolicy szkoły, • zagrożenia związane z podejmowaniem aktywności fizycznej w różnych miejscach i z wykorzystaniem różnych obiektów i urządzeń sportowych, • modyfikacje zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń z uwzględnieniem warunków panujących w okolicy szkoły i miejsca zamieszkania.
E.U.1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży	
<ul style="list-style-type: none"> • opisuje tzw. „zasady czystości na co dzień”: codzienne mycie całego ciała, codzienna zmiana bielizny, mycie rąk po skorzystaniu z toalety, mycie rąk przed posiłkiem, co najmniej dwukrotne w ciągu dnia zabiegi związane z higieną jamy ustnej, • wypełnia tygodniową kartę samooceny zachowań higienicznych – „Czyścioch”. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady czystości na co dzień, • związki codziennych zabiegów higienicznych ze zdrowiem, • zasady higieny związane z aktywnością fizyczną.
„Atletyka terenowa” – na zakończenie piątej klasy uczeń:	
IV.R.W.2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego, IV.R.U.2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	
<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje różne sposoby pomiaru tętna (pomiar na tętnicy szyjnej i tętnicy promieniowej), • podaje wartość tętna spoczynkowego u dzieci i dorosłych, • ocenia intensywność wysiłku fizycznego na podstawie tętna (intensywność niska i wysoka). 	<ul style="list-style-type: none"> • wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układów krążenia i oddychania, • pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku fizycznym.
IV.E.W.1) opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, E.W.3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu.	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia prawo treningu, • wymienia zasady hartowania organizmu (indywidualizacji, stopniowania, systematyczności, różnorodności), • omawia metody hartowania organizmu (ćwiczenia w różnych warunkach atmosferycznych, spacer w chłodne dni, kąpiele w zimnej wodzie, prysznic na zmianę ciepłą i zimną wodą, uczęszczanie do sauny, wykorzystanie kriokomory, spanie przy otwartym oknie, nacieranie ciała śniegiem, spacer w boso). 	<ul style="list-style-type: none"> • hartowanie jako zabieg zdrowotny, • zasady i metody hartowania, • zabawy, gry i ćwiczenia w terenie, w tym na śniegu oraz lodzie.

A.U.10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady biegowego treningu zdrowotnego: <ul style="list-style-type: none"> – trenuj co najmniej trzy razy w tygodniu, – treningi o dużej objętości przeplataj treningami krótkimi i intensywniejszymi, – w okresie przejściowym (jesień, zima) biegaj dłuższe odcinki i wolniej, – jeżeli dotąd nie trenowałeś, pierwsze 5–6 treningów biegaj lekkim truchtem przeplatany intensywnym marszem, pokonując około 2–5 km; lepiej ćwicz wolniej, ale dłużej; stopniowo wydłużaj dystans do 8–10 km, – biegaj i maszeruj w terenie zróżnicowanym, unikaj dróg o utwardzonym podłożu, – zawsze poprzedzaj rozgrzewką treningi biegowe i marszowe, – na jeden trening przeznaczaj co najmniej pół godziny, – trenuj bez względu na pogodę, – bądź wytrwały, nie oczekuj natychmiastowej poprawy kondycji, – trening odbywaj nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku; po treningu najpierw umyj się, odpocznij pół godziny, potem jedz; w czasie długotrwałego wysiłku odżywiaj się osłodzonym płynem. • charakteryzuje biegi przełajowe, • wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy ruchowe w terenie, • biegi na różnych dystansach, w tym biegi terenowe, indywidualne i sztafetowe, • skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, dosiężny, wzwyż z rozbiegu, wieloskoki, • rzuty: do celu stałego i ruchomego, na odległość lekkim lub ciężkim przyborem (do 5 kg), • tory przeszkód zawierające elementy biegu, skoku i rzutu, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, • zasady biegowego treningu zdrowotnego, • planowanie biegów przełajowych, • biegi terenowe.
A.U.11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje start na sygnał dźwiękowy i wzrokowy oraz bieg z maksymalną prędkością na krótkim dystansie, • wykonuje start z różnych pozycji wyjściowych, w tym z przysiadu oraz z pozycji wzorowanej na pozycji startowej do lekkoatletycznego biegu sprinterskiego. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy bieżne, • ćwiczenia techniki biegu sprinterskiego, • ćwiczenia startów z różnych pozycji, • ćwiczenia startu niskiego, w tym z użyciem bloków startowych lub zaimprovizowanego stanowiska naśladowującego bloki startowe.
A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje rzut małym przyborem do celu techniką wzorowaną na technice rzutu lotką w dyscyplinie dart (rzutki), • wykonuje rzut małą piłką (wielkości piłeczki palantowej) na odległość z miejsca i z kilku kroków rozbiegu techniką wzorowaną na technice rzutu oszczepem. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy rzutne, • ćwiczenia rzutów do celu z wykorzystaniem przyborów o różnej wielkości i kształcie, • ćwiczenia rzutów na odległość z miejsca i z rozbiegu, • gry rzutne, w tym zmodyfikowany kwadrant bez użycia kija palantowego.

A.U.13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje skok w dal z miejsca, • wykonuje skok w dal z rozbiegu o długości ok. 10 m i odbicia jednonóż ze strefy odbicia i lądowaniem na miękkie podłoże, tzw. sposobem naturalnym, • wykonuje skok wzwyż nad rozciągniętą gumą o wysokości dostosowanej do możliwości, z rozbiegu o długości co najmniej 5 m na skos do przeszkody i lądowaniem na miękkie podłoże, tzw. sposobem naturalnym. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy bieżne i skoczne, • ćwiczenia skoków w dal z miejsca, • ćwiczenia zeskoków z wysokości dostosowanej do możliwości ucznia na miękkie podłoże, • biegi z pokonywaniem przeszkód, • skoki w dal z rozbiegu sposobem naturalnym, • skoki wzwyż z rozbiegu sposobem naturalnym.
„Atletyka terenowa” – na zakończenie szóstej klasy uczniów:	
IV.R.U.2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.U.10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego, A.U.11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu, A.U.13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
E.W.1) wyjaśnia pojęcie zdrowia, E.W.2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia.	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest zdrowie jako zdolność zachowywania i przywracania równowagi pomiędzy człowiekiem a środowiskiem w płaszczyźnie fizycznej i psychospołecznej, • wymienia czynniki warunkujące zdrowie (pozytywne i negatywne): styl życia (warunkujący zdrowie w około 50%) oraz wyposażenie genetyczne, czynniki środowiskowe i opieka medyczna oraz interpretuje znaczenia stylu życia („twoje zdrowie w twoich rękach”), • wymienia obiektywne pozytywne mierniki zdrowia, w tym zachowania zdrowotne, zwłaszcza aktywność fizyczną oraz masę i skład ciała, wytrzymałość tlenową, wytrzymałość i siłę mięśniową, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, • wymienia subiektywne pozytywne mierniki zdrowia, w tym: samopoczucie i dobrostan, poczucie własnej wartości. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcie zdrowia, • model „pól zdrowia” według Lalondego, • pozytywne obiektywne i subiektywne mierniki zdrowia.
A.U.14) przeprowadza fragment rozgrzewki	
<ul style="list-style-type: none"> • dobiera pojedyncze ćwiczenia do rozgrzewki. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kształtujące, • ćwiczenia wzmacniające.

„Atletyka terenowa” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:	
A.U.8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie	
Tak jak w klasach wcześniejszych oraz: <ul style="list-style-type: none"> • odnajduje w terenie wskazane naturalnie występujące lub specjalnie przygotowane punkty na podstawie określonego azymutu i odległości lub postępując się planem bądź mapą. 	To, co w klasach wcześniejszych oraz: <ul style="list-style-type: none"> • gry terenowe, • elementy imprez na orientację.
V-VI.A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu, A.U.9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, A.U.10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	
Tak jak w klasach wcześniejszych oraz: <ul style="list-style-type: none"> • przekazuje pałeczkę sztafetową sposobem górnym. 	To, co w klasach wcześniejszych oraz: <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia przekazania pałeczki sztafetowej z uwzględnieniem strefy zmian.
A.W.3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej, V-VI.A.W.4) wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojego wieku, A.U.11) diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie, K.K.4) rozwija gotowość do korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych.	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposoby oceny lub pomiaru aktywności fizycznej na podstawie wydatku energetycznego, czasu trwania i przebytego dystansu lub liczby wykonanych kroków oraz intensywności wysiłku ocenianej wielkością HR, • wykorzystuje co najmniej jedno urządzenie oraz serwis internetowy do pomiaru lub oceny, a także rejestracji aktywności fizycznej: smartfon, opaskę fitness, krokomierz, smartwatch, zegarek treningowy, • ocenia własną aktywność fizyczną na podstawie danych zebranych za pomocą właściwego urządzenia i oprogramowania, odnosząc zebrane dane do rekomendacji WHO na temat aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> • urządzenia i aplikacje do pomiaru lub oceny aktywności fizycznej, • technologie ubieralne, • serwisy internetowe do rejestracji i oceny aktywności fizycznej.

<p>A.W.2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, A.W.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego, a w szczególności funkcjonowanie układów: krążenia, oddychania, mięśniowego, nerwowego i hormonalnego: <ul style="list-style-type: none"> — w układzie krążenia: wzrost częstości skurczów serca, tętna, krwi pompowanej przez serce, ciśnienia skurczowego krwi, proporcjonalnie do wielkości wysiłku fizycznego, — w układzie oddechowym: wzrost wentylacji płuc dzięki wzrostowi objętości pojedynczego oddechu i wzrostowi częstości oddechowej, a także stężenia dwutlenku węgla w powietrzu wydychanym, proporcjonalnie do wielkości wysiłku fizycznego; po zakończeniu wysiłku fizycznego przez pewien czas występuje zjawisko długu tlenowego, które przejawia się wzmożoną pracą układu oddechowego, — w układzie mięśniowym: wzrost zapotrzebowania na tlen i produkty energetyczne, temperatury mięśni, ich ukrwienia, a także w związku z kontynuacją wysiłku, objawy zmęczenia powiązane z wyczerpywaniem się lub niedostatkami tlenu i niektórych produktów energetycznych, w tym ból mięśni i zmniejszenie możliwości wykonywania wysiłku fizycznego, — w układzie hormonalnym: wzrost aktywności hormonów zaangażowanych w procesy metabolizmu komórkowego zintensyfikowanego w czasie wysiłku fizycznego, za wyjątkiem insuliny, której stężenie maleje; wysiłek fizyczny powoduje wzmożone wydzielanie endorfin, nazywanych hormonami szczęścia, — w układzie nerwowym: wzrost napięcia układu nerwowego i jego obciążenia, a także zmęczenie układu nerwowego, ● omawia zmiany zachodzące w organizmie na skutek podejmowania systematycznej aktywności fizycznej (zmiany specyficzne i adaptacyjne), omawia korzyści z aktywności fizycznej w terenie: zintensyfikowane efekty zdrowotne, większy dostęp aktywności fizycznej, ułatwienie wyboru „sportu całego życia”, efekty krajoznawcze, ● omawia efekty zdrowotne aktywności fizycznej w terenie: skuteczniejsze hartowanie, większe efekty adaptacyjne, ● wymienia formy aktywności fizycznej w terenie, dostępne w okolicy szkoły i miejsca zamieszkania. 	<ul style="list-style-type: none"> ● funkcjonowanie organizmu w czasie wysiłku fizycznego, funkcje układów: krążenia, oddychania, mięśniowego, hormonalnego i nerwowego, ● zmiany zachodzące w organizmie na skutek podejmowania systematycznej aktywności fizycznej, ● korzyści z aktywności fizycznej w terenie, ● efekty zdrowotne aktywności fizycznej w terenie, ● formy aktywności fizycznej w terenie dostępne w okolicy szkoły i miejsca zamieszkania.

E.W.5) wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia wymogi higieny osobistej związane z dojrzewaniem płciowym: <ul style="list-style-type: none"> – wraz z menstruacją pojawia się wzmożona konieczność dbania o higienę intymną, – wzrost aktywności gruczołów potowych i łojowych wymusza częstą kąpiel całego ciała i stosowanie antyperspirantów. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady utrzymania higieny osobistej w okresie dojrzewania.
A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia strukturę rozgrzewki: <ul style="list-style-type: none"> – część ogólna, składająca się z łatwych, angażujących większość organizmu, ćwiczeń, której zadaniem jest pobudzenie funkcji istotnych ze względu na podjęcie aktywności fizycznej, – część specjalistyczna, składająca się z ćwiczeń o zbliżonej strukturze do planowanej aktywności fizycznej i o narastającej intensywności, której zadaniem jest osiągnięcie zdolności do bezpiecznego podjęcia docelowej aktywności, • dobiera ćwiczenia do części specjalistycznej rozgrzewki, dostosowane do planowanej aktywności fizycznej. 	<p>To, co w klasach wcześniejszych oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • struktura rozgrzewki, • ćwiczenia odpowiednie do części specjalistycznej rozgrzewki.
„Atletyka terenowa” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:	
A.U.8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
V–VI.A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu, A.U.9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, A.U.10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.W.3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej, V–VI.A.W.4) wymienia rekomendowane aktywności fizycznej dla swojego wieku, A.U.11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie, K.K.4) rozwija gotowość do korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.W.2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, A.W.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
E.W.5) wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

Podstawowe treści cyklu „Atletyka terenowa” to:

- A) jesienny i wiosenny maraton (ukończenie maratonu jako kulminacja cyklu),
- B) zabawy i ćwiczenia rozwijające naturalne czynności ruchowe: bieg, skok i rzut, zebrane w próby wielobojowe (próby i zawody wielobojowe również jako kulminacja cyklu),
- C) wiedza na temat związków aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności ocena poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem pomiaru tętna, także za pomocą technologii cyfrowych oraz znajomość prawa treningu (zjawiska superkompensacji).

Ad. A

Cykle o nazwie „Atletyka terenowa” pojawiają się dwukrotnie w każdej klasie: we wrześniu oraz w kwietniu. W trakcie każdego z cykli uczeń przebiega jesienny lub wiosenny maraton. Maraton każdego ucznia składa się z 12, co najmniej dziesięciminutowych, odcinków biegu, na które potrzeba około trzech tygodni zajęć. Niemal na wszystkich lekcjach tego cyklu uczeń przebiega po 10 minut (lub wielokrotność 10). W celu podtrzymania motywacji do ukończenia maratonu należy wykorzystywać karty obserwacji osiągnięć uczniów, w których na zakończenie każdej lekcji wspólnie z uczniami należy odnotowywać pokonanie kolejnych odcinków maratonu („i7W”: wymagaj i wspieraj), a także eksponować („i7W”: wynagradzaj i wyróżniaj) zbliżanie się do mety („i7W”: wzrastam i wygrywam). Maraton jest mierzony minutami biegu, a nie pokonywanym dystansem. Dzięki temu uczniowie o niższej wydolności, czyli biegający w wolniejszym tempie, również mają realną szansę ukończenia swojego maratonu.

Szkolny maraton pełni nie tylko funkcję rozwojową, stymulując rozwój wydolności uczniów, ale przy okazji przygotowuje ich do próby wytrzymałości tlenowej, która jest planowana w kolejnym cyklu, bezpośrednio po zakończeniu cyklu „Atletyka terenowa”.

Ad. B

W kolejnych klasach uczniowie rozwijają umiejętności ruchowe typowe dla wielobojów lekkoatletycznych: biegów sprinterskich i długich, rzutu na odległość oraz skoków w dal i wżwyz. W trakcie rozwijania naturalnych umiejętności ruchowych należy dbać, aby każdy normalnie rozwijający się uczeń miał jak najwięcej okazji do powtarzania skoków i rzutów, zazwyczaj ćwicząc ruch w całości (metodą syntetyczną). Natomiast uczniowie o mniejszym potencjale lub ograniczeniach rozwojowych powinni otrzymywać większe wsparcie nauczyciela („i7W”: wspieraj, wyjaśniaj, wyróżniaj), wykonując prostsze zadania oraz ucząc się czasami fragmentów czynności ruchowych (metoda analityczna lub mieszana).

Tego typu umiejętności rozwijane są również w tygodniu olimpijskim.

Ad. C

Najważniejsze zyski poznawcze („i7W”: wymagaj i wyjaśnij) cyklu zajęć „Atletyka terenowa” dotyczą:

- zrozumienia, w jaki sposób działa trening zdrowotny i trening sportowy dzięki zapamiętaniu prawa treningu: wysiłek – zmęczenie – wypoczynek – rozwój i zrozumieniu zjawiska biologicznego superkompensacji; dobrze byłoby współpracować z nauczycielem biologii,
- możliwości wykorzystania technologii cyfrowych do rejestracji i oceny aktywności fizycznej, w tym zrozumienia, dlaczego i w jaki sposób wykorzystywana jest informacja o zmianach w czasie wysiłku fizycznego rytmu pracy serca (HR) lub tętna; tu również warto nawiązać współpracę z nauczycielem biologii.

Cykl „Atletyka terenowa” zaczyna i zarazem kończy starania o zdobycie niebieskiego koła olimpijskiego w pierwszym półroczu. Warto szczególnie podkreślić moment zdobycia pierwszego koła w roku szkolnym, aby pozwolić przeżyć sukces każdemu, kto spełnił postawione wymagania („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam) i zrobił pierwszy krok do zdobycia medalu (oraz oceny celującej z WF-u). Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: warto dostosować typowe dla cyklu wytrzymałościowe formy aktywności fizycznej do ich możliwości psychofizycznych lub zastępować innymi. W przypadku braku możliwości udziału w niektórych formach aktywności fizycznej można zaplanować dla ucznia w trakcie zajęć alternatywne role, np. pomiar czasu, wykonywanie czynności organizacyjnych.

NIEBIESKIE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Tydzień olimpijski” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
A.W.5) wyjaśnia, co symbolizują: flaga i znicz olimpijski; rozróżnia pojęcia: „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”, K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze.	

<ul style="list-style-type: none"> • omawia okoliczności zaprojektowania flagi olimpijskiej przez Pierre'a de Coubertina w 1912 roku oraz wykorzystania jej po raz pierwszy (pierwsze wciągnięcie na maszt w czasie Igrzysk w Antwerpii w 1920 roku), • omawia symbolikę flagi olimpijskiej: powstała jako symbol zjednoczenia wszystkich sportowców biorących udział w igrzyskach olimpijskich, a kolory kół i tła flagi olimpijskiej zostały tak dobrane, by każdy sportowiec na fladze olimpijskiej odnalazł choć jeden kolor występujący na jego fladze narodowej; wie, że wg innej interpretacji kolory pięciu połączonych w łańcuch pierścieni, kół na fladze olimpijskiej, symbolizują zjednoczenie sportowców z pięciu zamieszkałych przez ludzi kontynentów: Europy – kolor niebieski, Azji – żółty, Afryki – czarny, Australii – zielony, Ameryki – czerwony, • omawia symbolikę znicza olimpijskiego (symbol idei olimpijskiej i trwałości więzi współczesnych olimpijczyków z antycznymi sportowcami, a w antycznej Grecji ogień olimpijski był zarówno symbolem religijnym, jak i informacją o „bożym pokoju” ogłaszającym na czas trwania igrzysk, gwarantującym bezpieczeństwo uczestnikom), • opisuje przykłady zachowań sportowców okazujących szczególny szacunek rywalom, • przed rozpoczęciem, w czasie rywalizacji sportowej oraz po jej zakończeniu okazuje rywalowi szacunek; nie poniża (nie wyśmiewa) zawodników uzyskujących słabsze wyniki sportowe, oraz nie używa obraźliwych słów w stosunku do rywali, • po zakończeniu rywalizacji sportowej dziękuje innym zawodnikom za rywalizację, gratuluje zwycięzcom, sam przyjmuje podziękowanie i ewentualne gratulacje sukcesu, • w czasie zabaw i gier ruchowych oraz w trakcie rywalizacji sportowej respektuje obowiązujące przepisy i podporządkowuje się decyzjom sędziego. 	<ul style="list-style-type: none"> • życie Pierre'a de Coubertina, • symbolika igrzysk antycznych, • źródła i znaczenie symboliki nowożytnych igrzysk olimpijskich, • ceremonia olimpijski, • role we współczesnym sporcie: sportowiec, trener, kapitan, sędzia, organizator, • przykłady zdarzeń sportowych, ilustrujące okazywanie przez sportowców wzajemnego szacunku, • przykłady zachowania się sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki, • reguły „czystej gry” zapisane w kodeksach fair play różnych dyscyplin sportu: indywidualnych i zespołowych.
B.U.2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych	
<ul style="list-style-type: none"> • opisuje cechy bezpiecznego miejsca do zabaw i gier ruchowych: <ul style="list-style-type: none"> – cechy otoczenia, nie stwarzają zagrożenia ćwiczącym, – cechy miejsca, w tym podłoże i granice, zapewniające bezpieczne warunki zabawy lub gry, – wyposażenie miejsca dostosowane do treści i organizacji zabawy lub gry, • wybiera bezpieczne miejsce do planowanej zabawy lub gry ruchowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpiecznej organizacji i realizacji zabaw i gier ruchowych, • miejsca, obiekty i urządzenia do aktywności fizycznej.
A.U.7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,	
A.U.9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,	
A.U.10) wykonuje skok w dal z miejsca, z krótkiego rozbiegu.	
Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.	Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.
„Tydzień olimpijski” – na zakończenie piątej klasy uczeń:	
A.W.6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	
<ul style="list-style-type: none"> • opisuje przykładowe starożytne igrzyska, • wymienia ostatnie ubiegłe i najbliższe przyszłe letnie oraz zimowe igrzyska olimpijskie. 	<ul style="list-style-type: none"> • miejsca i program starożytnych igrzysk, • miejsca i program nowożytnych igrzysk olimpijskich.

<p>A.U.11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu, A.U.13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.</p>	
<p>K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa” oraz w zakresie gier sportowych.</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa” oraz w zakresie gier sportowych.</p>	
<p>„Tydzień olimpijski” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:</p>	
<p>A.W.6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, K.K.1) rozwija zdolność krytycznego myślenia oraz oceny informacji.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • wymienia funkcje igrzysk starożytnych: <ul style="list-style-type: none"> – utylitarną (ćwiczenie użytecznych umiejętności bojowych), – religijną (ofiарowanie się bogom), – symboliczną (umowność walki), – komercyjną (źródło dochodu), • wymienia funkcje nowożytnego ruchu olimpijskiego: <ul style="list-style-type: none"> – symboliczna (umowność walki), – wychowawcza (wspólnota, doskonałość i dzielność), – komercyjna (monopolizacja i maksymalizacja zysku). 	<ul style="list-style-type: none"> • krytyczna analiza dostępnych informacji, • deklarowana i rzeczywista funkcja współczesnego ruchu olimpijskiego, • konflikt interesów w obrębie ruchu olimpijskiego.
<p>A.U.11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu, A.U.13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody, K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>„Tydzień olimpijski” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:</p>	
<p>A.W.6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych, K.K.1) rozwija zdolność krytycznego myślenia oraz oceny informacji.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje ideę wskrzeszenia igrzysk olimpijskich Pierre'a de Coubertaina, 2) wymienia funkcje nowożytnego ruchu olimpijskiego, 3) opisuje specyfikę igrzysk paraolimpijskich (rehabilitacja osób z niepełnosprawnością oraz poprawa jakości ich życia), 4) opisuje dylematy sportu osób z niepełnosprawnością (funkcja rehabilitacyjna a maksymalizacja wyniku), 5) opisuje specyfikę igrzysk paraolimpijskich (rehabilitacja oraz poprawa jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) krytyczna analiza dostępnych informacji, 2) współczesne wydarzenia w związku ze sportem osób niepełnosprawnych.

V-VI.A.U.4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną, A.U.3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, A.U.2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia, K.2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych, K.10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, K.K.5) rozwija zdolność odczuwania empatii, K.K.8) rozwija umiejętność rozumienia i wyrażania pomysłów i znaczeń za pomocą symboliki sportowej.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.U.8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie, A.U.9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, A.U.10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną, V-VI.A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu, A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	
Tak jak w klasach wcześniejszych, analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa” oraz w zakresie gier sportowych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Tydzień olimpijski” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:	
A.W.6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych, K.K.1) rozwija zdolność krytycznego myślenia oraz oceny informacji.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
V-VI.A.U.4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną, A.U.3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, A.U.2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia, K.2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych, K.10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, K.K.5) rozwija zdolność odczuwania empatii, K.K.8) rozwija umiejętność rozumienia i wyrażania pomysłów i znaczeń za pomocą symboliki sportowej.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.U.8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie, A.U.9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, A.U.10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną, V-VI.A.U.12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu, A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

Podstawowe treści cyklu „Tydzień olimpijski” to:

- A) poznawanie tradycji i współczesności ruchu olimpijskiego oraz idei fair play,
- B) zadania związane z rozwijaniem kompetencji przydatnych do organizacji aktywności fizycznej, zakończone „Igrzyskami Wspólnoty Szkolnej” (jako kulminacja cyklu),
- C) zabawy i ćwiczenia rozwijające naturalne czynności ruchowe: bieg, skok i rzut, zebrane w próby wielobojowe, także wykorzystywane na potrzeby sportowej rywalizacji.

Ad. A

W trakcie cyklu uczniowie zdobywają wiedzę na temat olimpizmu i jego antycznych korzeni, mają także okazję poznać konkurencje rozgrywane w antycznej Grecji („i7W”: wymagaj, wyjaśniaj). W tym celu warto nawiązać współpracę z nauczycielem historii.

Uczestnicy cyklu „Tydzień olimpijski” rozwijają zdolność do rozumienia i wykorzystywania symboliki sportowej, w tym olimpijskiej (flagi i znicza), jako jednej z najpowszechniej rozpoznawalnych. Cykl jest również okazją do rozwijania zdolności do krytycznej analizy informacji dostępnych we współczesnych mediach, na przykładzie wiadomości ze sportowych aren, stopniowo przygotowując ucznia do roli krytycznego konsumenta sportu – przy czym krytyczny konsument nie jest osobą, która nie dostrzega znaczenia sportu, ale posiada zdolność do krytycznej analizy jawnych i ukrytych, czasem sprzecznych interesów osób i instytucji w sport zaangażowanych. Polecamy model myślenia krytycznego nowozelandzkiego pedagoga Iana Coulpmana, wykorzystywany przez niego do krytycznej refleksji nad współczesnym ruchem olimpijskim.

Ad. B

Cykl „Tydzień olimpijski” jest zaplanowany w każdej klasie drugiego etapu edukacji pod koniec maja i na początku czerwca. Trwa on dwa tygodnie. Pierwszy tydzień cyklu poświęcony jest przygotowaniu do „Igrzysk Wspólnoty Szkolnej”, a drugi – samym „Igrzyskom...”. Mogą być one organizowane oddzielnie dla grup uczestniczących w lekcjach WF-u lub jako szkolne imprezy integrujące np. wszystkie oddziały jednego rocznika (jednej klasy). Treścią ruchową „Igrzysk...” są przede wszystkim dostosowane do możliwości uczniów próby wchodzące w skład wielobojów lekkoatletycznych. Jednak nazwy konkurencji powinny być wzorowane na nazwach konkurencji antycznych, np. bieg sprinterski może zostać nazwany „biegiem na dystansie jednego stadionu”, a pod nazwą „pankration” można zaplanować walkę kogutów lub jakieś formy indywidualnego lub zespołowego przeciągania. W klasie czwartej uczniowie uczestniczą w „Igrzyskach...” organizowanych dla nich przez nauczyciela, w piątej i szóstej są włączani w ich organizację dla siebie, natomiast w siódmej i ósmej organizują je dla uczniów z klas drugiej i trzeciej, ewentualnie również pierwszej. „Igrzyska Wspólnoty Szkolnej” corocznie organizowane przez siódmo- i ósmoklasistów dla najmłodszych uczniów są dobrą okazją do integracji społeczności szkolnej, a starszym uczniom stwarzają szansę na rozwój istotnych kompetencji społecznych i kluczowych. Ponadto ich termin – przełom maja i czerwca – pozwala włączyć je w program szkolnych obchodów Dnia Dziecka. Przy realizacji tych cykli w ósmej i siódmej klasie konieczna będzie współpraca z wychowawcami klas pierwszego etapu edukacji. Podstawowe zadania dla siódmo- i ósmoklasistów, polegające na przygotowaniu i przeprowadzeniu „Igrzysk...” dla najmłodszych koleżanek i kolegów, sprawiają, że w trakcie „Tygodnia olimpijskiego” uczniowie o zróżnicowanych możliwościach, realizując różne zadania, mogą doświadczyć satysfakcji z powodzenia przedsięwzięcia ruchowego, w którym uczestniczą.

Charakterystyczne dla idei „Igrzysk Wspólnoty Szkolnej” jest to, że: po pierwsze, uczniowie mają prawo wyboru konkurencji, w których wystartują („i7W”: wyróżniaj, wspieraj), co sprawia, że uczniowie o różnych predyspozycjach i zdolnościach łatwiej

znajdą konkurencję dla siebie. Po drugie, każdy uczestnik „Igrzysk...” powinien być symbolicznie uhonorowany („i7W”: wymagaj, wynagradzaj, wygrywam), jeśli w ich trakcie nie złamał reguł rywalizacji sportowej (znów „Medal dla KAŻDEGO”). Żeby było to bardziej zrozumiałe dla uczniów, rekomendujemy wykorzystanie w trakcie „Igrzysk Wspólnoty Szkolnej” ślubowania wzorowanego na przysiędze składanej przez uczestników olimpiad specjalnych: „Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku”.

Ad. C

Materiałem ruchowym w trakcie tego cyklu są ćwiczenia i zabawy, a także konkurencje sportowe rozwijające naturalne umiejętności biegu, skoku i rzutu, wzbogacone o zabawy i ćwiczenia z mocowaniem. Warto zwrócić uwagę na konkurencje z mocowaniem. Walka wręcz, ramię w ramię, a nawet sportowa może wywołać silne emocje. Trzeba umiejętnie je łagodzić, jeśli nabierają negatywnego zabarwienia, np. poczucia doznanej krzywdy („i7W”: wspieraj, wyjaśniaj, wyróżniaj, wygrywam).

Cykl „Tydzień olimpijski” kończy starania ucznia o zdobycie niebieskiego koła olimpijskiego w drugim półroczu. Warto ten moment zaakcentować, aby pozwolić przeżyć sukces każdemu, kto spełnił postawione wymagania („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam).

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: typowe dla cyklu konkurencje lekkoatletyczne należy dostosowywać do możliwości psychofizycznych, nie eliminując jednak uczniów z udziału w tej formie aktywności. Dobrze będzie eksponować ideę przyjętą w ruchu olimpiad specjalnych: „Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku”.

ŻÓŁTE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
K.5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,	
K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,	
K.K.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem oraz zdolność empatii.	

<ul style="list-style-type: none"> • omawia wpływ dobrych relacji z innymi ludźmi na zdrowie, • wymienia cechy i zachowania charakteryzujące dobrego kolegę lub koleżankę oraz uzasadnia ich znaczenie dla podtrzymania dobrych relacji, • określa, w jaki sposób jego własne zachowanie wpływa na konflikty z rówieśnikami i wymienia sposoby ich rozwiązywania, • wymienia sytuacje, w których człowiek poszukuje i przyjmuje wsparcie społeczne, • wymienia źródła, z jakich może otrzymać wsparcie społeczne, • wymienia cechy osoby asertywnej: <ul style="list-style-type: none"> – słucha uważnie i daje innym poznać, że ich wysłuchała, – jest otwarta na negocjacje i gotowa na ustępstwa, ale nie kosztem swoich praw, – potrafi formułować bezpośrednie prośby i otwarcie odmawiać, – wie, jak prawić i przyjmować komplementy, – umie zaczynać i kończyć rozmowy, – skutecznie radzi sobie z krytyką (bez agresji czy obrony), potwierdzając słuszne zarzuty, – jest pewna, silna i empatyczna, – nie obwinia, nie atakuje, nie „przykleja etykietek”. 	<ul style="list-style-type: none"> • czynniki wpływające na atrakcyjność osób, • cechy dobrego kolegi i koleżanki, • różne sposoby okazywania zainteresowania i szacunku w kontaktach dziecko-rodzic, • sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych, • źródła wsparcia społecznego, w tym: rodzice, rodzeństwo, nauczyciele, rówieśnicy, • formy wsparcia społecznego, • pojęcie zachowania asertywnego, • „Czy jestem asertywny?” – test, • ćwiczenia różnych stylów reagowania na ludzi i zdarzenia: zachowania pasywne, uległe, agresywne, asertywne, • ćwiczenia różnych technik asertywnych, • zestaw asertywnych zwrotów, • cechy osoby asertywnej.
<p>B.W.1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, B.W.2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, B.U.1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia regulaminy obiektów sportowych wykorzystywanych na potrzeby szkolnego wychowania fizycznego, • organizuje bezpieczne dla siebie miejsce do zabaw, gier i ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych, • regulaminy obiektów sportowych.
<p>„Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” – na zakończenie piątej klasy uczeń:</p>	
<p>IV.B.W.1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, B.U.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia regulaminy obiektów sportowych wykorzystywanych na potrzeby szkolnego wychowania fizycznego, • bezpiecznie korzysta z przyborów, przyrządów i obiektów sportowych wykorzystywanych na potrzeby szkolnego wychowania fizycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> • To, co w klasach wcześniejszych.
<p>K.5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię, K.K.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem oraz zdolność empatii.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia wpływ dobrych relacji z innymi ludźmi na zdrowie, • wymienia cechy i zachowania charakteryzujące dobrego kolegę lub koleżankę oraz uzasadnia ich znaczenie dla podtrzymania dobrych relacji, • określa, w jaki sposób jego własne zachowanie wpływa na konflikty z rówieśnikami i wymienia sposoby ich rozwiązywania. 	<ul style="list-style-type: none"> • To, co w klasach wcześniejszych.
<p>„Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:</p>	
<p>IV.B.W.1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, B.U.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p>	

Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
K.5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię, K.K.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem oraz zdolność empatii.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:	
IV.B.W.1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.W.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia przyczyny urazów, będących następstwem wypadku w trakcie aktywności fizycznej: <ul style="list-style-type: none"> – zbyt duże obciążenia wysiłkiem fizycznym i nieregularna aktywność fizyczna, – brak odpowiednich przerw między treningami i ćwiczeniami podczas treningu, – niewłaściwa rozgrzewka, – lekceważenie zasad bezpieczeństwa, w tym niewłaściwe wykorzystanie sprzętu sportowego, przecenianie swoich możliwości. • omawia sposoby zapobiegania wypadkom i urazom wynikającym z: <ul style="list-style-type: none"> – właściwości samej aktywności, – właściwości wykorzystywanego sprzętu, – właściwości osoby ćwiczącej. 	<ul style="list-style-type: none"> • różne sposoby przygotowania organizmu do wysiłku, • najczęstsze urazy występujące podczas zajęć ruchowych, • sposoby zapobiegania wypadkom i urazom.
E.W.1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	
Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.	Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.
K.5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię, K.K.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem oraz zdolność empatii.	

<ul style="list-style-type: none"> • omawia wpływ dobrych relacji z innymi ludźmi na zdrowie, • wymienia czynniki wpływające na atrakcyjność osób, czyli co decyduje o tym, że kogoś lubimy i za co możemy być lubiani (częstość kontaktów, podobieństwo konkretnej osoby do nas, życzliwość), • wymienia cechy i zachowania charakteryzujące dobrego kolegę lub koleżankę oraz uzasadnia ich znaczenie dla podtrzymania dobrych relacji, • wyjaśnia, dlaczego okazywanie zainteresowania sprawami dzieci przez rodziców jest ważnym elementem dobrych relacji, • wymienia przyczyny konfliktów między nastolatkami i rodzicami oraz sposoby ich łagodzenia, • określa, w jaki sposób jego własne zachowanie wpływa na konflikty z rówieśnikami i wymienia sposoby ich rozwiązywania, • wyjaśnia, czym jest i czemu służy zachowanie asertywne, • wyjaśnia, dlaczego asertywność jest skutecznym i pozytywnym sposobem reagowania w kontaktach społecznych, • omawia różnice między zachowaniami pasywnymi, uległymi i agresywnymi a zachowaniem asertywnym, • wymienia prawa asertywne; jako człowiek masz prawo: <ul style="list-style-type: none"> – sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje, – być traktowany z szacunkiem, – posiadać i wyrażać własne opinie i odczucia, – odpowiadać „nie” na prośby, – prosić o różne rzeczy, – popełniać błędy, – zachowywać się asertywnie, – NIE zachowywać się asertywnie, – zmieniać zdanie, – zastanawiać się, • opisuje różne techniki asertywne: technika czterech asertywnych kroków, technika „zdarłej płyty”, technika odrzaczania odpowiedzi, technika rozdzielania treści od formy, • wymienia zestaw asertywnych zwrotów: <ul style="list-style-type: none"> – „Przykro mi, ale nie zgadzam się z twoją opinią o mnie, myślę o sobie inaczej”, – „Masz rację, rzeczywiście popełniłam błąd, ale nie życzę sobie, żebyś mnie obrażał”, – „Przykro mi, że myślisz o mnie w ten sposób”, – „Miło mi, że to mówisz”, – „Rozumiem, że to ważne, ale na jutro nie zdążę”, – „Przykro mi, ale obawiam się, że tym razem nie zdołam ci pomóc”, – „Muszę się zastanowić, odpowiem ci później”, – „Nie chcę, żebyś palił przy mnie, szkodzi mi dym”, • wymienia cechy osoby asertywnej, • mówi o faktach lub uczuciach (własnych, a nie innych osób). 	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>„Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:</p>	
<p>IV.B.W.1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>B.W.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>E.W.1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ</p>	

<ul style="list-style-type: none"> wymienia czynniki warunkujące zdrowie, omawia czynniki, od których zależy zdrowie społeczeństwa: zarobki i status społeczny, sieć wsparcia społecznego, edukacja, zatrudnienie i warunki pracy, środowisko fizyczne, biologia i wyposażenie genetyczne, zachowania zdrowotne i umiejętności radzenia sobie, prawidłowy rozwój w dzieciństwie, służba zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> pojęcie zdrowia, model „pól zdrowia” według Lalondego, „tęcza czynników zdrowia” Dahlgrena i Whiteheada, holistyczny model zdrowia według Simovskiej i innych.
K.5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,	
K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,	
K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,	
K.K.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem oraz zdolność empatii.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

Podstawowe treści cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” to:

- A) czynności związane z ustaleniem zasad bezpieczeństwa w trakcie lekcji wychowania fizycznego,
- B) ćwiczenia, zabawy i gry o walorach integracyjnych.

Ad. A

Cykl „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” jest planowany w pierwszym tygodniu każdego roku szkolnego. Jednym z realizowanych w jego trakcie zadań jest przedstawienie lub przypomnienie, a także uzgodnienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w trakcie zajęć WF-u i na obiektach do nich wykorzystywanych. Powinno to prowadzić do rozwoju kompetencji, wiedzy i umiejętności uczniów dotyczących bezpiecznej aktywności fizycznej, w rytmie wyznaczonym przez wymagania szczegółowe dla kolejnych klas. Powinno to również skutkować odpowiednimi wpisami do szkolnej dokumentacji, np. w postaci tematów lekcji. Jest to także okres informowania uczniów i rodziców o obowiązujących zasadach oceniania.

Ad. B

Pierwsze lekcje w nowym roku szkolnym są dobrą okazją do przeprowadzenia różnych form aktywności o walorach integracyjnych. Potrzeba wydaje się oczywista – powrót do swojego zespołu klasowego po wakacyjnej nieobecności, a czasami spotkanie nowych koleżanek i kolegów. Zabawy i tańce integracyjne pozwalają poczuć (znów) bliskość i bezpieczeństwo w swoim gronie oraz nabrać chęci do udziału w kolejnym roku szkolnym („i7W” praktycznie w całości). W czwartej klasie lub podczas przejmowania klasy po innym nauczycielu, a także w przypadku pojawienia się nowych uczniów w oddziale, ten rodzaj aktywności pomoże również nauczycielowi nawiązać bliższe relacje z pojedynczymi uczniami i grupą w całości („i7W”: inspiruj i wspieraj). Współpraca z wychowawcą klasy w tym okresie będzie dobrym pomysłem. Może on nawet wziąć udział w którejś z lekcji WF-u.

W każdej klasie podczas tego tygodnia warto (a w ósmej klasie, zgodnie z programem, obowiązkowo trzeba) zadać pytania w postaci ankiety preferencji, gdyż ostateczny kształt rocznych planów pracy powinien zostać ustalony na podstawie

deklaracji uczniów. To od wyboru uczniów ósmej klasy będzie zależał ostateczny kształt klasowych lig, o czym więcej informacji znajduje się w opisie cykli związanych z czerwonym kołem olimpijskim.

Typowe dla tego cyklu wzmacnianie więzi wewnątrz zespołu klasowego oraz tworzenie dobrego klimatu na lekcjach wychowania fizycznego wykorzystać na potrzeby edukacji włączającej. W tym czasie należy poświęcić szczególną uwagę uczniom o specjalnych potrzebach edukacyjnych, aby oni również czuli się bezpiecznie zarówno na zajęciach WF-u, jak i w gronie swoich koleżanek i kolegów („i7W”: inspiruj, wspieraj, wyróżniaj). W trakcie lekcji warto eksponować mocne strony uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych i wykorzystywać je do budowania pozycji w zespole.

ŻÓŁTE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Zabawy i gry z europejskich podwórek” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
A.W.2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej, A.U.1) wykonuje i stosuje w grze: kożłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym, A.U.4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.	
<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady zabawy „Kapela”, opisuje zasady innej popularnej w okolicy domu lub szkoły zabawy ruchowej, opisuje zasady zabawy ruchowej popularnej w kraju europejskim, biorąc udział w regionalnej zabawie lub grze ruchowej, stosuje niezbędne umiejętności. 	<ul style="list-style-type: none"> polska tradycyjna zabawa ruchowa „Kapela”, zabawy i gry ruchowe popularne w regionie, zabawy popularne w krajach europejskich, ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w zabawach ruchowych.
B.U.1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	
Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
E.W.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	
<ul style="list-style-type: none"> dobiera strój sportowy dostosowany do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> zasady doboru stroju do rodzaju aktywności fizycznej, warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń.
„Gry z europejskich podwórek” – na zakończenie piątej klasy uczeń:	
A.W.2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego, A.U.3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	
<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady hiszpańskiej gry „Pelota Mano Canaria”, opisuje zasady innej popularnej w Europie gry ruchowej, biorąc udział w grze ruchowej „Pelota Mano Canaria”, stosuje niezbędne umiejętności. 	<ul style="list-style-type: none"> hiszpańska gra „Pelota Mano Canaria”, gry ruchowe popularne w krajach europejskich, ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w grach o walorach rekreacyjnych.
IV.E.W.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych, E.U.3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Gry z europejskich podwórek” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:	
A.W.2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, A.U.3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

IV.E.W.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych, E.U.3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.U.4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	
<ul style="list-style-type: none"> • organizuje zabawy lub gry ruchowe dla rówieśników: określa reguły, wybiera miejsce i przybory, dzieli uczestników, rozstrzyga spory oraz ustala wynik, • projektuje i wykonuje przybór oraz prezentuje sposób jego zastosowania w ramach aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy i gry ruchowe w sali i w terenie, ze szczególnym uwzględnieniem zabaw i gier rozpowszechnionych w regionie oraz najchętniej podejmowanych przez dzieci w ramach aktywności rekreacyjnej, • zabawy z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych, • ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w grach o walorach rekreacyjnych.

Podstawowe treści cykli „Zabawy i gry z europejskich podwórek” oraz „Gry z europejskich podwórek” to:

- A) „podróż” uczniów od zabaw i gier regionalnych do gier popularnych na europejskich podwórkach i boiskach,
- B) rozwijanie umiejętności organizowania zarówno sobie, jak i w gronie rówieśniczym aktywności fizycznej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz standardów higienicznych.

Ad. A

Podstawa programowa przewiduje, aby uczniowie poszerzali znane im i dostępne formy aktywności fizycznej. W tym celu w klasach od czwartej do szóstej, w okresie jesiennym, roczne plany pracy zawierają dwutygodniowe cykle poświęcone popularnym w różnych krajach formom aktywności fizycznej. Czwarta klasa to czas na poznawanie regionalnych zabaw ruchowych oraz pochodzących z innych europejskich krajów; klasa piąta i szósta – gier ruchowych popularnych w krajach europejskich. W klasie siódmej i ósmej uczniowie poznają specyfikę fitnessu, wyrosłego z amerykańskiego aerobiku, oraz wymyślonego we Francji parkouru (obie formy aktywności w ramach innych cykli zajęć, nawiązujących do czarnego koła olimpijskiego).

Program MdK przewiduje wprowadzenie „Kapeli” w klasie czwartej oraz jednej z odmian „Peloty” w klasach piątej i szóstej. Poza tymi zabawami i grami ruchowymi, w trakcie cykli w kolejnych klasach powinny pojawić się zabawy i gry „przyniesione” na lekcje przez uczniów („i7W”: inspiruj, wspieraj, wyróżniaj), znane im z własnego doświadczenia lub odnalezione w zasobach internetu (polecamy stronę <http://recallgames.com>). Te uczniowskie propozycje, które wzbudziły większe zainteresowanie, warto wykorzystać, planując kulminacyjne przedsięwzięcie pod koniec cyklu. Powinno to zwiększyć motywację do rozwijania nowych umiejętności, przydatnych uczestnikom poznawanych form aktywności fizycznej.

Ad. B

Równorzędnym celem tych cykli jest rozwijanie umiejętności organizowania i prowadzenia różnych form aktywności fizycznej dla siebie oraz innych osób. Jest to dobra okazja do rozwijania kompetencji społecznych i kluczowych. Te umiejętności w klasie siódmej i ósmej przydadzą się w czasie organizacji „Igrzysk Wspólnoty Szkolnej”.

Cykl „Zabawy i gry z europejskich podwórek” lub „Gry z europejskich podwórek” kończy starania o zdobycie żółtego koła olimpijskiego w pierwszym półroczu. Warto ten moment zaakcentować, aby pozwolić przeżyć sukces każdemu, kto spełnił postawione wymagania („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam). Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: w przypadku braku możliwości udziału w niektórych formach aktywności fizycznej, warto planować dla ucznia w trakcie zajęć alternatywne, dostosowane do indywidualnych zasobów role, np. czynności organizacyjne, sędziowanie, wyszukiwanie i wymyślanie zabaw lub gier.

ŻÓŁTE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Koła, kółka – jedna spółka” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
I-III.3.3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa, I-III.3.7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek i deskorolki, • omawia strój do jazdy na rolkach i deskorolce, w tym ochraniacze i kask, • na łyżwach, rolkach samodzielnie wstaje po upadku, • na rolkach wykonuje serię co najmniej trzech przysiadów, • poruszając się przodem na rolkach, pokonuje jedno okrążenie wyznaczonej trasy w prawo i lewo, • jedzie na deskorolce na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • w jeździe na rolkach zatrzymuje się z wykorzystaniem hamulca. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw, gier i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek i deskorolki, • ubiór do jazdy na rolkach i deskorolce, • zabawy i gry na rolkach i deskorolce, • ćwiczenia równoważne na rolkach i deskorolce w miejscu i jeździe, w tym ćwiczenia przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę (ćwiczenia balansu ciała) i jazdy na jednej nodze, • ćwiczenia bezpiecznego upadania i wstawania, • ćwiczenia poruszania się na rolkach przodem i tyłem, na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach, • ćwiczenia jazdy na deskorolce po prostej i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach lub deskorolce.
B.U.3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem	
Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
B.U.4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku	

<ul style="list-style-type: none"> wymienia sytuacje zagrażające bezpieczeństwu podczas różnych ćwiczeń, w tym jazdy na rolkach lub deskorolce, stosuje samoasekurację podczas wykonywania zadań ruchowych, w tym jazdy na rolkach lub deskorolce, stosuje zasady bezpiecznego upadania, w tym: <ul style="list-style-type: none"> – obniżenie środka ciężkości (postawy w chwili upadku), – upadku na najmniej narażoną część ciała, w tym szczególnej ochrony głowy, – wydłużania czasu kontaktu ciała z podłożem oraz zwiększanie powierzchni kontaktu w trakcie upadku. 	<ul style="list-style-type: none"> sytuacje zagrażające bezpieczeństwu w czasie aktywności fizycznej, sposoby samoasekuracji podczas ćwiczeń, w tym jazdy na rolkach lub deskorolce, ćwiczenia bezpiecznego upadania i wstawania.
E.W.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	
Analogicznie jak w cyklu „Zabawy i gry z europejskich podwórek”.	Analogicznie jak w cyklu „Zabawy i gry z europejskich podwórek”.
„Kółka, kółka – jedna spółka” – na zakończenie piątej klasy uczeń:	
I-III.3.3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa,	
I-III.3.7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.W.3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, B.U.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.	
Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” oraz w klasach wcześniejszych.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” oraz w klasach wcześniejszych.
B.U.1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	
<ul style="list-style-type: none"> wymienia sytuacje zagrażające bezpieczeństwu podczas ćwiczeń, w tym jazdy na rolkach i deskorolce, stosuje samoasekurację podczas wykonywania zadań ruchowych, w tym jazdy na rolkach i deskorolce. 	<ul style="list-style-type: none"> sytuacje zagrażające bezpieczeństwu w czasie aktywności fizycznej, sposoby samoasekuracji podczas ćwiczeń, w tym jazdy na rolkach i deskorolce.
IV.E.W.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych, E.U.3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Kółka, kółka – jedna spółka” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:	
I-III.3.3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa,	
I-III.3.7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach,	
B.W.3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, B.U.2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych, B.U.1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,	
IV.E.W.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych, E.U.3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Kółka, kółka – jedna spółka” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:	
I-III.3.3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa,	
I-III.3.7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.W.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.	

Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
B.W.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	
<ul style="list-style-type: none"> wymienia dyscypliny sportu uznawane urazogenne, w tym: narciarstwo, snowboard, sporty rowerowe i omawia charakterystyczne dla nich kontuzje, omawia typowe kontuzje w popularnych sportach, w tym: gry zespołowe, jogging, tenis, rolki, deskorolka. 	<ul style="list-style-type: none"> ocena ryzyka związanego z uprawianiem niektórych sportów, kontuzje typowe dla niektórych sportów.
B.U.1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.U.2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	
<ul style="list-style-type: none"> wymienia służby ratownicze, które człowiek powinien zawiadomić w razie wypadku: pogotowie ratunkowe, policja, straż pożarna, podaje podstawowy numer alarmowy: 112, omawia zasady powiadamiania służb ratowniczych o wypadku – należy: przedstawić się, podać numer telefonu, z którego dzwonimy, podać swoje położenie możliwie jak najdokładniej, podać przybliżony opis zdarzenia, upewnić się, że zostaliśmy dokładnie zrozumiani, nie odkładać słuchawki jako pierwszy, wyjaśnia zasady zachowania w sytuacji wypadku: <ul style="list-style-type: none"> zapewnienie sobie bezpieczeństwa, wezwanie pomocy, udzielenie pomocy poszkodowanym, jeśli jest to bezpieczne. 	<ul style="list-style-type: none"> zasady wzywania pomocy, podstawowe sposoby zapobiegania urazom oraz udzielania pierwszej pomocy.
„Koła, kółka – jedna spółka” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:	
I-III.3.3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa,	
I-III.3.7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.W.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,	
B.W.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,	
B.U.1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,	
B.U.2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

Podstawowe treści cyklu „Koła, kółka – jedna spółka” to:

- A) rozwijanie umiejętności, kompetencji i wiedzy potrzebnej do bezpiecznego uprawiania sportów rolkarskich lub jazdy na deskorolce,
- B) rozwój umiejętności, kompetencji i wiedzy dotyczącej generalnych zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej.

Ad. A

Rolki i deskorolka są formami aktywności fizycznej o dużej atrakcyjności, a w przypadku rolek – również klasycznym przykładem sportu całego życia. Plany pracy przewidują w każdej klasie jeden tygodniowy cykl w okolicach początku kwietnia jako pierwszy cykl zajęć poza budynkiem szkolnym. Taki nakład pracy, zaledwie 20 godzin zajęć w ciągu

pięciu lat, pozwala na rozwijanie wyłącznie podstawowych umiejętności. Jeśli jednak w szkole są warunki, aby taką formę aktywności rozwijać, warto wówczas przewidzieć w programie realizację dodatkowego modułu (modułu C z metryczki programu) opisanego pod koniec tego rozdziału.

Ad. B

Rozwijanie umiejętności, kompetencji i wiedzy dotyczącej zasad bezpieczeństwa jest kontynuacją zadań realizowanych w ramach cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: w przypadku braku możliwości udziału w niektórych formach aktywności fizycznej, zwłaszcza stawiających wysokie wymagania w zakresie koordynacji, w tym równowagi, warto wprowadzać alternatywne formy, np. wrotki, hulajnogę trójkątową. Kiedy nie ma takiej możliwości, należy planować dla ucznia w trakcie zajęć alternatywne role, np. pomoc innym w uczeniu się, w tym asekuracja w sytuacji, gdy sam nie jest np. na rolkach.

ŻÓLTE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Aktywne i bezpieczne wakacje” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
A.W.2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej	
Analogicznie jak w cyklu „Zabawy i gry z europejskich podwórek”.	Analogicznie jak w cyklu „Zabawy i gry z europejskich podwórek”.
A.U.3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej, A.U.4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.	
<ul style="list-style-type: none"> organizuje zabawy ruchowe dla rówieśników: określa fabułę lub reguły, wybiera miejsce i przybory, dzieli uczestników i przydziela role, rozstrzyga spory. 	<ul style="list-style-type: none"> zabawy ruchowe w sali i w terenie, ze szczególnym uwzględnieniem zabaw rozpowszechnionych w regionie oraz najchętniej podejmowanych przez dzieci w ramach aktywności rekreacyjnej, ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w grach o walorach rekreacyjnych.
B.W.3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	
<ul style="list-style-type: none"> wymienia osoby, do których może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia: rodziców, dziadków, starsze rodzeństwo, nauczycieli, innych znajomych dorosłych, wymienia instytucje, do których może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia: policję, pogotowie, straż pożarną, centra kryzysowe, inne służby ratunkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> zasady wzywania pomocy.
B.U.2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych	
Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
E.W.1) opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	
Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.	Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.

„Aktywne i bezpieczne wakacje” – na zakończenie piątej klasy uczeń:	
<p>A.U.4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną, A.W.1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, A.U.1) wykonuje i stosuje w grze: kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kożłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</p>	
Analogicznie jak w cyklu „Gry z europejskich podwórek” oraz w zakresie gier sportowych.	Analogicznie jak w cyklu „Gry z europejskich podwórek” oraz w zakresie gier sportowych.
E.W.5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)	
Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.	Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.
B.W.2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady zwracania się o pomoc, w tym wymienia służby ratownicze oraz podaje podstawowy numer alarmowy: 112, • wymienia osoby, które może prosić o pomoc, • omawia zasady powiadamiania służb ratowniczych o wypadku. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady wzywania pomocy, • zasady postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
B.W.4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia regulamin kąpieliska, w tym sposoby oznaczenia stref bezpiecznej kąpeli oraz sygnalizację za pomocą flag, • omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą: należy kąpać się wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych i pod opieką dorosłych, nie wolno skakać do wody w miejscu, którego głębokość i dno nie są znane, • omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach: wędrować należy po wyznaczonych szlakach, a także w grupie i pod opieką osoby dorosłej, przed wyruszeniem w góry powinno się zostawić wiadomość na temat celu, trasy i czasu wędrowki. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa związane z zabawami nad wodą i na lodzie, kąpielami na pływalniach i w otwartych zbiornikach wodnych latem i zimą, • zasady bezpieczeństwa związane z turystyką górską latem i zimą.
E.W.4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem: ograniczenie pobytu na słońcu w godz. 11–14 (w porze dnia o największej intensywności promieniowania słonecznego), noszenie ubrania oraz nakrycia głowy, używanie kremów ochronnych z filtrami, przyjmowanie większej ilości płynów, szczególnie wody mineralnej i soków, • omawia skutki zbyt długiego przebywania na słońcu: ból i zawroty głowy, mdłości, osłabienie, przyspieszenie tętna, zaburzenia równowagi, dreszcze, • omawia sposoby postępowania w wyniku przegrzania, udaru cieplnego oraz oparzeń słonecznych: przenieść poszkodowanego w zacienione, chłodne miejsce, uzupełnić płyny, stopniowo obniżać temperaturę ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby zapobiegania nadmiernemu nasłonecznieniu, • skutki nadmiernego nasłonecznienia, • sposoby postępowania w wyniku przegrzania, udaru cieplnego oraz oparzeń słonecznych.

„Aktywne i bezpieczne wakacje” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:	
<p>A.U.4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną, A.W.1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, A.U.1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo, E.W.5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku, B.W.2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, B.W.4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku, E.W.4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p>	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Aktywne i bezpieczne wakacje” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:	
<p>A.W.2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, E.U.1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym i rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej, K.K.5) wykazuje gotowość do prowadzenia zdrowego stylu życia, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”, a także:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje rozkład dnia, przewidując odpowiednią ilość czasu na sen, naukę i wypełnianie innych obowiązków oraz na aktywność fizyczną i inne rozrywki. 	<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”, a także:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rytm dobowy, • rozkład dnia.
<p>A.U.1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię, K.10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>	
Analogicznie jak w cyklu „Tydzień olimpijski” i w zakresie gier sportowych.	Analogicznie jak w cyklu „Tydzień olimpijski” i w zakresie gier sportowych.
<p>B.W.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, B.U.2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	
Analogicznie jak w cyklach „Koła, kółka – jedna spółka” oraz „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklach „Koła, kółka – jedna spółka” oraz „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
„Aktywne i bezpieczne wakacje” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:	
<p>V-VI.E.W.5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku, A.W.2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, E.U.1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej, K.K.5) wykazuje gotowość do prowadzenia zdrowego stylu życia, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
<p>A.U.1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi i wykazując asertywność i empatię, K.10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
<p>B.W.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, B.U.2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

Podstawowe treści cyklu „Aktywne i bezpieczne wakacje” to:

- A) rozwijanie umiejętności, kompetencji i wiedzy przydatnej w czasie letniego wypoczynku,
- B) rozwój umiejętności ruchowych w zakresie sportów szczególnie lubianych przez uczniów.

Ad. A

Ostatnią serią zajęć w każdej klasie jest trzytygodniowy cykl, który jest okazją do poruszenia kwestii związanych z jednej strony z potrzebą aktywności fizycznej w czasie wakacji, a z drugiej – ze szczególnym ryzykiem pojawiającym się w tym okresie. Paradoksalnie, z badań zachowań zdrowotnych dzieci i nastolatków wynika, że w dni wolne od nauki szkolnej doświadczają mniejszej dawki aktywności fizycznej. Dlatego na progu wakacji powinni przypomnieć sobie o związkach aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz poznać zasady racjonalnego planowania dnia. Przy tej okazji, na bazie poznanego w czwartej klasie prawa treningu (sekwencji: wysiłek – zmęczenie – wypoczynek – rozwój), powinni odkryć i zrozumieć prawo aktywnego wypoczynku („i7W”: inspiruj, wyjaśniaj, wspieraj, wzrastam).

Ad. B

Czerwiec, koniec roku szkolnego, to specyficzny moment w życiu szkoły. Aby podtrzymać motywację uczniów do udziału w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego, warto w tym czasie przewidzieć formy aktywności fizycznej szczególnie przez uczniów lubiane. Co nieco na ten temat mogliśmy dowiedzieć się w pierwszym tygodniu zajęć (za sprawą ankiety preferencji), więcej poznaliśmy dzięki obserwacji uczniów oraz rozmowom z nimi w trakcie roku szkolnego. Dodatkowo cykl „Bezpieczne wakacje” kończy starania o zdobycie złotego koła olimpijskiego w drugim półroczu i jest warunkiem zdobycia wszystkich kół olimpijskich („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam) oraz uzyskania oceny klasyfikacyjnej celującej. Ponieważ cykl „Aktywne i bezpieczne wakacje” jest ostatnim cyklem w roku szkolnym, jego kulminacja, która powinna być szczególnie oczekiwana przez uczniów, stanowi podsumowanie całego roku i wyróżnienie każdego, kto zdobył wszystkie koła olimpijskie, np. przez wręczenie symbolicznego tytułowego medalu. Jeśli w ciągu roku szkolnego umiejętnie dostosowywane były wymagania oraz metody i formy pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych, w gronie zdobywców wszystkich kół olimpijskich powinien znaleźć się każdy aktywny w czasie zajęć uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

CZARNE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
R.W.3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, R.U.5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady prostego trzymania się: <ul style="list-style-type: none"> – głowa ułożona osiowo (niewysuwana przed linię barków), – łopatki ściągnięte, – brzuch napięty, – pośladki napięte, • ocenia i koryguje postawę ciała koleżanki lub kolegi w staniu, siedzeniu i leżeniu, • dokonuje autokorekty postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu, • wykonuje ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> • cechy prawidłowej postawy ciała, • ocena postawy ciała, • samoocena postawy ciała, • przyczyny powstawania zaburzeń postawy ciała, • sposoby zapobiegania zaburzeniom postawy, • ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała, • ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne.
A.W.1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, A.U.5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.	
<ul style="list-style-type: none"> • bezpiecznie upada w miejscu i w ruchu, • wykonuje przewrót z przysiadu podpartego, • wykonuje przewroty z różnych pozycji wyjściowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia bezpiecznego upadania, • tory przeszkód zawierające ćwiczenia gimnastyczne, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, • ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, • ćwiczenia w zwisach i podporach, • ćwiczenia skoków gimnastycznych, • ćwiczenia piramid.
A.U.6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje samodzielnie przygotowany układ składający się z co najmniej 5 pozycji wyjściowych do ćwiczeń, • wykonuje układ taneczny składający się z co najmniej 3 kroków tanecznych, • wykonuje układ ćwiczeń gimnastycznych, dostosowany do swoich możliwości, indywidualnie lub w zespole, • demonstruje układ ćwiczeń „Powitanie słońca”. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozycje wyjściowe do ćwiczeń, • ćwiczenia równoważne, • ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, • ćwiczenia w zwisie i w podporze, • skoki przez przyrządy i skoki przez skankanę, • kroki taneczne, • łączenie ćwiczeń gimnastycznych w układ, • klasowe pokazy talentów – pokazy gimnastyczno-taneczne.
B.U.1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	
Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
B.U.4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku	
Analogicznie jak w cyklu „Koła, kółka – jedna spótka”.	Analogicznie jak w cyklu „Koła, kółka – jedna spótka”.
E.W.2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej, E.W.3) opisuje zasady zdrowego odżywiania.	

<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje na fundamentalne miejsce aktywności fizycznej w piramidzie zdrowego żywienia, • opisuje właściwe proporcje między produktami spożywczymi i składnikami pokarmowymi w diecie młodego człowieka, w tym: <ul style="list-style-type: none"> – dominację warzyw i owoców, odpowiednią ilość mleka lub przetworów mlecznych, – odpowiednią liczbę ryb, nasion roślin strączkowych i jaj, – ograniczenie spożycia mięsa, zwłaszcza przetworzonych produktów mięsnych oraz tłuszczów zwierzęcych, – ograniczenie spożycia cukru i słodczy, a w zamian spożywanie owoców i orzechów, – ograniczenie spożycia soli i zastępowanie jej ziołami, – wykluczenie spożywania alkoholu. 	<ul style="list-style-type: none"> • piramida żywienia, • zasady zdrowego żywienia wg IZŻ.
K.4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady zachowania się uczestników zabaw tanecznych: <ul style="list-style-type: none"> – taniec powinien być przyjemnością, nie obowiązkiem, – taniec jest okazją do okazania szacunku drugiej osobie, – taniec nie może służyć ośmieszaniu innych osób, – należy się uśmiechać, gdy prosi się do tańca i w jego trakcie, – bliskość w trakcie tańca powinna być dostosowana do stopnia znajomości tańczącej pary, – forma i treść rozmowy w trakcie tańca powinna być dostosowana do stopnia znajomości tańczącej pary, – taniec z partnerem lub partnerką nie jest popisem indywidualnych umiejętności tanecznych, – wszelkie krytyczne uwagi skierowane do partnera lub partnerki powinny być dyskretne, – nie należy opuszczać partnerki lub partnera w trakcie tańca na środku parkietu, – po tańcu osoba, która prosiła do tańca, powinna odprowadzić partnera lub partnerkę i podziękować za wspólny taniec, – w przypadku odmowy tańca nie należy okazywać swojego niezadowolenia ani obrażać się na odmawiającego, – planując taniec, lepiej jest pozostawić partnera lub partnerkę w towarzystwie innych znanych im osób, – zaprasza partnerkę lub partnera do tańca i dziękuje za wspólny taniec. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady zachowania w trakcie zabaw tanecznych, • konkursy tańca.
K.K.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest stres i co go powoduje, • rozpoznaje u siebie somatyczne i psychiczne objawy stresu. 	<ul style="list-style-type: none"> • strategie radzenia sobie ze stresem – strategie zaradcze.
„Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” – na zakończenie piątej klasy uczeń:	
A.U.5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,	
A.U.6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne.	

<ul style="list-style-type: none"> • bezpiecznie upada w miejscu i w ruchu, w tym upada do tyłu, • wykonuje przewrót w przód z marszu, • wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia bezpiecznego upadania, • tory przeszkód zawierające ćwiczenia gimnastyczne, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, • ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, • ćwiczenia w zwisach i podporach, • ćwiczenia skoków gimnastycznych, • ćwiczenia piramid.
A.U.8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje skok zawrotny lub odwrotny lub kuczny przez przyrząd, • wykonuje skok rozkroczny przez partnera lub przez przyrząd, • wykonuje serie skoków przez skakankę. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy skoczne, • skoki przez skakankę, • ćwiczenia zeskoków na miękkie podłoże, • ćwiczenia skoków wolnych i przez przyrząd lub współpartnera, • ćwiczenia bezpiecznego upadku po lądowaniu po skoku.
A.U.9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych	
<ul style="list-style-type: none"> • ruchem ilustruje znaną piosenkę, • ruchem rąk, nóg i całego ciała odtwarza usłyszany rytm, • wykonuje indywidualnie lub w grupie improwizację ruchową do samodzielnie wybranej muzyki, • rozpoznaje poznane tańce na podstawie obserwacji tańczącej pary, • wykonuje kroki poznanych tańców indywidualnie, w parze lub w zespole, • wykonuje figury poznanych tańców indywidualnie, w parze lub w zespole. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy rytmiczne i ze śpiewem, płasy, • ćwiczenia rytmizacji ruchów z przyborem lub bez, • realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki, • inscenizowanie piosenek według pomysłów uczniów z przyborem lub bez, • improwizowanie ruchu w określonym rytmie z przyborem lub bez, • kroki, figury i układy tańców: ludowych, integracyjnych, narodowych, towarzyskich, dyskotekowych, nowoczesnych, • <i>cheerleading: pom dance, cheer dance,</i> • elementy zumbi, • tańce z różnych stron świata, • szkolne koncerty, spektakle i przedstawienia.
A.U.7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez	
<p>Tak jak w klasie wcześniejszej oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utrudnia układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i tanecznych poprzez dodawanie nowych ćwiczeń dostosowanych do swoich możliwości. 	To, co w klasach wcześniejszych.
B.U.1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, B.W.2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	
Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
IV.R.U.4) demonstrowuje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne	
<ul style="list-style-type: none"> • demonstrowuje ćwiczenia kształtujące w sali lub w terenie, indywidualnie lub z partnerem, bez przyboru lub z przyborem, bez przyrządów lub z wykorzystaniem przyrządów lub naturalnych form terenu i naturalnych przeszkód, • rozróżnia i dobiera ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę, gibkość, a także ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała, • wymienia codzienne czynności przeciążające kręgosłup i potrafi im zapobiegać. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i siłę mięśniową, • ćwiczenia kształtujące gibkość: dynamiczne, <i>stretching</i>, • ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała, • ćwiczenia mięśni globalnych i głębokich – ćwiczenia stabilizacyjne na stabilnym i niestabilnym podłożu.
R.W.3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, IV.R.U.5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	

<p>Tak jak w klasie wcześniejszej oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała: <ul style="list-style-type: none"> mięśnie obręczy kończyny górnej, grupę tylną mięśni tułowia, grupę przednią mięśni tułowia, mięśnie obręczy kończyny dolnej. 	<p>To, co w klasach wcześniejszych oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> układ kostny i mięśniowy człowieka.
<p>B.W.3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego B.U.3) wykonuje elementy samoobrony</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklach „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” oraz „Koła, kółka – jedna spółka”.</p>	<p>Analogicznie jak w cyklach „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” oraz „Koła, kółka – jedna spółka”.</p>
<p>K.4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi i wykazując asertywność i empatię, K.K.5) rozwija zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości oraz umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> w trakcie przygotowań do klasowych pokazów talentów proponuje, dyskutuje, dochodzi do zgody na temat swojej roli w pokazach grupowych. 	<ul style="list-style-type: none"> układy zwinnościowo-akrobatyczne, fitnessowe i taneczne wg pomysłów uczniów.
<p>„Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:</p>	
<p>A.U.5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu, A.U.6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne, A.U.7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez, A.U.8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją, A.U.9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>B.W.3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, B.U.1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, B.U.3) wykonuje elementy samoobrony.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>K.4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi i wykazując asertywność i empatię, K.K.5) rozwija zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości oraz umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>R.U.2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe – indywidualnie i z partnerem.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>R.W.3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, E.U.1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>E.U.2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym</p>	
<ul style="list-style-type: none"> określa podstawowe pozycje ciała podczas relaksacji, stosuje podstawowe techniki relaksacji (automasaż relaksacyjny, zmodyfikowany trening autogenny Schultza, relaksacyjny Jacobsona lub ćwiczenia relaksacji oddechowej). 	<ul style="list-style-type: none"> podstawowe techniki relaksacji, podstawowe pozycje stosowane w relaksacji, warunki treningu relaksacyjnego.
<p>Parkour – na zakończenie siódmej klasy uczeń:</p>	
<p>A.W.4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, A.W.5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, A.U.4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje powstały we Francji parkour jako sztukę przemieszczania się połączoną z pokonywaniem przeszkód stojących na drodze w jak najprostszy i najszybszy sposób. 	<ul style="list-style-type: none"> • charakterystyka parkouru • różne sposoby pokonywania przeszkód dostosowane do indywidualnych możliwości ćwiczącego.
<p>V-VI.A.U.8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją, A.U.5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne, K.7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.K.5) rozwija zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • planuje własne tory przeszkód i trasy parkouru, • na torze przeszkód dostosowanym do indywidualnych możliwości pokonuje przeszkody w wybrany przez siebie sposób, w tym wykonując skoki: zawrotny lub odwrotny lub kuczny. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne dostosowane do możliwości uczniów, • ćwiczenia w zwisie dostosowane do możliwości uczniów, • ćwiczenia w podporach dostosowane do możliwości uczniów, • tory przeszkód wg pomysłów uczniów.
<p>B.W.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im, B.U.1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklach „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” oraz „Koła, kółka – jedna spółka”.</p>	<p>Analogicznie jak w cyklach „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” oraz „Koła, kółka – jedna spółka”.</p>
<p>V-VI.A.W.4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku, A.W.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, A.U.11) diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie, K.K.4) rozwija umiejętność krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych oraz gotowość do korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych.</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Aktywność fizyczna”.</p>	<p>Analogicznie jak w cyklu „Aktywność fizyczna”.</p>
<p>E.U.3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje prawidłową technikę podnoszenia przedmiotów: stanąć możliwie najbliżej podnoszonego przedmiotu; sprawdzić, czy ciężar da się w ogóle podnieść; zachować stabilną pozycję z ugiętymi nogami, rozstawionymi na szerokość ramion; ugiąć kolana, wykonać przysiad lub przykłąknąć, aby wykorzystać siłę mięśni nóg, trzymać podnoszony przedmiot jak najbliżej ciała; w trakcie podnoszenia napinać mięśnie brzucha i nie zginać pleców, • stosuje ergonomiczne sposoby przenoszenia przedmiotów: cięższe przedmioty, jeśli to możliwe, dzielić na mniejsze części; pamiętać o równomiernym obciążeniu obu stron ciała; przenoszony przedmiot trzymać jak najbliżej tułowia; bezpieczniej jest pchać ciężkie przedmioty, niż je ciągnąć. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów, • ćwiczenia ergonomicznego przenoszenia przedmiotów.
<p>R.U.4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</p>	

<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa” oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobiera przyrządy i przybory do ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem i ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała, • samodzielnie lub w zespole opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem i ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała (pozycja wyjściowa, przebieg ruchu, pozycja końcowa oraz liczba powtórzeń lub czas trwania ćwiczenia), • koryguje podstawowe błędy podczas wykonywania ćwiczeń wzmacniających przez koleżanki lub kolegów. 	<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.</p>
„Fitness” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:	
<p>A.W.4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, A.W.5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, A.U.4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje fitness jako dynamicznie rozwijającą się i różnicującą formę aktywności fizycznej, zapoczątkowaną w Stanach Zjednoczonych jako aerobik, a obecnie opartą głównie na ćwiczeniach kształtujących wytrzymałość (tzw. <i>cardio</i>) oraz ćwiczeniach kształtujących wytrzymałość i siłę mięśniową. 	<ul style="list-style-type: none"> • charakterystyka ćwiczeń fitness, • różne formy fitness dostosowane do indywidualnych możliwości ćwiczącego.
<p>A.U.5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne, A.U.6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny, K.4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi i wykazując asertywność i empatię, K.K.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>R.U.4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, R.U.5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych oraz analogicznie jak w cyklu „Parkour”.</p>	<p>Tak jak w klasach wcześniejszych oraz analogicznie jak w cyklu „Parkour”.</p>
<p>B.W.2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, E.U.3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych, oraz analogicznie jak w cyklu „Parkour”.</p>	<p>Tak jak w klasach wcześniejszych, oraz analogicznie jak w cyklu „Parkour”.</p>
<p>E.W.1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ, E.W.2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, E.U.2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Aktywność fizyczna”.</p>	<p>Analogicznie jak w cyklu „Aktywność fizyczna”.</p>
<p>A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych oraz analogicznie jak w cyklu „Parkour”.</p>	<p>Tak jak w klasach wcześniejszych oraz analogicznie jak w cyklu „Parkour”.</p>
„Parkour” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:	
<p>A.W.4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, A.W.5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, A.U.4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>

V-VI.A.U.8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją, A.U.5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne, K.7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.K.5) rozwija zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.W.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im, B.U.1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.W.1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, A.U.11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie, KK.4) rozwija umiejętność krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych oraz gotowość do korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
E.U.3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
R.U.4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Fitness” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:	
A.W.4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, A.W.5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, A.U.4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
A.U.5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne, A.U.6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny, K.4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną, K.8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi i wykazując asertywność i empatię, KK.5) rozwija umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
R.U.4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, R.U.5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.W.1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im, E.U.3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.U.1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ, E.W.2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, E.U.2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
E.W.3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej	

<ul style="list-style-type: none"> • omawia zdrowotne szkody związane z używaniem substancji psychoaktywnych: <ul style="list-style-type: none"> – palenie papierosów: główny czynnik zachorowań na raka płuc, przyczynia się do rozwoju przewlekłego nieżytu oskrzeli i rozemdy płuc, zwiększa ryzyko rozwoju choroby wieńcowej i zawału serca, jest czynnikiem wielu chorób, w tym nowotworów jamy ustnej, krtani i przełyku, – nadużywanie alkoholu: wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu, powoduje niedobory witamin i innych pierwiastków niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, wywołuje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka, działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy układu pokarmowego, krążenia, oddechowego, moczowego, hormonalnego, – używanie innych substancji psychoaktywnych, takich jak narkotyki: zaburzenia psychiczne, uszkodzenia narządów wewnętrznych, śmiertelne przedawkowania i zatrucia, infekcje wirusowe i bakteryjne związane z dożylnym sposobem przyjmowania niektórych narkotyków, • omawia sposoby opierania się presji i namowom do podejmowania zachowań ryzykownych, w tym asertywne odmawianie, które polega na bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy, • wyjaśnia znaczenie krytycznego myślenia dla odbioru reklam i przekazów medialnych propagujących picie alkoholu, używanie środków psychoaktywnych lub innych zachowań ryzykownych. 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowotne i społeczne szkody wynikające z używania substancji psychoaktywnych, • bezpośrednie i odroczone w czasie skutki używania substancji psychoaktywnych, • sposoby opierania się presji i namowom do podejmowania zachowań ryzykownych.
A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

Podstawowe treści cykli „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”, „Parkour” oraz „Fitness” to:

- A) rozwijanie umiejętności gimnastycznych i tanecznych oraz innych potrzebnych do udziału w formach fitness, zwieńczone umiejętnością projektowania i wykonywania układów ćwiczeń, a kulminacją cyklu są klasowe pokazy talentów – *FITSHOW*,
- B) rozwój wiedzy i umiejętności związanych z bezpieczeństwem w trakcie wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych oraz w trakcie aktywności typu parkour,
- C) rozwój umiejętności planowania i demonstrowania ćwiczeń rozwijających wybrane zdolności motoryczne oraz do wykorzystania w trakcie rozgrzewki.

Ad. A

W każdej klasie zaplanowane są dwa trzytygodniowe cykle lekcji poświęconych umiejętnościom z zakresu fitnessu i parkouru. Do tego rodzaju form aktywności fizycznej dochodzimy stopniowo w kolejnych klasach – dzięki rozwijaniu zasobu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: skoków, piramid, a także kroków tanecznych. Corocznym zwieńczeniem tego rodzaju aktywności są klasowe pokazy talentów, w których każdy uczeń występuje w zespołowym układzie ćwiczeń, demonstrując swoje

umiejętności przed pozostałymi koleżankami i kolegami. Układy, przygotowywane z pomocą nauczyciela („i7W”: inspiruj, wymagaj, wspieraj, wynagradzaj), powinny przewidywać w każdym zespole różne zadania tak, aby uczniowie o różnych potencjałach mogli w sposób satysfakcjonujący wziąć udział w pokazach *FITSHOW*. Najmłodszy i najmniej sprawny uczniowie mogą poprzestać na prostych układach składających się z samych pozycji wyjściowych do ćwiczeń, włączając do nich coś, co mogłoby być ich mocną stroną. Także uczniowie o szczególnych uzdolnieniach, w ramach aktywności całego zespołu, powinni mieć okazję do zaprezentowania swoich nadzwyczajnych talentów.

Równoległe z rozwijaniem tego typu umiejętności pracujemy nad umiejętnością bezpiecznego upadania, co będzie przydatne również w tych cyklach, w związku z rozwojem aktywności parkouru w siódmej i ósmej klasie. Tego typu zajęcia, których zwieńczeniem jest projektowanie przez uczniów indywidualnych tras parkourowych, powinny również cechować się daleko posuniętą indywidualizacją, ponieważ idea parkouru zakłada jak najszybsze pokonywanie napotkanych przeszkód w sposób dostosowany do indywidualnych możliwości.

Ad. B

Kontynuowana przez wszystkie lata drugiego etapu edukacji nauka bezpiecznego upadania jest jednym z zadań dotyczących umiejętności i wiedzy na temat sposobów obniżania ryzyka urazu w trakcie aktywności fizycznej. Efekty tego cyklu łączą się ze zdobywanymi przez uczniów umiejętnościami w ramach cykli „Aktywność na rozruch...” oraz „Koła, kółka...”. W tym cyklu nabierają jednak specyficznego charakteru, są okazją do rozwijania umiejętności asekurowania innych, np. w trakcie budowania piramid oraz samoasekuracji.

Ad. C

Niezależnym wątkiem tematycznym tego rodzaju cykli jest rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie dobierania ćwiczeń pod kątem rozwoju różnych zdolności motorycznych oraz utrwalających nawyk prawidłowej postawy ciała. Ten wątek z kolei splata się z efektami cykli zajęć dotyczącymi samooceny sprawności fizycznej. Umiejętności tego typu powinny być również wykorzystane jako zasób do projektowania rozgrzewek. Początkowo w czwartej klasie, tylko do pojedynczych ćwiczeń – tak, aby w klasach najstarszych planować całą rozgrzewkę, dodatkowo dostosowaną do specyfiki czekającej formy aktywności fizycznej – innej przed jazdą rowerem, a innej przed grą w siatkówkę.

Cykl poświęcony fitnessowi, gimnastyce, parkourowi i tańcu pojawia się w każdej klasie dwukrotnie, jeden raz na półrocze. Dlatego powinien zawsze być wykorzystany jako okazja uświadomienia uczniom ich rozwoju oraz jako powód do satysfakcji ze zdobywanych kompetencji, umiejętności i wiedzy, a w konsekwencji zdobycia czarnego

koła olimpijskiego i wykonania kolejnego kroku w kierunku medalu i oceny celującej („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam).

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: jeśli formy aktywności fizycznej typowe dla cyklu zwinnościowo-akrobatycznego okazują się zbyt trudne, należy zastępować je zadaniami ogólnousprawniającymi. W ramach zespołowych form aktywności, np. klasowych pokazów talentów, trzeba zaplanować dla ucznia zadania na miarę możliwości, nie wykluczając go z działań grupowych. Nie zawsze muszą to być zadania łatwiejsze, gdyż uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych mają też mocne strony – swoje talenty. Należy wciąż pamiętać, że praca z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych wymaga stosowania specyficznych metod i form edukacji.

ZIELONE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
R.W.1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka, R.U.3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa, A.U.8) wykonuje marszobiegę w terenie.	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia potrzebę systematycznej kontroli sprawności i rozwoju fizycznego oraz rozumie związek wytrzymałości krążeniowo-oddechowej, siły i wytrzymałości mięśniowej, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa ze zdrowiem, • bierze udział w próbach sprawności fizycznej, • z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny sprawności fizycznej (na podstawie karty samooceny), wskazuje swoje najlepiej rozwinięte zdolności motoryczne, • wyjaśnia, od czego zależy wytrzymałość, siła, gibkość i postawa ciała, • omawia pracę układu krążenia i oddychania w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> • sprawność fizyczna powiązana ze zdrowiem (<i>health-related fitness</i>), • testy sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: „Karta sprawności i zdrowia”, test Eurofit, test YMCA, test Coopera, Yo-Yo test, • rozgrzewka przed treningiem ogólnorozwojowym, • normy sprawności fizycznej, • samoocena sprawności fizycznej. • zabawy bieżne, • marsze, marszobiegę i biegi, a także inne dostępne długotrwałe i cykliczne formy aktywności fizycznej w tempie dostosowanym do indywidualnych możliwości uczniów bez i z rywalizacją, • rozgrzewka przed treningiem wytrzymałości, • funkcjonowanie organizmu w czasie wysiłku fizycznego, funkcje układów krążenia i oddychania oraz aparatu ruchu.
R.U.1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki	
<ul style="list-style-type: none"> • dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała, • zna swoją aktualną wysokość i masę ciała i porównuje je z normami rozwojowymi. 	<ul style="list-style-type: none"> • pomiar wysokości i masy ciała, • normy rozwoju fizycznego, • samoocena rozwoju fizycznego.
R.W.3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, E.U.2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	
Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.	Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.
R.U.4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne	
Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.	Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.
„Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” – na zakończenie piątej klasy uczeń:	

<p>IV.R.W.1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka, R.W.1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej, R.W.2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej, R.U.1) wykonuje próby sprawnościowe, pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki, K.6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> na podstawie karty samooceny omawia zdrowotne normy wytrzymałości, gibkości i siły. 	<p>To, co w klasach wcześniejszych oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> zdrowotne normy wytrzymałości, gibkości i siły, siatki centylowe oceny sprawności i rozwoju fizycznego.
<p>IV.R.W.3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.</p>	
<p>IV.R.U.1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>A.W.4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”.</p>	
<p>IV.R.U.4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne, R.U.2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem.</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.</p>	
<p>KK.5) rozwija zdolność do prowadzenia zdrowego stylu życia oraz zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości</p>	
<ul style="list-style-type: none"> na podstawie wykonanych prób sprawności oraz pomiarów wysokości i masy ciała dokonuje trafnej i rzetelnej samooceny swoich możliwości fizycznych i potrzeb w zakresie aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> zdrowotne normy wytrzymałości, gibkości i siły, siatki centylowe oceny sprawności i rozwoju fizycznego.
<p>„Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:</p>	
<p>R.W.1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej, R.W.2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej, R.U.1) wykonuje próby sprawnościowe, pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki, K.6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować, IV.R.U.1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki, A.W.4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku, IV.R.W.3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, R.U.2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem, K.K.4) zdolność do prowadzenia zdrowego stylu życia oraz zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>K.7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, K.K.5) rozwija zdolność zarządzania własnym rozwojem, zdolność do prowadzenia zdrowego stylu życia oraz zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>„Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:</p>	
<p>R.W.2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, R.U.1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki, R.U.2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, A.U.11) diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie, K.K.4) rozwija gotowość do korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych, V-VI.A.W.4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych.</p>	
<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>	

R.U.3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej, K.6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować, K.7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.	
<ul style="list-style-type: none"> wybiera i wykonuje wybrany przez siebie zestaw 4 prób do oceny wytrzymałości, siły mięśni brzucha i mięśni ramion oraz gibkości, interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, wykorzystując kartę samooceny sprawności fizycznej, dobiera dla siebie ćwiczenia w celu kształtowania tych zdolności motorycznych, które są na niewystarczającym poziomie oraz ułatwiające zachowanie prawidłowej postawy ciała, ocenia wybrane parametry strukturalne ciała: masę i wysokość ciała, obwody klatki piersiowej i pasa biodrowego. 	<ul style="list-style-type: none"> samoocena sprawności fizycznej, w tym porównanie z wynikami wcześniejszymi oraz z normami rozwojowymi, karta samooceny sprawności fizycznej zawierająca informacje na temat: ocenianych zdolności motorycznych, zastosowanych prób do ich oceny, uzyskanych wyników, interpretacji wyników w odniesieniu do swoich możliwości i do norm rozwojowych, testy sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: „Karta sprawności i zdrowia”, test Eurofit, test YMCA, test Coopera, Yo-Yo test – wg wyboru uczniów.
R.U.4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, R.U.5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	
Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”,	Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.
R.W.1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	
<ul style="list-style-type: none"> omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, w tym różnicowanie się budowy ciała i sprawności fizycznej kobiety i mężczyzny: zespół napięcia przedmiesiączkowego i menstruacja a aktywność fizyczna, regres wydolności i wzrost aktywności niektórych hormonów a aktywność fizyczna. 	<ul style="list-style-type: none"> przejawy dojrzewania płciowego, różnicowanie się budowy ciała i motoryczności kobiety i mężczyzny, normy rozwoju fizycznego, samoocena rozwoju fizycznego.
A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.	Analogicznie jak w cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec”.
„Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” – na zakończenie ósmej klasy uczeń:	
R.W.2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, R.U.1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki, R.U.2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, A.U.11) diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie, K.K.4) rozwija gotowość do korzystania z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych, V-VI.A.W.4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku, R.U.3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej, K.6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować, K.7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
R.U.4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, R.U.5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
R.W.3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego, R.W.1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
E.W.4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni, K.K.1) rozwija zdolność krytycznego myślenia oraz oceny informacji.	

<ul style="list-style-type: none"> • omawia przyczyny otyłości (zachwiania równowagi między energią dostarczaną z pożywieniem a wydatkowaną przez organizm; otyłość może mieć podłoże genetyczne, ale przede wszystkim wynika ze stylu życia), • omawia skutki otyłości w dzieciństwie i młodości (przeciążenie układu ruchu, obniżona sprawność fizyczna i poczucie własnej wartości, często odrzucenie przez rówieśników) oraz w dalszych latach życia (wzrost ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy drugiego typu, zaburzeń hormonalnych, chorób zwyrodnieniowych układu ruchu, pęcherzyka żółciowego, a także niektórych nowotworów), w tym skutki ekonomiczne, • omawia przyczyny nieuzasadnionego odchudzania się (uleganie ideologii szczupłego ciała), • omawia skutki nieuzasadnionego odchudzania się: rozdrażnienie, trudności w koncentracji uwagi, trudności w zasypianiu, zwiększenie ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych typu anoreksja i bulimia, • omawia przyczyny stosowania sterydów anabolicznych (uleganie ideologii muskularnego ciała), • omawia uboczne skutki stosowania sterydów anabolicznych: zahamowanie wzrostu kości długich, ryzyko utraty zdrowia, zwiększenie ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych typu bigoreksja, • dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, porównuje z wynikami z poprzednich oraz dokonuje interpretacji w kontekście należnej masy ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyny i skutki otyłości, • przyczyny i skutki nieuzasadnionego odchudzania się, • przyczyny i skutki stosowania sterydów anabolicznych, • pomiar wysokości i masy ciała, • zasady odżywiania, • etapy myślenia krytycznego wg lana Culpana: <ol style="list-style-type: none"> 1) Co już wiem na interesujący mnie temat? 2) Skąd to wiem? 3) Jakie mam dowody na potwierdzenie mojej wiedzy? 4) Kto jest autorem zdobytej (nowej) informacji? 5) Jakie kwalifikacje ma autor informacji? 6) W jakim celu informacja jest rozpowszechniana? 7) Kto zyskuje na tym, że ta informacja jest rozpowszechniana, a kto na tym traci? 8) W jaki sposób można sprawdzić informację? 9) Czy podane informacje stwarzają możliwości dokonywania wyborów?
A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

Podstawowe treści cykli „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” oraz „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” to:

- rozwijanie umiejętności, kompetencji i wiedzy dotyczącej diagnozy sprawności i rozwoju fizycznego jako pozytywnych mierników zdrowia,
- rozwój umiejętności korzystania z technologii cyfrowych na potrzeby rejestracji i oceny poziomu aktywności fizycznej jako zachowania zdrowotnego,
- rozwój umiejętności planowania i demonstrowania ćwiczeń rozwijających wybrane zdolności motoryczne oraz do wykorzystania w trakcie rozgrzewki.

Ad. A

Cykle „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” oraz „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” pojawiają się dwukrotnie w każdej klasie – na początku października oraz w pierwszej połowie maja. Dzięki takiemu rozmieszczeniu prób sprawności w roku szkolnym, w kolejnych klasach uczniowie regularnie co 5–7 miesięcy zdobywają ważne informacje na temat swojego rozwoju i zasobów zdrowotnych. Przy okazji nauczyciele mogą również podzielić się tą wiedzą z rodzicami. Zajęcia na ten temat zawsze są poprzedzane cyklem „Atletyka terenowa”, który jest

niezbędny do przygotowania uczniów do udziału w trudnej motywacyjnie próbie wytrzymałości tlenowej.

Treści cyklu są osadzone w koncepcji sprawności dla zdrowia (*health-related fitness* – H-RF). W ramach tego cyklu uczniowie poznają sposoby diagnozowania wytrzymałości tlenowej, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, a także podstawowych przejawów rozwoju fizycznego. Dowiadują się, w jaki sposób diagnozowane zdolności motoryczne łączą się z zasobami zdrowotnymi człowieka oraz uczą się interpretować własne wyniki („i7W”: wymagaj, wyjaśniaj, wspieraj, wzrastam). Do tego potrzebna jest wiedza na temat uzasadnionych zdrowotnie norm dla prób wytrzymałości tlenowej, siły i wytrzymałości mięśniowej oraz gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. Diagnozie sprawności fizycznej towarzyszą pomiary wysokości i masy ciała oraz oceny postawy ciała. W ramach cyklu uczniowie przechodzą stopniowo od roli osoby diagnozowanej przez nauczyciela do roli osoby zdolnej do trafnej i rzetelnej samooceny. Dokonywanie samooceny swojej sprawności i rozwoju – początkowo z pomocą nauczyciela, z czasem coraz bardziej samodzielnie – należy traktować jako kulminację całego cyklu. Realizację zadań wynikających z cykli dotyczących diagnozowania sprawności, rozwoju i aktywności fizycznej jako pozytywnych mierników zdrowia warto skoordynować z nauczycielem przyrody i biologii.

Charakterystyczne dla tych cykli jest wykorzystywanie przez uczniów kart samooceny, które nie tylko pozwalają rejestrować wyniki, ale również ułatwiają ich interpretację, początkowo z pomocą nauczyciela, a następnie samodzielnie i kompetentnie. Karty samooceny można przygotować w oparciu o „Kartę sprawności i zdrowia”, „Test YMCA”, wybrane próby „Eurofitu”. Rekomendujemy do oceny zasobów zdrowotnych uczniów proste skale:

- trzystopniową: 1) tak trzymaj, 2) jesteś na granicy dobrej i słabej formy, 3) potrzebujesz więcej ćwiczeń,
- dwustopniową: 1) O.K., 2) ryzyko zdrowotne.

Warto jeszcze raz podkreślić, że w trakcie tego cyklu nie wolno formułować szkolnych ocen na podstawie uzyskiwanych przez uczniów wyników testów motorycznych.

Ad. B

Jednym z zadań wynikających z podstawy programowej WF-u jest rozwijanie przez ucznia umiejętności wykorzystania współczesnych technologii do rejestracji i interpretacji poziomu aktywności fizycznej jako zachowania zdrowotnego. O związkach aktywności fizycznej ze zdrowiem, w myśl koncepcji *health-related physical activity* (H-RPA) oraz *health-enhance physical activity* (H-EPA), uczeń dowiaduje się przy okazji licznych wymagań w kilku cyklach w ciągu całego roku szkolnego. Jednak są one okazją do porządkowania kompetencji, umiejętności i wiedzy ucznia na ten temat. Dodatkowo w czasie tych cykli powinno się przeciwzyć wykorzystanie urządzeń cyfrowych, np.

smartfona lub opaski treningowej oraz dostępnych w internecie serwisów na potrzeby kontrolowania poziomu własnej aktywności fizycznej. W tej kwestii warto nawiązać współpracę z nauczycielem techniki i informatyki.

Ad. C

Niezależnym wątkiem tematycznym tego rodzaju cykli, podobnie jak kilku innych, jest rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie dobierania ćwiczeń pod kątem rozwoju różnych zdolności motorycznych oraz utrwalających nawyk prawidłowej postawy ciała. Tego typu umiejętności powinny być również wykorzystane jako zasób do projektowania rozgrzewek („i7W”: inspiruj, wyjaśniaj, wynagradzaj).

Cykle „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” oraz „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” pojawiają się raz w każdym z półroczy i są jedyną okazją do zdobycia zielonego koła olimpijskiego. W trakcie tego cyklu trzeba jasno uczniom komunikować, że:

- celem zajęć jest dokonanie rzetelnej samooceny (początkowo z pomocą nauczyciela) sprawności i aktywności fizycznej, a nie wyłonienie w konkursie najsprawniejszego ucznia w grupie,
- zademonstrowanie rozwijających się w kolejnych klasach umiejętności trafnej i rzetelnej samooceny jest warunkiem zdobycia zielonego koła olimpijskiego („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam).

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: cykl zajęć poświęcony samoocenie sprzyja personalizacji edukacji. W przypadku uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych może zachodzić konieczność dostosowania karty samooceny do ich indywidualnej sytuacji. Niekiedy wystarczy zmodyfikować informacje na temat zdrowotnych potrzeb uczniów, a czasami zachodzi konieczność wyboru innych prób sprawności fizycznej.

CZERWONE KOŁO OLIMPIJSKIE	
Założone osiągnięcia ucznia	Treści kształcenia
„Zabawy i gry z piłki ręcznej, zabawy i gry koszykarskie, zabawy i gry siatkarskie, zabawy i gry piłkarskie” – na zakończenie czwartej klasy uczeń:	
A.W.1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, A.U.1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.	

<ul style="list-style-type: none"> • stosuje w ćwiczeniach, zabawach i uproszczonych grach: <ul style="list-style-type: none"> – kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, – prowadzenie piłki nogą, – podanie piłki oburącz i jednorącz, – rzut piłki do kosza z miejsca, – rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, – odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy i gry ruchowe uwzględniające elementy techniki gry w minipiłkę ręczną, minikoszykówkę, minipiłkę siatkową, minipiłkę nożną, unihokeja, minirugby, • ćwiczenia postawy i poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w minipiłce ręcznej, minikoszykówce, minipiłce siatkowej, minipiłce nożnej, unihokeju, rugby TAG, • ćwiczenia trzymania kija do unihokeja, • ćwiczenia podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu w minipiłce ręcznej, minikoszykówce, minipiłce siatkowej, minipiłce nożnej, rugby TAG, • ćwiczenia zbiórki piłki z tablicy w grze w minikoszykówkę, • ćwiczenia podań i przyjęć piłki w miejscu i w ruchu w minipiłce nożnej i unihokeju, • ćwiczenia odbić piłki o różnej wielkości i ciężarze sposobem oburącz górnym i dolnym w miejscu i w ruchu, w tym przyjęcia piłki po zagrywce, • ćwiczenia rozegrania piłki „na trzy” w grze w siatkówkę 1x1, 2x2 i 3x3.
<p>A.U.2) uczestniczy w minigrach, A.W.3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia pojęcie „technika” jako indywidualne umiejętności ruchowe specyficzne dla różnych dyscyplin, • wyjaśnia pojęcie „taktyka” jako zdolność wykorzystania umiejętności technicznych w działaniu grupowym z partnerami lub w działaniu indywidualnym wobec przeciwnika. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia, zabawy i gry rozwijające umiejętności techniczne, • ćwiczenia, zabawy i gry rozwijające umiejętności taktyczne.
<p>B.U.1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych</p>	
<p>Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.</p>	<p>Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.</p>
<p>K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • opisuje przykłady zachowań sportowców okazujących szczególnie szacunek rywalom, • przed rozpoczęciem, w czasie rywalizacji sportowej oraz po jej zakończeniu okazuje rywalowi szacunek: nie poniża (nie wyśmiewa) zawodników uzyskujących słabsze wyniki sportowe oraz nie używa obraźliwych słów w stosunku do rywali, • po zakończeniu rywalizacji sportowej dziękuje innym zawodnikom za rywalizację, gratuluje zwycięzcom, sam przyjmuje podziękowanie i ewentualne gratulacje sukcesu, • w czasie zabaw i gier ruchowych oraz w trakcie rywalizacji sportowej respektuje obowiązujące przepisy i podporządkowuje się decyzjom sędziego. 	<ul style="list-style-type: none"> • przykłady zdarzeń sportowych ilustrujące okazywanie przez sportowców wzajemnego szacunku, • przykłady zachowania się sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki, • reguły „czystej gry” zapisane w kodeksach różnych dyscyplin sportu: indywidualnych i zespołowych.
<p>K.3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, K.K.8) rozwija zdolność do rozumienia i wyrażania pomysłów i znaczeń za pomocą symboliki sportowej.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • opisuje właściwe zachowanie kibica: <ul style="list-style-type: none"> – przed, w trakcie i po zakończeniu rywalizacji kibic okazuje szacunek wszystkim uczestnikom zawodów sportowych (rywalizującym sportowcom, trenerom, organizatorom, innym kibicom), – w trakcie rywalizacji kibic ocenia jej przebieg zgodnie z przepisami dyscypliny lub konkurencji sportowej, – w trakcie i po zakończeniu rywalizacji kibic nagradza sukcesy, udane występy wszystkich rywalizujących sportowców, – w trakcie rywalizacji kibic dopinguje sportowców, którym kibicuje, zarówno gdy odnoszą sukces, jak i w sytuacji, gdy doznają porażki, zgodnie z zasadą „dumni z wygranej, wierni po przegranej”, – opisuje pozytywne sposoby wspierania wybranych sportowców lub drużyn sportowych z wykorzystaniem: oklasków, ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru. 	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby kibicowania za pomocą: oklasków, ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru, • przykłady zdarzeń ze sportów indywidualnych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców, • przykłady zdarzeń ze sportów zespołowych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców.
<p>„Gry z elementami piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i piłki nożnej” – na zakończenie piątej klasy uczeń:</p>	
<p>A.U.1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje w uproszczonych grach: <ul style="list-style-type: none"> – kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, – prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, – podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, – rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), – rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, – odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, – rozegranie „na trzy”, – zagrywkę ze zmniejszonej odległości, – rzut i chwyt ringo. 	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>A.U.2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, A.W.1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, A.W.3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.</p>	
<p>Tak jak w klasach wcześniejszych oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje możliwe warianty ataku w zadanych sytuacjach na boisku, • opisuje możliwe warianty obrony dostosowane do działań atakującego. 	<p>To, co w klasach wcześniejszych.</p>
<p>R.U.3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne, wykonywane indywidualnie i z partnerem</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne: <ul style="list-style-type: none"> – orientacji przestrzennej, – reakcji, – łączenia ruchów, – różnicowania ruchów, – rytmizacji ruchów, – równowagi. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia zdolności koordynacyjnych na poziomie wymogów: <ul style="list-style-type: none"> – trzecim (ruchy dokładne w zmiennych warunkach), – czwartym (ruchy dokładne i szybkie w zmiennych warunkach), • ćwiczenia zdolności koordynacyjnych wg pomysłów uczniów.

K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, B.W.1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
K.3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, K.9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi i wykazując asertywność i empatię, K.K.8) rozwija zdolność do rozumienia i wyrażania pomysłów i znaczeń za pomocą symboliki sportowej.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
B.W.3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	
Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.	Analogicznie jak w cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu”.
„Gry z elementami piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i piłki nożnej” – na zakończenie szóstej klasy uczeń:	
A.U.1) wykonuje i stosuje w grze: kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kożłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo, A.U.2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych, A.W.1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych, A.W.3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych, R.U.3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne, wykonywane indywidualnie i z partnerem, K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, B.W.1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze, K.3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, K.K.8) rozwija zdolność do rozumienia i wyrażania pomysłów i znaczeń za pomocą symboliki sportowej, B.W.3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.
„Piłka ręczna czy rugby/koszykówka czy forball/siatkówka czy indiacca/piłka nożna czy football3” – na zakończenie siódmej klasy uczeń:	
A.U.1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje w uproszczonych grach: <ul style="list-style-type: none"> – w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, – w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki, – ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 	To, co w klasach wcześniejszych.
A.U.2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia, K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, K.2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych, K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze.	

<ul style="list-style-type: none"> • organizuje w grupie koleżanek lub kolegów proste klasowe zawody sportowe: określa regulamin, przygotowuje miejsce i sprzęt, zapewnia obsługę sędziowską, przyjmuje zgłoszenia, planuje przebieg (system) rywalizacji, czuwa nad przebiegiem zawodów, kończy je, podsumowuje i publikuje wyniki, porządkuje teren po zawodach, • sędziuje zawody sportowe w co najmniej jednej dyscyplinie sportu rozgrywanej wg uproszczonych przepisów sportowych: prowadzi rywalizację, czuwa nad przestrzeganiem przepisów, rozstrzyga wynik rywalizacji, • uczestniczy w zawodach sportowych jako zawodnik: zgłasza udział w zawodach wg wymagań organizatora, przygotowuje się do rywalizacji sportowej, bierze udział w rywalizacji, przestrzegając przepisów gry, • uczestniczy w zawodach sportowych w roli kibica. 	<ul style="list-style-type: none"> • przepisy zabaw i gier ruchowych oraz gier rekreacyjnych, • przepisy dyscyplin sportu i konkurencji sportowych, • sposoby kibicowania za pomocą: oklasków, ruchu, okrzyków, śpiewów, ubioru i symboli, • przykłady zdarzeń ze sportów indywidualnych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców, • przykłady zdarzeń ze sportów zespołowych ilustrujące właściwe i niewłaściwe zachowanie kibiców.
A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”, „Parkour”, „Fitness”.	Analogicznie jak w cyklu „Atletyka terenowa”, „Parkour”, „Fitness”.
„Klasowa liga (wybranych gier*)” – na zakończenie ósmej klasy uczniów:	
A.U.1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje w uproszczonych grach umiejętności techniczne i taktyczne (w zależności od wyboru uczniów), 	To, co w klasach wcześniejszych.
<p>A.U.3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,</p> <p>A.U.2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,</p> <p>K.1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,</p> <p>K.2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,</p> <p>K.K.5) rozwija zdolność do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad oraz dochodzenia do zgody w sporze.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, kiedy stosowany jest pucharowy system rozgrywek sportowych (wtedy, gdy rywalizuje wielu sportowców lub drużyn sportowych lub gdy organizatorzy dysponują zbyt małą ilością czasu na zorganizowanie rozgrywek wg innego systemu), • planuje szkolne rozgrywki sportowe systemem pucharowym przy parzystej liczbie rywalizujących sportowców lub drużyn będącej potęgą liczby 2, • planuje szkolne rozgrywki sportowe systemem pucharowym przy parzystej liczbie rywalizujących sportowców lub drużyn nie będącej potęgą liczby 2 lub przy liczbie nieparzystej, • wyjaśnia, kiedy stosowany jest system rozgrywek sportowych „każdy z każdym” (stosowany jest najczęściej w ramach tzw. rozgrywek ligowych), • wylicza liczbę gier w ramach rozgrywek systemem „każdy z każdym” przy założeniu jednego meczu wg wzoru: $S = [N \times (N-1)] / 2$ (S – liczba meczy, N – liczba rywalizujących drużyn), • wylicza liczbę gier w ramach rozgrywek systemem „każdy z każdym” przy założeniu dwóch meczy (mecz i rewanż) wg wzoru: $S = N \times (N-1)$ (S – liczba meczy, N – liczba rywalizujących drużyn), • planuje układ (kolejność) gier w ramach szkolnych rozgrywek sportowych systemem „każdy z każdym” dla od 3 do 6 drużyn. 	<ul style="list-style-type: none"> • systemy rozgrywek sportowych: pucharowy (eliminacyjny), „każdy z każdym” (punktowy), grupowy, mieszany, <i>play off</i>, • systemy rozgrywek stosowane w polskich ligach sportowych gier zespołowych, • zasady organizacji meczy, turniejów i rozgrywek w gry sportowe, • mecze, turnieje i rozgrywki w gry sportowe.
A.U.12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	
Tak jak w klasach wcześniejszych.	To, co w klasach wcześniejszych.

* Rodzaj gry powinien być ustalony na podstawie ankiety preferencji przeprowadzonej wśród uczniów każdego oddziału na początku roku szkolnego. W zależności od rozkładu głosów należy wybrać dwie lub trzy gry spośród przewidzianych w siódmej klasie.

Podstawowe treści cykli związanych z zespołowymi grami sportowymi to:

A) rozwijanie umiejętności ruchowych potrzebnych do udziału w tego typu formach aktywności fizycznej,

B) rozwój umiejętności, kompetencji i wiedzy dotyczących sportów jako współczesnej kulturowo regulowanej dziedziny życia społecznego, z klasowymi konkursami i turniejami jako kulminacją,

C) rozwój kompetencji dotyczących idei fair play.

Ad. A

Podstawa programowa przewiduje szereg wymagań szczegółowych dotyczących umiejętności z zakresu kilku gier sportowych, wymieniając z nazwy piłkę ręczną i nożną, siatkówkę i koszykówkę. W kolejnych klasach stopień trudności zadań stawianych przed uczniem narasta, a zdobywane umiejętności pozwalają uczniom na udział w coraz bardziej skomplikowanych wersjach sportowych gier zespołowych. Należy

jednak pamiętać, że umiejętności większości uczniów szkoły podstawowej pozwalają na uczestnictwo w uproszczonych grach. Z tego powodu generalną zasadą planowania gier sportowych dla uczniów w programie MdK jest radykalne upraszczanie przepisów oraz wymagań dotyczących niezbędnych umiejętności. Za przykład może posłużyć nauczanie gry w piłkę siatkową.

Po pierwsze, w szkole podstawowej większość uczniów nie ma możliwości zdobycia umiejętności potrzebnych do gry „sześciu na sześciu”. Dlatego planując zajęcia w kolejnych klasach, stopniowo przechodzimy od gier singlowych w siatkówkę do gier w parach i trójkach, ewentualnie w zespołach czteroosobowych. Mniejszy zespół, grający na mniejszym boisku, w oparciu o mocno uproszczone przepisy, stwarza nie tylko bardziej przyjazną sytuację dla ucznia, ale również intensyfikuje samą grę, stwarzając każdemu uczniowi więcej okazji do „kontaktu z piłką”, czyli do rozwijania i utrwalania niezbędnych do gry umiejętności. Należy pamiętać, że zaplanowanie zbyt trudnej wersji gry w czasie lekcji WF-u nie stwarza dla ucznia sytuacji rozwojowej. Z tego względu podczas lekcji uczniowie o różnym potencjale powinni grać w gry różniące się trudnością.

Po drugie, rozwijając umiejętności przydatne w grze, np. poruszania się w ataku lub obronie, chwilowo za trudne umiejętności, np. odbicia piłki, zastępujemy rzutem, a jeśli ten staje się zbyt prosty, to „ręcznikową siatkówką”, a następnie grą z odbiciem z podrzutu piłki przez partnera.

Planując przejście do trudniejszej wersji gry, należy zadać sobie pytanie, czy uczniowie, dla których gra będzie przeznaczona, posiadają już wystarczające umiejętności, aby wziąć w niej satysfakcjonujący udział. Zasada ta obowiązuje także w ósmej klasie, w której roczne plany pracy przewidują udział w klasowych ligach. Muszą to być ligi gier na tyle prostych, aby uczniowie mogli w nie efektywnie grać. W czasie takiego cyklu możemy również organizować kilka wersji ligi, np. równoległe w jednej grupie prowadzić ligę 3x3 i ligę 2x2.

Organizacja klasowych konkursów i sportowych turniejów jest w tych cyklach ich kulminacją i dodatkowym źródłem motywacji ucznia do rozwoju.

Ad. B

Nauczanie gier sportowych jest dobrą okazją, aby uczniowie poznawali specyfikę współczesnego sportu, złożonego społecznie i kulturowo przedsięwzięcia, które angażuje ludzi do różnych ról. W związku z tym program MdK wykorzystuje metodę „Sport Education”. Początkowo, w czwartej klasie uczniowie przyjmują przede wszystkim rolę gracza, rozwijając umiejętności techniczne i taktyczne, ale również doświadczenia kibica, ucząc się odróżniania aprobowanych i nieaprobowanych społecznie zachowań sportowego fana („i7W”: wymagaj, wyjaśniaj, wspieraj, wynagradzaj).

Począwszy od czwartej klasy, uczniowie zdobywają umiejętności związane z organizacją gier sportowych, zaczynając od organizowania dla swoich rówieśników

prosty zabaw. W kolejnych klasach uczą się organizowania i prowadzenia prostych gier, by w klasie siódmej uczyć się planowania różnych systemów rozgrywek, a w ósmej – współorganizować klasowe ligi. Zwłaszcza w rozwijaniu tego typu kompetencji, wiedzy i umiejętności przydatna jest wspomniana metoda „Sport Education”.

Podstawa programowa przewiduje w klasach siódmej i ósmej poznawanie i wcielanie się w rolę sędziego. Rozwijanie umiejętności związanych z tym zadaniem pozwala nauczycielowi coraz śmielej organizować równolegle w czasie jednej lekcji kilka gier, na kilku mniejszych boiskach. Ułatwia również efektywne prowadzenie klasowych lig.

Ad. C

Podejmowanie roli sędziego stwarza również okazję dla ucznia do zdobycia nowego doświadczenia związanego z obowiązkami moralnymi sportowców, czyli z kwestią uczciwości w sporcie. Podstawa programowa przewiduje poznawanie i ćwiczenie przez uczniów zachowań fair play z poziomu minimalnego standardu etycznego. Utrwalanie pewnych zachowań (np. podporządkowania się decyzjom sędziego czy podziękowanie rywalowi za wspólną grę) wymaga wielokrotnego świadomego i wzmacnianego przez nauczyciela ich powtarzania („i7W”: wymagaj, wyjaśniaj, wspieraj, wynagradzaj). Tego typu kompetencje ucznia rozwijane są również w ramach cyklu „Tydzień olimpijski”.

Cykle związane z zespołowymi grami sportowymi stwarzają okazję do zdobycia czerwonego koła olimpijskiego w każdym półroczu. W programie MdK w każdej klasie przewidziano cztery trzytygodniowe cykle zajęć na ten temat, po dwa w każdym półroczu. Ponadto umiejętności potrzebne do udziału w grach sportowych uczniowie mogą zdobywać również w ramach niektórych cykli związanych z żółtym kołem olimpijskim. Moment spełnienia wymagań dla kolejnych klas (udział w grach sportowych), czyli moment zdobycia czerwonego koła olimpijskiego dla wielu uczniów może mieć szczególne znaczenie ze względu na dosyć powszechne deklarowanie przez nich zainteresowania grami sportowymi. Warto te zajęcia szczególnie podkreślić, np. planując w cyklu elementy sportowego ceremoniału („i7W”: inspiruj, wymagaj, wynagradzaj, wzrastam, wygrywam).

Uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych: jeśli poziom rozwoju psychofizycznego nie pozwala im na udział w wersjach gier, które są standardowo planowane, należy przygotować również alternatywne formy aktywności, np. najprostsze odmiany gier lub zabawy niestawiające zbyt wysokich wymagań. Natomiast poznawanie przez uczniów sportu jako specyficznej, współczesnej formy kulturowo regulowanej działalności człowieka, w tym idei fair play, może być realizowane bez istotnych ograniczeń. Należy pamiętać, aby stwarzać także uczniom o specjalnych potrzebach edukacyjnych okazję do pełnienia ról typowych dla sportu, w tym zawodnika, organizatora, sędziego, fotografa.

ROCZNE UPROSZCZONE PLANY PRACY WRAZ Z PRZYKŁADOWYMI TEMATAMI LEKCJI

Roczny uproszczony plan pracy dla klasy IV

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z PP)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (B.W.1,2, B.U.1, K.5,9, K.K.5)	Zabawy i gry ruchowe, integracyjne	Dobre samopoczucie, umiejętność współdziałania w zespole
2–4 (IX)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (A.W.1, A.U.7,8,9,10, E.W.1, E.U.1)	Biegi terenowe – szkolny maraton, zabawy bieżne, próby wielobojowe	Związki AF ze zdrowiem, zasady czystości, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut)
5–6 (X)	Zielone koło olimpijskie: „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” (R.W.3, R.U.1,3, A.U.8, E.U.2)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Diagnoza SF i rozwoju fizycznego, zasady „prostego trzymania się”
7–8 (X)	Żółte koło olimpijskie: „Zabawy i gry z europejskich podwórek” (A.W.2, A.U.1,4, B.U.1, E.W.4)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Zabawy i gry z różnych stron świata, umiejętności niezbędne do udziału w grach, dobór stroju do warunków atmosferycznych
9–11 (X–XI)	Czerwone koło olimpijskie: „Zabawy i gry z piłki ręcznej” (A.W.1,3, A.U.1,2, B.U.1, K.1, K.K.5)	Zabawy i gry z piłkami, ćwiczenia techniczne	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry, umiejętności techniczne
12–14 (XI)	Czerwone koło olimpijskie: „Zabawy i gry koszykarskie” (A.W.1, A.U.1,2, A.U.1, K.1, K.K.5)	Zabawy i gry z piłkami, ćwiczenia techniczne	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry, umiejętności techniczne
15–16 (XII)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” (R.U.5, A.U.6, E.W.2,3, K.4, K.K.5)	Zabawy i ćwiczenia siły, stretching, układy taneczne, tańce integracyjne z różnych stron świata	Kształtowanie SF, zasady zachowania się podczas zabawy tanecznej, umiejętności techniczne, zasady zdrowego odżywiania
17–19 (I)	Czerwone koło olimpijskie: „Zabawy i gry siatkarskie” (A.W.1,3, A.U.1,2, B.U.1, K.1, K.K.5)	Zabawy i gry z piłkami, ćwiczenia techniczne	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry, umiejętności techniczne
20–22 (II)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” (R.W.3, R.U.5, A.W.1, A.U.5,6, B.U.1,4)	Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, układy ćwiczeń	Kształtowanie SF, samoochrona, zasady zdrowego odżywiania, umiejętności techniczne, pokaz „Każdy ma talent”

23–25 (III)	Czerwone koło olimpijskie: „Zabawy i gry piłkarskie” (A.W.1,3, A.U.1,2, K.1,3, K.K.5,8)	Zabawy i gry z piłkami, ćwiczenia techniczne	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry i kulturalnego kibicowania, umiejętności techniczne
26 (IV)	Żółte koło olimpijskie: „Koła, kółka – jedna spółka” (I-III.3.3, I-III.3.7, B.U.3,4, E.W.4)	Ćwiczenia i zabawy z dostępnym sprzętem (hulajnoga, rolki, wrotki)	Przepisy ruchu drogowego, dobór stroju do warunków atmosferycznych, umiejętność jazdy, bezpieczeństwo
27–29 (IV)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (R.W.2, R.U.2, A.W.1,4, A.U.7,8,9,10, E.W.1, E.U.1, K.8, K.K.5)	Biegi terenowe – wiosenny maraton, zabawy bieżne, próby wielobojowe	Związki AF ze zdrowiem, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), umiejętność pomiaru tętna
30–31 (V)	Zielone koło olimpijskie: „Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem” (R.W.1,3, R.U.1,3,4, A.U.8, E.U.2)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego, ćwiczenia kształtujące	Diagnoza SF i rozwoju fizycznego, związek SF ze zdrowiem
32–33 (V)	Niebieskie koło olimpijskie: „Tydzień olimpijski” (A.W.5, A.U.7,9,10, B.U.2, K.1, K.K.5)	„Igrzyska Wspólnoty Dziecięcej”, zabawy i gry, konkurencje wzorowane na antycznych	Zasady czystej gry, bezpieczeństwo, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut)
34–36 (VI)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywne i bezpieczne wakacje” (A.W.2, A.U.3,4, B.W.3, B.U.2, E.W.1)	Sporty całego życia, sezonowe, gry rekreacyjne i sportowe, odznaka	Związki AF ze zdrowiem, zasady aktywnego wypoczynku, zasady zwracania się o pomoc w sytuacji zagrożenia.

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Atletyka terenowa” w klasie IV, planowanego w 27–29 tygodniu roku szkolnego (w kwietniu) (**Pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu**):

- 1) Szkolny maraton – zabawy bieżne (R.W.2, R.U.2, A.W.4, A.U.8, E.U.1),
- 2) **Szkolny maraton – zabawy bieżne** (R.W.2, R.U.2, A.U.8, E.U.1),
- 3) **Szkolny maraton – zabawy bieżne i rzutne** (R.W.2, R.U.2, A.U.8,9, E.W.1),
- 4) **Szkolny maraton – zabawy bieżne i skoczne** (R.W.2, R.U.2, A.U.8,10, E.W.1),
- 5) **Szkolny maraton – próby wielobojowe: bieg, skok w dal z rozbiegu** (R.U.2, A.W.1, A.U.7,8,10),
- 6) Szkolny maraton – próby wielobojowe: bieg, rzut piłeczką palantową z miejsca (R.U.2, A.W.1, A.U.7,8,9),
- 7) **Szkolny maraton – próby wielobojowe: bieg, rzut piłeczką palantową z rozbiegu** (R.U.2, A.W.1, A.U.7,8,9),
- 8) Szkolny maraton – zabawy i gry terenowe (R.U.2, A.W.4, A.U.7,8,9),
- 9) **Szkolny maraton – zabawy i gry terenowe, prawo treningu** (R.U.2, A.U.7,8,9, E.W.1),
- 10) Próby wielobojowe – bieg krótki, rzut piłeczką palantową i skok w dal z rozbiegu (A.U.7,9,10, E.W.1),
- 11) Szkolny maraton – pokonywanie naturalnych przeszkód (R.U.2, A.W.4, A.U.8,10),
- 12) **Próby wielobojowe – bieg krótki, rzut piłeczką palantową i skok w dal z rozbiegu** (A.U.7,9,10).

Przykładowy temat lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem” w klasie IV, planowanego w 30–31 tygodniu roku szkolnego (w maju):

Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – siła, gibkość i budowa ciała
(R.W.1,3, R.U.1,3).

Przykładowy temat lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” w klasie IV, planowanego w 1 tygodniu roku szkolnego (we wrześniu):

Zabawy integracyjne, dobre relacje z rówieśnikami (B.U.1, K.5, K.K.5).

Roczny uproszczony plan pracy dla klasy V

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z PP)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (IV.B.W.1, B.U.2, K.5,9, K.K.5)	Zabawy i gry ruchowe i integracyjne	Dobre samopoczucie, umiejętność współdziałania, bezpieczeństwo
2–4 (IX)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (IV.R.W.2, IV.R.U.2, IV.E.W.1 A.U.10,11,12,13)	Biegi terenowe – jesienny maraton, zabawy bieżne, próby wieloboju	Związki AF ze zdrowiem, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), umiejętność pomiaru tętna
5–6 (X)	Zielone koło olimpijskie: „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” (IV.R.W.1,3, IV.R.U.1,4 R.U.1, A.W.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Diagnoza SF i rozwoju fizycznego, cechy prawidłowej postawy, rekomendacje WHO nt. aktywności fizycznej
7–8 (X)	Żółte koło olimpijskie: „Gry z europejskich podwórek” (IV.E.W.4, A.W.2, A.U.3, E.U.3)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Gry z różnych stron świata, umiejętności niezbędne do udziału w grach, dobór stroju do warunków atmosferycznych
9–11 (X–XI)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami piłki ręcznej” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1,9, K.K.5)	Uproszczone odmiany piłki ręcznej, ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry, umiejętności techniczne, zdolności koordynacyjne
12–14 (XI–XII)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami koszykówki” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1, K.K.5)	Uproszczone odmiany koszykówki, ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry, umiejętności techniczne, zdolności koordynacyjne
15–16 (XII)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” (IV.R.U.4,5, A.U.9, K.4, K.K.5)	Ćwiczenia kształtujące, oddechowe, <i>stretching</i> , układy taneczne, różne formy fitness, tańce integracyjne z różnych stron świata	Kształtowanie SF, zasady zachowania się podczas zabawy tanecznej, umiejętności techniczne

17–19 (I)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami siatkówki” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1, K.K.5)	Uproszczone odmiany piłki ręcznej, ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry, umiejęt- ności techniczne, zdolności koordynacyjne
20–22 (II)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” (IV.R.U.4,5, R.W.3, A.U.5,6,7,8, B.W.2,3, B.U.1,3, K.8,9, K.K.5)	Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siły, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, układy ćwiczeń	Kształtowanie SF, samoochro- na, umiejętności techniczne, pokazy „Każdy ma talent”
23–25 (III)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami piłki noż- nej” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1,3, K.K.5,8)	Ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami	Uproszczone przepisy gier, zasady czystej gry i kulturalne- go kibicowania, umiejętności techniczne
26 (IV)	Żółte koło olimpijskie: „Koła, kółka – jedna spółka” (I-III.3.3, I-III.3.7, IV.E.W.4, B.W.3, B.U.1,2, E.U.3)	Ćwiczenia i zabawy z dostępnym sprzętem (hulajnoga, rolki, wrotki, deskorolka, rower)	Przepisy ruchu drogowego, dobór stroju do warunków atmosferycznych, umiejętność jazdy, bezpieczeństwo
27–29 (IV)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (IV.R.U.2, A.U.10,11,12,13, E.W.3)	Biegi terenowe – wiosenny maraton, zabawy bieżne, próby wielobojowe	Związki AF ze zdrowiem, umie- jętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), hartowanie
30–31 (V)	Zielone koło olimpijskie: „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” (IV.R.W.3, IV.R.U.1, R.W.1,2, R.U.1,2, A.W.4, K.6, K.K.5)	Testy wytrzymałości, siły i wy- trzymałości mięśni postural- nych, gibkości dolnego odcin- ka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego	Diagnoza SF i rozwoju fizycz- nego, cechy prawidłowej po- stawy, rekomendacje WHO nt. aktywności fizycznej
32–33 (V)	Niebieskie koło olimpijskie: „Tydzień olimpijski” (A.W.6, A.U.11,12,13, K.1, K.K.5)	„Igrzyska Wspólnoty Szkolnej”, zabawy i gry, konkurencje wzorowane na antycznych	Zasady „czystej gry”, bezpie- czeństwo, umiejętności w za- kresie wieloboju lekkoatletycz- nego (bieg, skok, rzut)
34–36 (VI)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywne i bezpieczne waka- cje” (A.W.1, A.U.1,4, B.W.2,4, E.W.4,5)	Sporty całego życia, sezonowe, gry rekreacyjne i sportowe	Związki AF ze zdrowiem, za- sady aktywnego wypoczynku, sposoby ochrony – temperatu- ra, zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Gry z elementami piłki ręcznej” w klasie V, w 9–11 tygodniu roku szkolnego (w listopadzie).

(Pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu):

- 1) **Zabawy rzutne, ćwiczenia podań i chwytów w ruchu, bezpieczna piłka ręczna** (A.W.1, A.U.1, B.W.1,3),
- 2) Zabawy rzutne, ćwiczenia zachowań w obronie i w ataku (A.W.3, A.U.1),
- 3) **Gra „Komórkowe pięć podań”, ćwiczenie zachowania w ataku i obronie** (A.W.3, A.U.1,2),
- 4) Gra „Pięć podań”, strzał na bramkę (R.U.3, A.W.3, A.U.1,2),
- 5) **Gra „Piłkarskie ringo”, podania i chwyt ringo** (R.U.3, A.W.3, A.U.1,2),
- 6) Gra „Pochodnia”, podania i chwyt ringo (A.W.3, A.U.1,2),
- 7) **Gra „Piłka do kapitana”, rzut na bramkę** (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2),
- 8) Gra „Piłka do kapitana”, rzut na bramkę (A.W.1,3, A.U.1,2),

- 9) Klasowy konkurs rzutu do celu, kodeks „czystej gry” (A.U.1, K.1,9),
- 10) **Klasowy konkurs rzutu do celu, kodeks „czystej gry”** (B.W.1, A.U.1, K.1,9, K.K.5),
- 11) **Klasowy turniej gry „Piłka do kapitana”** (A.W.1, A.U.1,2, K.1,9),
- 12) Klasowy turniej gry „Piłka do kapitana” (A.W.1, A.U.1,2, K.1,9).

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” w klasie V, w 20–22 tygodniu roku szkolnego (w lutym):

- 1) **Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty z różnych pozycji wyjściowych, bezpieczne upadanie** (A.U.5,6, B.W.2,3, B.U.1,3),
- 2) Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty z różnych pozycji wyjściowych, bezpieczne upadanie (A.U.5,6, B.W.3, B.U.1,3),
- 3) **Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy** (IV.R.U.4,5, R.W.3, A.U.5,6),
- 4) **Skoki gimnastyczne oraz ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość** (IV.R.U.4,5, R.W.3, A.U.5,6,8, B.U.1),
- 5) **Ćwiczenia równoważne i w zwisie, wybór zespołów do pokazu talentów** (IV.R.U.4,5, R.W.3, A.U.5,6,7,8, K.9, K.K.5),
- 6) **Ćwiczenia kształtujące i zwinnościowo-akrobatyczne z muzyką** (IV.R.U.4,5, A.U.6,7,8, K.8,9, K.K.5),
- 7) Łączenie ćwiczeń gimnastycznych w układ, przygotowanie do pokazu talentów (A.U.5,6,7,8, B.U.1, K.8,9, K.K.5),
- 8) **Łączenie ćwiczeń gimnastycznych w układ, przygotowanie do pokazu talentów** (A.U.5,6,7,8, B.U.1, K.8,9, K.K.5),
- 9) **Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, przygotowanie do pokazu talentów** (A.U.7, B.U.1, K.8,9, K.K.5),
- 10) Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, przygotowanie do pokazu talentów (A.U.7, B.U.1, K.8,9, K.K.5),
- 11) **Klasowe pokazy gimnastyczne – pokaz talentów** (A.U.7, B.U.1, K.8,9, K.K.5),
- 12) Klasowe pokazy gimnastyczne – pokaz talentów (A.U.7, B.U.1, K.8,9, K.K.5).

Przykładowy temat lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” w klasie V, w 5 tygodniu roku szkolnego (w październiku):

Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – poprawa wyników wytrzymałości tlenowej (IV.R.W.1, R.W.1, R.U.1).

Roczny uproszczony plan pracy dla klasy VI:

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z PP)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (IV.B.W.1, B.U.2, K.9,10, K.K.5)	Zabawy i gry ruchowe, integracyjne	Dobre samopoczucie, umiejętność współdziałania, bezpieczeństwo
2–4 (IX)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (IV.R.U.2, A.U.10,11,12,13,14, E.W.1,2)	Biegi terenowe – jesienny maraton, zabawy bieżne, próby wieloboju	Związki AF ze zdrowiem, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut)
5–6 (X)	Zielone koło olimpijskie: „Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem” (IV.R.W.3, IV.R.U.1, R.W.1,2, R.U.1,2, A.W.4, K.6,7, K.K.5)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Diagnoza sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego, cechy prawidłowej postawy, rekomendacje WHO nt. aktywności fizycznej
7–8 (X)	Żółte koło olimpijskie: „Gry z europejskich podwórek” (IV.E.W.4, A.W.2, A.U.3,4, E.U.3, K.8)	Sporty całego życia, gry rekreacyjne i sportowe	Gry z różnych stron świata, umiejętności niezbędne do udziału w grach, dobór stroju do warunków atmosferycznych
9–11 (X–XI)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami piłki ręcznej” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1, K.K.5)	Minipiłka ręczna, ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami	Przepisy minigier, zasady „czystej gry”, umiejętności techniczne, zdolności koordynacyjne
12–14 (XI)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami koszykówki” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1, K.K.5)	Minikoszykówka, ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami,	Przepisy minigier, zasady „czystej gry”, umiejętności techniczne, zdolności koordynacyjne
15–16 (XII)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” (R.U.2, A.U.9, E.U.1,2, K.4, K.K.5)	Ćwiczenia kształtujące, oddechowe, <i>stretching</i> , układy taneczne, różne formy fitness, tańce integracyjne z różnych stron świata	Kształtowanie SF, zasady zachowania się podczas zabawy tanecznej, umiejętności techniczne
17–19 (I)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami siatkówki” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1, K.K.5)	Minipiłka siatkowa, ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami,	Przepisy minigier, zasady „czystej gry”, umiejętności techniczne, zdolności koordynacyjne
20–22 (II)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness, gimnastyka, parkour i taniec” (R.W.3, R.U.2, A.U.5,6,7,8, B.W.3, B.U.1,3, E.U.1, K.8,9, K.K.5)	Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, układy ćwiczeń	Kształtowanie SF, samoochrona, umiejętności techniczne, pokazy „Każdy ma talent”
23–25 (III)	Czerwone koło olimpijskie: „Gry z elementami piłki nożnej” (R.U.3, A.W.1,3, A.U.1,2, B.W.1,3, K.1,3, K.K.5,8)	Minipiłka nożna, ćwiczenia techniczne, zabawy i gry z piłkami	Przepisy minigier, zasady „czystej gry” i kulturalnego kibicowania, umiejętności techniczne

26 (IV)	Żółte koło olimpijskie: „Koła, kółka – jedna spółka” (I-III.3.3, I-III.3.7, IV.E.W.4, B.W.3, B.U.1,2, E.U.3)	Ćwiczenia i zabawy z dostępnym sprzętem (hulajnoga, rolki, wrotki, deskorolka, rower)	Przepisy ruchu drogowego, dobór stroju do warunków atmosferycznych, umiejętność jazdy, bezpieczeństwo
27–29 (IV)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (IV.R.U.2, A.U.10,11,12,13,14, E.W.1,2)	Biegi terenowe – wiosenny maraton, zabawy bieżne, próby wielobojowe	Związki AF ze zdrowiem, umie- jętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut)
30–31 (V)	Zielone koło olimpijskie: „Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem” (IV.R.W.3, IV.R.U.1, R.W.1,2, R.U.1,2, A.W.4, K.6,7, K.K.5)	Testy wytrzymałości, siły i wy- trzymałości mięśni postural- nych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego	Diagnoza SF i rozwoju fizyczne- go, cechy prawidłowej postawy, rekomendacje WHO nt. aktyw- ności fizycznej
32–33 (V)	Niebieskie koło olimpijskie: „Tydzień olimpijski” (A.W.6, A.U.11,12,13, K.1, K.K.1,5)	„Igrzyska Wspólnoty Szkolnej”, zabawy i gry, konkurencje wzo- rowane na antycznych	Zasady czystej gry, bezpieczeń- stwo, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut)
34–36 (VI)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywne i bezpieczne wakacje” (A.W.1, A.U.1,4, B.W.2,4, E.W.4,5)	Sporty całego życia, sezonowe gry rekreacyjne i sportowe	Związki AF ze zdrowiem, zasady aktywnego wypoczynku, spo- soby ochrony – temperatura, zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Gry z elementami siatkówki” w klasie VI, w 17–19 tygodniu roku szkolnego (w styczniu).

(Pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu):

- 1) Ćwiczenia odbić piłki sposobem górnym (A.W.1, A.U.1, B.W.1),
- 2) **Ćwiczenia odbić piłki sposobem górnym** (R.U.3, A.U.1),
- 3) Ćwiczenia odbić sposobem górnym oraz zagrywki ze zmniejszonej odległości (R.U.3, A.U.1),
- 4) **Ćwiczenie zachowań w ataku i obronie, rzucanka siatkarska** (A.W.1,3, A.U.1,2 K1, K.K.5),
- 5) Ćwiczenie zachowań w ataku i obronie, rzucanka siatkarska (A.W.1,3, A.U.1,2 K1, K.K.5),
- 6) Odbicia piłki sposobem dolnym i rozegranie na trzy (A.W.3, A.U.1),
- 7) **Ćwiczenia odbić i zagrywki – serwobieg** (A.W.1,3, A.U.1,2 K1, K.K.5),
- 8) **Deble siatkarskie, ćwiczenia odbić i zagrywki** (A.W.1,3, A.U.1,2 K1, K.K.5),
- 9) Klasowy konkurs odbić piłki sposobem górnym (A.U.1, B.W.1, K.1, K.K.5),
- 10) **Klasowy konkurs odbić piłki sposobem górnym, zachowania fair play siatkarska** (A.W.3, A.U.1, B.W.1, K1, K.K.5),
- 11) **Klasowy turniej uproszczonej gry 1x1 lub 2x2, zachowania fair play siatkarska** (A.W.1, A.U.1,2, K.1, K.K.5),
- 12) **Klasowy turniej uproszczonej gry 1x1 lub 2x2, zachowania fair play siatkarska** (A.W.1, A.U.1,2, K.1, K.K.5).

Przykładowy temat lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” w klasie VI, w 1 tygodniu roku szkolnego (we wrześniu):

Gra terenowa, bezpieczne korzystanie z urządzeń sportowych (B.U.2, K.9, K.K.5).

Przykładowy temat lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Atletyka terenowa” w klasie VI, w 27–29 tygodniu roku szkolnego (w kwietniu):

Szkolny maraton – próby wielobojowe: skok wzwyż i w dal sposobem naturalnym (IV.R.U.2, A.U.10,13, E.W.2).

Roczny uproszczony plan pracy dla klasy VII:

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z PP)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (IV.B.W.1, B.W.1, E.W.1, K.5,8, K.K.5)	Zabawy i gry ruchowe, integracyjne	Przyczyny urazów i wypadków, AF a dobre samopoczucie, współdziałanie
2–4 (IX)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (V-VI.A.W.4, V-VI.A.U.12, A.W.1,2,3, A.U.8,9,10,11,12, E.W.5, K.K.4)	Zabawy bieżne, biegi terenowe – jesienny maraton, próby wielobojowe	Zdrowie a AF w terenie, nowoczesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka
5–6 (X)	Zielone koło olimpijskie: „Samoocena sprawności i aktywności powiązanej ze zdrowiem” (V-VI.A.W.4, R.W.1,2, R.U.1,2,3,4,5, A.U.11,12, K.6,7, K.K.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Samoocena sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego, normy AF, ćwiczenia wzmacniające i ćwiczenia wspomagające poprawną postawę ciała, rozgrzewka
7–9 (X)	Czerwone koło olimpijskie: „Piłka ręczna czy rugby” (A.U.1,2,12, K.1,2, K.K.5)	Uproszczone odmiany piłki ręcznej oraz rugby TAG, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady „czystej gry”, umiejętności techniczne, rozgrzewka
10–12 (XI)	Czarne koło olimpijskie: „Parkour” (V-VI.A.W.4, V-VI.A.U.8, R.U.4, A.W.1,4,5, A.U.4,5,11,12, B.W.1, B.U.1, E.U.3, K.7,8, K.K.4,5)	Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siły, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy, tory przeszkód	Kształtowanie SF, samoochrona, pokonywanie przeszkód, samoocena możliwości fizycznych, rozgrzewka
13–15 (XI–XII)	Czerwone koło olimpijskie: „Koszykówka czy korfbal” (A.U.1,2,3,12, K.1,2, K.K.5)	Uproszczone odmiany koszykówki i korfbal, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady organizacji turnieju, umiejętności techniczne, zasady „czystej gry”, rozgrzewka
16–18 (I)	Czerwone koło olimpijskie: „Siatkówka czy indyaca” (A.W.1, A.U.1,2,3,11,12, K.1,2,3, K.K.5)	Uproszczone odmiany siatkówki i indyaki, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady „czystej gry”, rola kibica w sporcie, umiejętności techniczne, rozgrzewka

19–21 (II)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness” (R.U.4,5, A.W.4,5, A.U.4,5,6,12, B.W.2, B.U.1, E.W.2, E.U.2,3, K.4,8,9, K.K.5)	Ćwiczenia siły, <i>stretching</i> , układy taneczne, różne formy fitness, tańce integracyjne z różnych stron świata, pokaz – „Każdy ma talent”	Kształtowanie SF, zasady zachowania się podczas zabawy tanecznej, ergonomiczne podnoszenie ciężarów, umiejętności techniczne, kreatywna współpraca
22–24 (III)	Czerwone koło olimpijskie: „Piłka nożna czy football3” (A.U.1,2,3,12, K.1,2,3, K.K.5)	Uprozczone odmiany piłki nożnej i football3, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady organizacji turnieju, rola kibica w sporcie, umiejętności techniczne, zasady „czystej gry”, rozgrzewka
25 (IV)	Żółte koło olimpijskie: „Koła, kółka – jedna spółka” (I-III.3.3,7, B.W.1,2, B.U.1,2)	Ćwiczenia i zabawy z dostępnym sprzętem (hulajnoga, rolki, wrotki, deskorolka, rower)	Przepisy ruchu drogowego, samoasekuracja, zasady postępowania w sytuacji wypadku, jazda na dostępnym sprzęcie
26–28 (IV)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (V-VI.A.W.4, V-VI.A.U.12, A.W.1,2,3, A.U.8,9,10,11,12, K.K.4)	Zabawy bieżne, biegi terenowe – wiosenny maraton, próby wielobojowe	Zdrowie a AF w terenie, nowoczesne technologie a ocena AF, <i>wearable technology</i> , umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka
29–30 (V)	Zielone koło olimpijskie: „Samoocena sprawności i aktywności powiązanej ze zdrowiem” (V-VI.A.W.4, R.W.1,2, R.U.1,2,3,4,5, A.U.11,12, K.6,7, K.K.4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Samoocena sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego, normy AF, ćwiczenia wzmacniające i wspomagające poprawną postawę ciała, rozgrzewka
31–32 (V)	Niebieskie koło olimpijskie: „Tydzień olimpijski” (V-VI.A.U.4,12, A.W.6, A.U.2,3,8,9,10,12, K.2,10, K.K.5,8)	„Igrzyska Wspólnoty Szkolnej”, zabawy i gry, konkurencje wzorowane na antycznych	Idea olimpijska, zasady „czystej gry”, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), wsparcie młodszych uczniów
33–35 (VI)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywne i bezpieczne wakacje” (V-VI.E.W.5, A.W.2, A.U.1, B.W.2, B.U.2, E.U.1, K.8,9,10, K.K.5,8)	Sezonowe gry rekreacyjne i sportowe, AF z innych krajów	Związki AF ze zdrowiem, zasada aktywnego wypoczynku, przyczyny urazów i wypadków, zasady postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” w klasie VII, w 5–6 tygodniu roku szkolnego (w październiku).

(Pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu):

- 1) **Samoocena sprawności i aktywności – wytrzymałość tlenowa – Test Coopera** (V-VI.E.W.1,2, R.W.2, R.U.2, A.U.11),
- 2) **Samoocena sprawności i aktywności – siła, gibkość, budowa ciała** (V-VI.E.W.2, R.W.2, R.U.1,2, K.7),
- 3) Samoocena sprawności i aktywności – zalecenia dotyczące AF, ćwiczenia siły i gibkości (V-VI.A.W.4, R.U.3,4,5, K.7),
- 4) Samoocena sprawności i aktywności – poprawa wyników wytrzymałości (R.U.2,4, K.6,7, A.U.11),
- 5) **Samoocena sprawności i aktywności – poprawa wyników: siła, gibkość, pomiar wysokości i masy ciała** (V-VI.A.W.4, R.U.1,2, K.6,7),

- 6) **Samooceena sprawności i aktywności – interpretacja wyników** (V-VI.A.W.4, R.U.4,5, K.6),
- 7) **Samooceena sprawności i aktywności – nasze możliwości i potrzeby** (R.U.4,5, K.6),
- 8) **Samooceena sprawności i aktywności – nasze możliwości i potrzeby** (V-VI.A.W.4, R.U.4,5, K.6).

Przykładowe tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Piłka ręczna czy rugby” w klasie VII, w 7–9 tygodniu roku szkolnego (w październiku):

- 1) **Piłka ręczna czy rugby – dziś rugby TAG. Wybierz sam** (A.U.1,2, K1, K.K.5),
- 2) **Piłka ręczna czy rugby – dziś ręczna. Wybierz sam** (A.U.1,2, K1,12 K.K5).

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Parkour” w klasie VII, w 10–12 tygodniu (w listopadzie):

- 1) **Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, skoki przez przeszkody** (V-VI.A.U.8, R.U.4, A.W.4, A.U.12, B.U.1, K.7, K.K.5),
- 2) **Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, skoki przez przeszkody** (V-VI.A.U.8, R.U.4, A.U.12, B.W.1, B.U.1, K.7, K.K.5),
- 3) **Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, pokonywanie przeszkód** (R.U.4, A.W.4, A.U.12, B.U.1),
- 4) **Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, pokonywanie przeszkód** (R.U.4, A.W.4, A.U.12, B.U.1),
- 5) **Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia w zwisie i w podporze** (A.W.4, A.U.5,12, B.U.1, E.U.3),
- 6) **Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne** (A.W.4, A.U.5,12, B.U.1, E.U.3),
- 7) **Ergonomiczne dźwiganie, ocena aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii** (V-VI.A.W.4, A.W.3, A.U.11,12, B.U.1, E.U.3, K.7, K.K.4),
- 8) **Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, ocena aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii** (V-VI.A.W.4, R.U.4, A.W.3, A.U.11,12, K.7,8, K.K.4),
- 9) **Tory przeszkód, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne** (A.U.5,12, B.U.1, K.7, K.K.5),
- 10) **Tory przeszkód, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne** (A.U.5,12, B.U.1, K.7, K.K.5),
- 11) **Tory przeszkód wg pomysłów uczniów** (A.U.5,12, B.U.1, K.7,8, K.K.5),
- 12) **Tory przeszkód wg pomysłów uczniów** (A.U.5,12, B.U.1, K.7,8, K.K.5).

Roczny uproszczony plan pracy dla klasy VIII:

Tygodnie (miesiąc)	Tytuł cyklu (wymagania szczegółowe z PP)	Treści (kluczowe formy AF, akcenty sprawnościowe)	Osiągnięcia (wiedza i umiejętności w zakresie zdrowia i sprawności)
1 (IX)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” (IV.B.W.1, B.W.1, E.W.1, K.5,8, K.K.5)	Zabawy i gry ruchowe, integracyjne	Przyczyny urazów i wypadków, AF a dobre samopoczucie, współdziałanie
2–4 (IX)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (V-VI.A.W.4, V-VI.A.U.12, A.W.1,2,3, A.U.8,9,10,11,12, E.W.5, K.K.4)	Zabawy bieżne, biegi terenowe – jesienny maraton, próby wielobojowe	Zdrowie a AF w terenie, nowoczesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka
5–6 (X)	Zielone koło olimpijskie: „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” (V-VI.A.W.4, R.W.1,2,3, R.U.1,2,3,4,5, A.U.11,12, E.W.4, K.6,7, K.K.1,4)	Testy wytrzymałości, siły i wytrzymałości mięśni posturalnych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Samoocena sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego, normy AF, ćwiczenia wzmacniające wspomagające poprawną postawę ciała, rozgrzewka
7–9 (X)	Czerwone koło olimpijskie: „Klasowa liga (wybranej gry*)” (A.W.3, A.U.1,2,3,11,12, K.1,2,7, K.K.5)	Uproszczone odmiany gier, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady organizacji turnieju, umiejętności techniczne, „czysta gra”, rozgrzewka
10–12 (XI)	Czarne koło olimpijskie: „Parkour” (V-VI.A.U.8, R.U.4, A.W.1,4,5, A.U.4,5,11,12, B.W.1, B.U.1, E.U.3, K.7,8, KK.4, K.K.5)	Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siły, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, skoki, zwisy, podpory, piramidy, tory przeszkód	Kształtowanie SF, samoochrona, pokonywanie przeszkód, samoocena możliwości fizycznych
13–15 (XI–XII)	Czerwone koło olimpijskie: „Klasowa liga (wybranej gry*)” (A.W.3, A.U.1,2,3,11,12, K.1,2,7, K.K.5)	Uproszczone odmiany gier, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady organizacji turnieju, umiejętności techniczne, „czysta gra”, rozgrzewka
16–18 (I)	Czerwone koło olimpijskie: „Klasowa liga (wybranej gry*)” (A.W.3, A.U.1,2,3,11,12, K.1,2,7, K.K.5)	Uproszczone odmiany gier, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady organizacji turnieju, umiejętności techniczne, „czysta gra”, rozgrzewka
19–21 (II)	Czarne koło olimpijskie: „Fitness” (R.U.4,5, A.W.4,5, A.U.4,5,6,12, B.W.1, B.U.1, E.W.2,3, E.U.2,3, K.4,8,9, K.K.5)	Ćwiczenia siły, <i>stretching</i> , układy taneczne, różne formy fitness, tańce integracyjne z różnych stron świata, pokaz – „Każdy ma talent”	Kształtowanie SF, zasady zachowania się podczas zabawy tanecznej, ergonomiczne podnoszenie ciężarów, umiejętności techniczne, kreatywna współpraca
22–24 (III)	Czerwone koło olimpijskie: „Klasowa liga (wybranej gry*)” (A.W.3, A.U.1,2,3,11,12, K.1,2,7, K.K.5)	Uproszczone odmiany gier, ćwiczenia i gry z piłkami	Przepisy uproszczonych gier, zasady organizacji turnieju, umiejętności techniczne, „czysta gra”, rozgrzewka

25 (IV)	Żółte koło olimpijskie: „Kota, kółka – jedna spółka” (I-III.3.3,7, B.W.1,2, B.U.1,2)	Ćwiczenia i zabawy z dostępnym sprzętem (hulajnoga, rolki, wrotki, deskorolka, rower)	Przepisy ruchu drogowego, samoasekuracja, zasady postę- powania w sytuacji wypadku, jazda na dostępnym sprzęcie
26–28 (IV)	Niebieskie koło olimpijskie: „Atletyka terenowa” (V-VI.A.W.4, V-VI.A.U.12, A.W.1,2,3, A.U.8,10,11,12, K.K.4)	Zabawy bieżne, biegi terenowe – wiosenny maraton, próby wielobojowe	Zdrowie a AF w terenie, nowo- czesne technologie a ocena AF, technologie ubieralne, umie- jętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), rozgrzewka
29–30 (V)	Zielone koło olimpijskie: „Samoocena sprawności i ak- tywności dla zdrowia” (V-VI.A.W.4, R.W.1,2,3, R.U.1,2,3,4,5, A.U.11,12, E.W.4, K.6,7, K.K.1,4)	Testy wytrzymałości, siły i wy- trzymałości mięśni postural- nych, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, ocena rozwoju fizycznego (wysokość i masa ciała)	Samoocena sprawności i roz- woju fizycznego, normy AF, ćwi- czenia wspomagające postawę ciała, rozgrzewka
31–32 (V)	Niebieskie koło olimpijskie: „Tydzień olimpijski” (V-VI.A.U.4,12, A.W.6, A.U.2,3,8,9,10,12, K.2,10, K.K.5,8)	„Igrzyska Wspólnoty Szkolnej”, zabawy i gry, konkurencje wzo- rowane na antycznych	Idea olimpijska, zasady czystej gry, umiejętności w zakresie wieloboju lekkoatletycznego (bieg, skok, rzut), wsparcie młodszych uczniów
33–35 (VI)	Żółte koło olimpijskie: „Aktywne i bezpieczne wakacje” (A.W.2, A.U.1, B.W.2, B.U.2, E.U.1, K.8,9,10, K.K.5,8)	Gry rekreacyjne i sportowe, AF z innych krajów	Związki AF ze zdrowiem, roz- kład dnia, przyczyny urazów i wypadków, zasady postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

*Rodzaj gry powinien być ustalony na podstawie ankiety preferencji przeprowadzonej wśród uczniów każdego oddziału na początku roku szkolnego. W zależności od rozkładu głosów należy wybrać dwie lub trzy gry spośród przewidzianych w VII klasie.

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” w klasie VIII, w 1 tygodniu roku szkolnego (we wrześniu):

(Pogrubiono tematy lekcji, których scenariusze zostały dołączone do programu):

- 1) **Zasady bezpieczeństwa, zasady oceniania, zabawy integracyjne** (IV.B.W.1, B.W.1, K.5, K.K.5),
- 2) **Zabawy integracyjne, aktywność fizyczna a dobre samopoczucie** (B.W.1, E.W.1, K.5, K.K.5),
- 3) **Gra terenowa, współdziałanie w zespole** (B.W.1, E.W.1, K.5,9, K.K.5),
- 4) **Gra terenowa, rozwiązywanie problemów** (E.W.1, K.5,8, K.K.5).

Tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Klasowa liga siatkówki” klasie VIII, w 16–18 tygodniu roku szkolnego (w styczniu):

- 1) **Podział na zespoły, wybory w zespołach kapitana i trenera, przydział ról** (A.W.3, A.U.1,3,12, K.7, K.K.5),
- 2) **Ćwiczenia w zespołach, przygotowanie się do rozgrywek siatkówki 2x2** (A.U.1,3,12, K.7, K.K.5),

- 3) **Ćwiczenia w zespołach, przygotowanie się do rozgrywek siatkówki 2x2**
(A.U.1,2,3,12, K.7, K.K.5),
- 4) **Ćwiczenia w zespołach, rozgrywki towarzyskie – siatkówka 2x2**
(A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5),
- 5) **Rozgrywki mistrzowskie – siatkówka 2x2** (A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5),
- 6) **Rozgrywki mistrzowskie – siatkówka 2x2** (A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5),
- 7) **Ćwiczenia w zespołach, przygotowanie się do rozgrywek – siatkówka 3x3**
(A.U.1,2,3,12, K.7, K.K.5),
- 8) **Ćwiczenia w zespołach, rozgrywki towarzyskie – siatkówka 3x3**
(A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5),
- 9) **Ćwiczenia w zespołach, rozgrywki towarzyskie – siatkówka 3x3** (A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5),
- 10) **Rozgrywki mistrzowskie – siatkówka 3x3** (A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5),
- 11) **Rozgrywki mistrzowskie – siatkówka 3x3** (A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5),
- 12) **Ceremonia zakończenia klasowej ligi siatkówki, video z meczy, ogłoszenie wyników, wręczenie nagród** (A.U.11, K.7,9, K.K.1,4,8).

Przykładowe tematy lekcji (wymagania szczegółowe) dla cyklu „Samooceń sprawności i aktywności dla zdrowia” w klasie VIII, w 5–6 tygodniu roku szkolnego (w październiku):

- 1) **Wiosenny maraton, fit-smartfon – pomiar AF za pomocą smartfona**
(V-VI.A.W.4, A.W.2,3, A.U.8,11,12).
- 2) **Samooceń sprawności i aktywności – interpretacja wyników**
(V-VI.A.W.4, R.W.1,3, R.U.3,4,5, K.6).

TWORZENIE PRZEZ SZKOŁĘ WŁASNEJ OFERTY EDUKACYJNEJ – OSIĄGNIĘCIA EDUKACYJNE ORAZ TREŚCI KSZTAŁCENIA WYKRACZAJĄCE POZA PODSTAWĘ PROGRAMOWĄ.

MODUŁ A: PŁYWANIE

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
A1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do regulaminu pływalni, • wykonuje skok do wody na nogi z wysokości ok. 0,7 m, • wydobywa z dna przedmiot z głębokości ok. 2/3 wysokości ciała, • przepływa dowolnym sposobem 25 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpiecznej kąpeli na pływalni, • zasady higieny związane z korzystaniem z publicznych pływalni, • regulamin pływalni, • ćwiczenia osławajające w wodzie, • zabawy i gry w wodzie, • ćwiczenia wypornościowe, • ćwiczenia pływania elementarnego z przyborami i bez, • ćwiczenia pływania technikami sportowymi, • ćwiczenia nurkowania w wodzie o głębokości nie większej od wysokości ciała, • ćwiczenia skoków do wody z wysokości do 1 m, • zawody pływackie.
A2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia powszechnej karty pływackiej: <ul style="list-style-type: none"> – przepływa 200 m, w tym co najmniej 50 m na plecach, – przepływa pod wodą co najmniej 5 m, • wykonuje skok startowy do wody z wysokości ok. 1 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia nurkowania w wodzie o głębokości nie większej niż 3 m, • ćwiczenia skoków do wody z wysokości do 2 m, • ćwiczenia nawrotów w pływaniu na piersiach i na grzbiecie.
A3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • wypełnia wymagania niezbędne do zdobycia specjalnej karty pływackiej: <ul style="list-style-type: none"> – przepływa 1500 m, w tym co najmniej 200 m na plecach, – przepływa pod wodą 15 m z nurkowaniem na głębokości 3 m, • przepływa każdym z czterech stylów pływackich co najmniej 50 m, • omawia sposoby samoratownictwa w wodzie w sytuacji: <ul style="list-style-type: none"> – wyjścia z wody na wysoki brzeg, na pomost lub nabrzeże bez pomocy drabinki oraz do łodzi, a także na lód, – zmęczenia (wyczerpania sił) długotrwałym pływaniem, – wychłodzenia organizmu w czasie pływania, – zachłyśnięcia się wodą w czasie pływania, – skurczu mięśni, • wychodzi z wody na brzeg pływalni bez pomocy drabinki, • w przypadku zmęczenia w wodzie przyjmuje pozycję wypoczynkową na plecach, • w przypadku zachłyśnięcia się wodą, unosząc się na wodzie z głową utrzymywaną nad wodą i pochyloną w przód, kaszląc, odkrztusza wodę, • w przypadku skurczu mięśni w wodzie przyjmuje pozycję wypoczynkową i rozciąga skurczone mięśnie: stopy, łydki, uda. 	<ul style="list-style-type: none"> • elementy ratownictwa i samoratownictwa w wodzie.

MODUŁ B: TURYSTYKA ROWEROWA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA	TREŚCI KSZTAŁCENIA
B1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • jeździ na rowerze na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • jeździ na rowerze na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, trzymając kierownicę jednorącz, • w jeździe na rowerze zatrzymuje się w wyznaczonym miejscu, • startuje na rowerze pod górę (nachylenie ok. 15%), • zdobył kartę rowerową. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem rowerów, • ćwiczenia jazdy na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, trzymając kierownicę oburącz i jednorącz, • jazda na rowerze z góry i pod górę z wykorzystaniem przerzutki, • startowanie pod górę, • jazda na rowerze po drogach dopuszczonych do ruchu kołowego, • wyścigi rowerowe.
B2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • omawia bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i swojego domu, • zaplanował jednodniową wycieczkę rowerową: <ul style="list-style-type: none"> – bezpieczną dla rowerzysty trasę wycieczki o długości min. 30 km, – tempo i czas przejazdu, w tym miejsca, liczbę i długość przerw wypoczynkowych, • pokonał trasę jednodniowej wycieczki rowerowej o długości min. 30 km. 	<ul style="list-style-type: none"> • bezpieczne trasy dla rowerzystów w okolicy szkoły i w miejscu zamieszkania, • zasady organizacji wycieczek rowerowych: planowanie trasy, planowanie tempa przejazdu, planowanie kosztów wycieczki, przewidywanie ewentualnych miejsc ryzykownych i niebezpieczeństw, • rowerowe imprezy na orientację.
B3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • przejeżdża na rowerze wyznaczoną przez nauczyciela trasę w terenie, • w jeździe na rowerze wykorzystuje dostępne figury skateparku, w tym: rampę, <i>rail</i>, <i>bench</i>, <i>grindbox</i>, <i>jump box</i>, <i>quarter</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • elementy MTB (kolarstwa górskiego), • elementy <i>downhill</i> (zjazdu na rowerach), • elementy BMX (<i>park</i>, <i>street</i>, <i>flatland</i>), • zawody rowerowe.

**MODUŁ C: JAZDA NA ROLKACH, ŁYŻWACH I DESKOROLCE
(UCZNIOWIE MOGĄ OPANOWAĆ UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI
Z ZAKRESU JEDNEJ, DWÓCH LUB WSZYSTKICH WYMNIENIONYCH
FORM AKTYWNOŚCI – ROLEK, ŁYŻEW I DESKOROLKI)**

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
C1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek, łyżew i deskorolki, w tym do regulaminów lodowiska i skateparku, • omawia strój do jazdy na łyżwach, rolkach i deskorolce, • na łyżwach, rolkach samodzielnie wstaje po upadku, • na łyżwach, rolkach wykonuje serię co najmniej trzech przysiadów, • poruszając się przodem na łyżwach, rolkach, pokonuje jedno okrążenie wyznaczonej trasy w prawo i lewo, • jeździe na deskorolce na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • w jeździe na łyżwach hamuje pługiem lub półpługiem, • w jeździe na rolkach zatrzymuje się z wykorzystaniem hamulca, • na łyżwach, rolkach, poruszając się tyłem, pokonuje odcinek min. 10 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw, gier i ćwiczeń z wykorzystaniem rolek, łyżew i deskorolki, • ubiór do jazdy na rolkach, łyżwach, deskorolce, • regulamin lodowiska i skateparku, • zabawy i gry na rolkach, łyżwach i deskorolce, • ćwiczenia równoważne na rolkach, łyżwach i deskorolce w miejscu i jeździe, w tym ćwiczenia przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę (ćwiczenia balansu ciała) i jazdy na jednej nodze, • ćwiczenia bezpiecznego upadania i wstawiania, • ćwiczenia poruszania się na łyżwach i rolkach przodem i tyłem, na wprost i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach i łyżwach, • ćwiczenia jazdy na deskorolce po prostej i ze zmianą kierunku ruchu, • ćwiczenia hamowania na rolkach, łyżwach lub deskorolce, • zawody na rolkach, łyżwach i deskorolce.
C2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • w jeździe przodem na łyżwach, rolkach, pokonuje jedno okrążenie wyznaczonej trasy w prawo i w lewo, akcentując odbicie, jazdę na jednej nodze oraz wypad na wirażu, • w jeździe przodem na łyżwach hamuje pługiem lub półpługiem w wyznaczonym miejscu, • w jeździe przodem na rolkach zatrzymuje się techniką t-stop w wyznaczonym miejscu, • w jeździe przodem na deskorolce po łuku i slalomem, • w jeździe tyłem na łyżwach, rolkach przejeżdża slalomem pomiędzy pachotkami, • na łyżwach, rolkach przejeżdża przodem w przysiadzie min. 10 m. • w jeździe na rolkach, łyżwach wykonuje skok obunóż z półobrotem z jazdy tyłem do przodu, • potrafi zjechać na deskorolce z małej przeszkody typu schodek lub krawężnik. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia jazdy na rolkach, łyżwach i deskorolce po kole, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach przekładanką przodem i tyłem, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach ze zmianą kierunku ruchu obrotem na dwóch nogach w jeździe przodem i tyłem, • ćwiczenia podskoków obunóż w miejscu i jeździe na rolkach, łyżwach i deskorolce, • ćwiczenia jazdy na rolkach i łyżwach w parach, • ćwiczenia jazdy na rolkach i deskorolce z wykorzystaniem małych przeszkód typu krawężniki, schody, • zabawy i gry na rolkach i łyżwach z wykorzystaniem kijów do unihokeja.
C3 Poziom wymagań – zaawansowany	

<ul style="list-style-type: none"> • przejeżdża na rolkach, łyżwach jedno kółko w dowolnym kierunku przekładanką przodem, • przejeżdża na rolkach, łyżwach jedno okrążenie tyłem, pokonując wiraże w pozycji wypadu, • w jeździe na łyżwach hamuje techniką hokejową, • w jeździe na rolkach hamuje techniką <i>powerslide</i>, • w jeździe na rolkach, łyżwach wykonuje skok obunóż z półobrotom z jazdy tyłem do przodu i z przodu do tyłu, • w jeździe na łyżwach wykonuje piruet i jaskółkę przodem, • w jeździe na rolkach przodem, deskorolce wykonuje <i>manual</i>, • w jeździe na deskorolce wykonuje <i>ollie</i>, • w jeździe na rolkach lub deskorolce przeskakuje nad niską przeszkodą, • w jeździe na rolkach, deskorolce wykorzystuje dostępne figury skateparku, w tym: <i>rampę, rail, bench, grindbox, jump box, quarter</i>, • w jeździe na rolkach stosuje elementy techniki jazdy szybkiej. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia obrotów na jednej i dwóch nogach w jeździe na rolkach i łyżwach, • ćwiczenia skoków w jeździe na rolkach, łyżwach, deskorolce, • ćwiczenia jazdy szybkiej na rolkach, • łączenie poznanych elementów jazdy na łyżwach w proste układy, • ćwiczenia jazdy freeride na rolkach i deskorolce.
---	--

MODUŁ D: SPORTY WALKI

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
D1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad bezpieczeństwa związanych z uprawianiem sportów walki, • wykonuje pady w tył, pad w przód, pad w bok, • wykonuje uniki, • wykonuje trzymania opasujące i czworoboczne, • wykonuje ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej bez współcwiczącego, • stosuje etykietę sportów walki. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa związane z uprawianiem sportów walki, • zabawy i ćwiczenia z mocowaniem, • ćwiczenia padów w miejscu i w ruchu, na zróżnicowanym podłożu, w tym pady z niewielkiej wysokości (do ok. 0,5 m), • ćwiczenia uników, • ćwiczenia bloków, kopnięć, ciosów bez przeciwnika i bez przyboru, • etykieta sportów walki, • ćwiczenia postaw (naturalnej i obronnej) i sposobów poruszania się w parterze i w pozycji stojącej, • ćwiczenia zwrotów i obrotów ciała, • ćwiczenia uchwytów i trzymań, uwalniania się z trzymań, przechodzenia do trzymań, • ćwiczenia rzutów bez współcwiczącego, bez i z przyborami, • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej, w których współcwiczący przed upadkiem znajduje się w kłęku, • elementy walki reżyserowanej w parterze.
D2 Poziom wymagań – średni	

<ul style="list-style-type: none"> • omawia, w jaki sposób uniknąć zagrożeń związanych z przemocą fizyczną, • omawia, w jaki sposób zachować się w sytuacji agresji fizycznej, • wykonuje kombinację bloków, kopnięć i ciosów bez przeciwnika, • wykonuje kombinacje trzymań w czasie ćwiczeń w parterze, • wykonuje w pozycji stojącej powtórzenia wejścia do rzutów. 	<ul style="list-style-type: none"> • wiedza na temat unikania zagrożeń związanych z przemocą fizyczną, • ćwiczenia bloków, kopnięć, ciosów bez przeciwnika i z przeciwnikiem, bez przyboru i z przyborem, • ćwiczenia wejścia do rzutów w pozycji stojącej ze współwiczającym, • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej, w których współwiczający upada z niewielkiej wysokości, • elementy walki reżyserowanej w pozycji stojącej, • zawody w sportach walki.
D3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje kombinację bloków, kopnięć i ciosów z przeciwnikiem, • wykonuje wybrany przez nauczyciela bądź samodzielnie układ formalny kata, • stosuje elementy samoobrony: uwalnianie się z chwytów za rękę, uwalnianie się z chwytów za ubranie, uwalnianie się z chwytów za włosy, uwalnianie się z przedniego obchwytu tułowia, uwalnianie się z tylnego obchwytu tułowia, • wykonuje duszenie rękoma lub nogami (bez przyduszenia), • wykonuje dźwignię wyłamującą lub wykręcającą (bez wyłamywania i wykręcania), • wykonuje wybrany rzut nożny, biodrowy lub ręczny. 	<ul style="list-style-type: none"> • układ formalny kata, • ćwiczenia trzymania barkowego, • ćwiczenia duszenia rękoma i nogami (bez przyduszenia), • ćwiczenia dźwigni wyłamujących i wykręcających (bez wyłamywania i wykręcania) w ataku i w obronie, • ćwiczenia rzutów w pozycji stojącej: nożnych, biodrowych i ręcznych w miejscu i przemieszczając się, • elementy samoobrony: uwalnianie się z chwytów i obchwyków, • walki treningowe w parterze i pozycji stojącej.

MODUŁ E: NARCIARSTWO BIEGOWE I NORDIC WALKING (UCZNIOWIE MOGĄ OPANOWAĆ UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI Z ZAKRESU JEDNEJ LUB OBU WYMIENIONYCH FORM AKTYWNOŚCI – NARCIARSTWA BIEGOWEGO I NORDIC WALKING)

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
E1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu narciarskiego i do nordic walking, • porusza się na nartach biegowych bezkrokiem, • porusza się na nartach biegowych krokiem naprzemianstronnym, • zjeżdża na wprost i podbiega na nartach biegowych na wzniesienie terenu o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) z wykorzystaniem przygotowanej trasy biegowej, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking na łatwym (płaskim) terenie, stosując techniki z poziomu <i>basic</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć z wykorzystaniem sprzętu narciarskiego i do nordic walking, • zabawy z wykorzystaniem nart, kijków narciarskich i kijków do nordic walking, • ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem nart, • ćwiczenia kroków techniki klasycznej w narciarstwie biegowym w terenie płaskim i o nachyleniu do 30%, • zawody w narciarstwie biegowym techniką klasyczną, • ćwiczenia techniki nordic walking z poziomu <i>basic</i> i <i>fitness</i>, • zawody nordic walking.
E2 Poziom wymagań – średni	

<ul style="list-style-type: none"> • w terenie lekko opadającym porusza się na nartach biegowych jednokrokiem, • podchodzi krokiem rozkrocznym na strome wzniesienie (nachylenie ok. 30%), • w terenie lekko opadającym wykonuje łyżwowanie, • zjeżdża na wprost na nartach biegowych ze wzniesienia terenowego o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) w różnych warunkach śniegowych, • w zjeździe na wprost na nartach biegowych ze wzniesienia o niewielkim nachyleniu (ok. 15%) wykonuje skręt przestępowaniem, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking pod górę i schodzi, stosując techniki z poziomu <i>basic</i>, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking, stosując techniki z poziomu <i>fitness</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kroków łyżwowych w narciarstwie biegowym w terenie płaskim i o nachyleniu do 30%, • ćwiczenia techniki nordic walking z poziomu sport.
E3 Poziom wymagań – zaawansowany	
<ul style="list-style-type: none"> • w terenie płaskim na nartach biegowych wykonuje łyżwowy dwukrok synchroniczny, • w terenie lekko wznoszącym się na nartach biegowych wykonuje łyżwowy dwukrok asynchroniczny, • w terenie lekko opadającym na nartach biegowych wykonuje łyżwowy jednokrok, • maszeruje z wykorzystaniem kijów do nordic walking w zmiennym terenie, stosując techniki z poziomu sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • zawody w narciarstwie biegowym techniką dowolną.

MODUŁ F: WSPINACZKA SKAŁKOWA

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA
F1 Poziom wymagań – początkujący	
<ul style="list-style-type: none"> • stosuje się do regulaminu ściany wspinaczkowej, • wspina się i trawersuje proste drogi wytyczone bezpośrednio nad podłożem (nogi nie wyżej niż 1 m, trudność trasy w skali krakowskiej do III). 	<ul style="list-style-type: none"> • zasady bezpieczeństwa w trakcie wspinaczki skałkowej, • regulaminy ścian wspinaczkowych, • ćwiczenia równoważne, • ćwiczenia chwytów, • ćwiczenia wspinania się i trawersowania tras, • ćwiczenia trawersowania tras z ograniczoną ilością chwytów i stawań (np. jedna ręka i dwie nogi).
F2 Poziom wymagań – średni	
<ul style="list-style-type: none"> • posługuje się komendami wspinaczkowymi, • zakłada uprzęż asekuracyjną i umie przywiązać linę do upręży węzłem „ósemką”, • stosuje asekurację na wędkę (asekurację górną) za pomocą automatycznego urządzenia do asekuracji (np. <i>gri-gri</i>), • wspina się i trawersuje drogi wytyczone przez nauczyciela o trudności trasy w skali krakowskiej do IV. 	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia ustawienia asekurującego, • ćwiczenia wspinania, trawersowania i zejścia.
F3 Poziom wymagań – zaawansowany	

<ul style="list-style-type: none"> • wspina się i trawersuje drogi wytyczone przez nauczyciela o trudności trasy w skali krakowskiej do IV, stosując techniki zapieraczki oraz techniki w przewieszeniu, • w trakcie wspinania się i trawersowania stosuje pozycje wypoczynkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • zawody wspinaczkowe.
--	--

MODUŁ G:

.....

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	TREŚCI KSZTAŁCENIA

SPOSOBY EWALUACJI PROGRAMU

Zgodnie z modelem „Badania w działaniu” (*Action Research*) K. Lewina przyjmujemy, że wykorzystanie naszego programu przebiega w rytmie: diagnoza – planowanie – realizacja – ewaluacja – modyfikacja – realizacja powtarzanych czynności, które pozwalają podnosić jakość naszej pracy. Niektóre decyzje związane z realizacją programu wychowania fizycznego „Medal dla KAŻDEGO” (MdK) wymagają wstępnej diagnozy potrzeb uczniów. Zalecamy korzystanie z ankiet preferencji uczniów różnych klas. Wskazywane przez nich formy aktywności fizycznej powinniśmy eksponować w rocznych planach pracy. W przypadku uczniów VIII klasy ankieta preferencji jest niezbędna dla zaplanowania części treści cykli wchodzących w skład czerwonego koła olimpijskiego.

Diagnozowanie potrzeb i oczekiwań uczniów jest też konieczne, aby skutecznie zaplanować edukację zdrowotną. Zgodnie z podstawą programową „realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym »Edukacja zdrowotna« powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb)”.

W związku z tym ankiety preferencji warto również wykorzystać, aby rozpoznać potrzeby i zainteresowania uczniów związane z zachowaniami zdrowotnymi. Ułatwi to szczegółowe planowanie zajęć, w których będziemy rozwijać umiejętności, kompetencje i wiedzę wynikające z bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna”.

Wybór i dostosowanie do lokalnych potrzeb programu wychowania fizycznego „Medal dla KAŻDEGO” (MdK) wymaga dobrej diagnozy początkowej, a zatwierdzony do realizacji w szkole program wymaga ewaluacji. Ewaluację prowadzimy kilkakrotnie w pięcioletnim cyklu kształcenia: w trakcie i na zakończenie każdego roku (ewaluacja formatywna, procesu, wyniku) oraz na zakończenie etapu edukacji (ewaluacja sumatywna). Powinna ona ułatwić odpowiedź na kilka pytań dotyczących:

- 1) oceny zawartości merytorycznej – zgodności treści programu ze stanem wiedzy na temat wychowania fizycznego oraz zgodności programu z Podstawą programową,
- 2) oceny dostosowania programu do jego odbiorców – szkoły, uczniów i nauczycieli,
- 3) oceny programu na tle innych dostępnych programów,
- 4) możliwości optymalizacji programu, z uwzględnieniem wszystkich celów kształcenia i wychowania fizycznego,
- 5) decyzji dalszego wykorzystywania programu.

Ewaluacja programu nie jest celem samym w sobie – jest ważną składową szkolnego systemu zapewniania jakości edukacji. Ma ona sens, gdy jej ogniwem są decyzje i działania podjęte w szkole, dzięki którym szkoła przypomina funkcjonowanie

instytucji, która się rozwija. W przypadku programu MdK postewaluacyjne modyfikacje mogą dotyczyć kilku kwestii.

Po pierwsze, wykorzystanie naszego programu jest związane z dokonaniem kilku wyborów odzwierciedlonych w metryczce programu. Na tym etapie przygotowania do realizacji programu podejmujemy decyzje dotyczące wyboru modelu organizacyjnego realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (np. 2 godziny lekcji i 2 godziny zajęć do wyboru). Decydujemy również o ewentualnym rozszerzeniu treści kształcenia poza te, które bezpośrednio wynikają z Podstawy programowej (np. wybór dodatkowego modułu „Pływanie”). Warto pamiętać, że dla każdej decyzji w tym względzie nasz program przewiduje alternatywy. Ewaluacja powinna pomóc w odpowiedzi na pytanie, czy zapisane w metryczce programu wybory w optymalny sposób sprzyjają osiągnięciu celów wychowania fizycznego.

Po drugie, modyfikacje programu lub sposobów jego realizacji mogą dotyczyć szczegółowego doboru treści kształcenia w związku z rozwijaniem umiejętności, kompetencji i wiadomości uczniów (założonych osiągnięć edukacyjnych), wyboru metod edukacji, a także sposobów oceny wysiłku i osiągnięć edukacyjnych ucznia, uwzględniając konieczność indywidualizacji oddziaływań edukacyjnych.

Informacje, będące podstawą decyzji o ewentualnej modyfikacji programu lub sposobów jego realizacji, warto pozyskiwać od: nauczycieli realizujących program, uczniów, do których program jest adresowany, ich rodziców, dyrektora szkoły wraz z zastępcami.

Informacje gromadzone w ramach ewaluacji mogą być wykorzystywane zarówno przez nauczycieli realizujących program, jak i przez osoby wspierające ich pracę i sprawujące nad nimi nadzór: dyrektora wraz z zastępcami oraz opiekunów staży.

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od nauczycieli:

- Czy program nauczania jest zgodny z programem rozwoju szkoły?
- Czy program wychowania fizycznego ułatwia planowanie pracy dydaktyczno-wychowawczej?
- Czy program wychowania fizycznego ułatwia nauczycielom indywidualizację pracy z uczniami o różnych potrzebach?
- Jakie zmiany wprowadziliby nauczyciele w organizacji wychowania fizycznego w szkole?
- Jakie potrzeby dotyczące obiektów i urządzeń pojawiały się w związku z realizacją programu wychowania fizycznego?
- Jakie trudności pojawiają się w związku z ocenianiem ucznia podczas zajęć wychowania fizycznego?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od uczniów:

- Czy atmosfera w czasie zajęć odpowiadała uczniom?
- Czy uczniowie mieli okazję odnieść sukces w czasie zajęć wychowania fizycznego?
- Czy zajęcia wychowania fizycznego sprzyjały integracji klasy?
- Co najbardziej uczniom podobało się w czasie zajęć wychowania fizycznego?

- Które tematy zajęć wychowania fizycznego były zdaniem uczniów zbędne lub nieciekawe?
- O jakie treści uczniowie chcieliby wzbogacić zajęcia wychowania fizycznego – tak, by odpowiadały ich oczekiwaniom?
- Co uczniowie zmieniliby w sposobie oceniania z wychowania fizycznego?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od rodziców:

- Czy sposób oceny uczniów był sprawiedliwy?
- Czy oferta zajęć do wyboru z wychowania fizycznego odpowiadała uczniom?
- Czy realizacja programu wychowania fizycznego rozwija uczniów?
- Co należy zmienić w wychowaniu fizycznym?

Przykładowe informacje, które warto pozyskać od dyrektora:

- Czy program wychowania fizycznego jest zgodny z koncepcją pracy szkoły?
- Czy program wychowania fizycznego uwzględnia potrzeby wszystkich uczniów, w tym również wymagających szczególnego wsparcia oraz uczniów szczególnie uzdolnionych?
- Czy program ułatwia współpracę międzyprzedmiotową?
- Które obszary programu rozwoju szkoły są wspierane dzięki realizacji programu wychowania fizycznego?
- Jakich potrzeb rodziców nie zaspokaja realizacja programu wychowania fizycznego?

Informacje tego typu gromadzimy za pomocą różnorodnych, możliwie prostych i związanych narzędzi – także tych, które są dostępne w serwisach internetowych po dostosowaniu ich do lokalnych potrzeb i warunków. Opis przykładowych narzędzi i procedur ewaluacji można znaleźć w wydawnictwach Ośrodka Rozwoju Edukacji, a także w:

- Bibliotece Cyfrowej Ośrodka Rozwoju Edukacji (np. Woynarowska, *Planowanie i ewaluacja edukacji zdrowotnej w szkole*, [w:] *Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne. Blok tematyczny – edukacja zdrowotna*),
- Portalu wiedzy dla nauczycieli „Scholaris” (np. Woynarowska, *Narzędzia do autoewaluacji pracy szkoły promującej zdrowie*),
- Zasobach elektronicznych Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (np. *Materiały metodyczne, Wykłady*).

Tomasz Frołowicz, doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej, nauczyciel akademicki z 35-letnim i nauczyciel WF z 20-letnim stażem. Kierownik Katedry Wychowania Fizycznego AWF i S w Gdańsku. W latach 2005-2010 ekspert Ministerstwa Edukacji Narodowej do spraw podstaw programowych kształcenia ogólnego. Autor i współautor licznych publikacji naukowych, w tym monografii „Edukacyjne intencje nauczycieli wychowania fizycznego...”, metodycznych, w tym „WF z klasą – od planowania do oceniania...”, podręczników szkolnych, w tym „Życie zdrowe i sportowe... dla klasy 4” oraz programów nauczania.

Joanna Klonowska, mgr wychowania fizycznego, nauczyciel akademicki, nauczyciel dyplomowany z ponad 20-letnim stażem, na wszystkich etapach edukacji. Prowadząca wykłady i ćwiczenia z dydaktyki WF dla studentów AWF i S w Gdańsku oraz Uniwersytetu Gdańskiego. Współautorka programów nauczania, podręcznika metodycznego „WF z klasą – od planowania do oceniania...”. Współautorka i prowadząca warsztaty metodyczne na temat planowania pracy nauczyciela, oceniania uczniów i programów nauczania, oraz warsztaty dla dyrektorów szkół na temat stymulacji jakości wychowania fizycznego.