

# ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII

do „Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej” Krzysztofa Warchoła

## BUDŻET GODZIN

DYSCYPL. SEMESTR	LA	AT	GIMN.	PR	PS	PK	PN	RMT	TS	GRY i ZABAWY	GRY ZESPOŁ.	INNE FORMY	RAZEM
I	8	2	8	9	10	10	-	2	-	5	13	10	77
II	4	2	5	8	9	8	3	-	3	-	15	9	66
RAZEM	12	4	13	17	19	18	3	2	3	5	28	19	143

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6 (3+3)	IX, X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	126 (67+59)	IX – VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	6 (5+1)	IX – VI
IV.	Edukacja zdrowotna	5 (2+3)	IX - VI

SEM. OKRES REALIZ.	DYSC. LICZBA GODZ.	NRZ PODST. PROGR.	TREŚCI PROGRAMU (numer i temat lekcji)	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (psychomotoryka)	WIADOMOŚCI	KOMPETENCJE SPOŁECZNE (poczynania wychowawcze)
	INNE FORMY (I)	III.	1. Omówienie przepisów BHP na lekcjach WF – regulamin sali gimnastycznej, boiska, PSO, wymagania edukacyjne.	U potrafi dostosować się do przepisów BHP i regulaminu sali gimnastycznej, boiska.	Kszt. <u>orientacji</u> przez ćwiczenia oceny odległości i odstępów.	U zna regulamin sali gimnastycznej, boiska, wymagania programowe i kryteria oceny z WF.	U przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych. Egzekwowanie przestrzegania obowiązujących norm zachowań.
	GiZ (I)	II.	2. Gry i zabawy bieżne i orientacyjno – porządkowe „Labirynt”, „Król skoczków”, „Wyścig z przeszkodami”.	U potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo – ruchowej i szybkości</u> poprzez zabawy orientacyjne i bieżne.	U zna zasady rywalizacji w duchu fair play.	U angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw. Stwarzanie warunków do pełnienia roli organiz.
	LA (I)	II.	3. Doskonalenie techniki startu niskiego i biegu krótkiego.	U potrafi wykonać start niski i bieg na krótkim odcinku oraz zademonstrować komendy startera.	<u>Szybkość</u> – biegi w szybkim tempie na krótkich odcinkach ze współzawodnictwem.	U zna komendy startowe oraz sposoby pomiaru czasu i odległości.	U starannie wykonuje kolejne ćw. Aktywizowanie U do poszukiwania rozwiązań zapewniających bezp. i atrakcyjność zajęć.

SEMESTR I – IX (17)	GiZ (1)	II.	4. Gra drużynowa „Piłka bramkowa”.	U potrafi wykonać podanie i rzut jednoręcz, złapać piłkę oburącz.	Kszt. <u>orientacji wzrokowo – ruchowej</u> poprzez ćwiczenia oceny odległości, siły rzutu.	U wie, co to jest zdrowie. Czystość i higiena osobista warunkiem zdrowia.	U bierze aktywny udział w grze. Samokontrola przygotowania do lekcji i estetyki stroju.
	LA (3)	II.	5. Technika przekazywania pałeczki sztafetowej w lekkim biegu.	U potrafi przekazać pałeczkę dowolnym sposobem.	<u>Szybkość</u> – szybkościowe sztafety wahadłowe.	U wie, jak udzielić pomocy w nagłych wypadkach (skręcenia, złamania itp.).	U starannie wykonuje ćwiczenia. Dbłość o bezpieczeństwo i niesienie pomocy potrzebującym.
		II.	6. Technika przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian na pełnej szybkości.	U potrafi poprawnie ustawić się do zmiany pałeczki i wybiec w odpowiednim momencie.	<u>Zwinność</u> – sztafety z omijaniem przeszkód.	U potrafi wymienić czynniki, które negatywnie wpływają na zdrowie.	U współpracuje w grupie. Wdrażanie do współdziałania w małej grupie, zespole.
		II.	7. Sztafeta 4x100m.	U potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę w strefie zmian na pełnej szybkości.	<u>Szybkość reakcji</u> – szybka reakcja na sygnały wzrokowe, słuchowe.	U wie, co to są biegi rozstawne.	Wdrażanie do odpowiedzialności za efekty własnego działania.
	GiZ (1)	II.	8. Gra drużynowa „Piłka na linię”.	U doskonalili podanie jednoręcz, chwyt piłki, kozłowanie i grę obronną.	Kszt. <u>mocy</u> – ćwiczenia z mocowaniem.	U potrafi wymienić czynniki, które pozytywnie wpływają na zdrowie. Zna przepisy gry.	U współpracuje w drużynie. Przestrzeganie stosowania zasady fair play w grze.
	LA (1)	II.	9. Doskonalenie startu wysokiego, wychodzenie na dogodną pozycję biegową, prawidłowe wyprzedzanie na długich dystansach.	U potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły na dystansie (zmieniać tempo biegu).	<u>Wytrzymałość</u> – biegi powtarzane.	U zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich.	U pokonuje dystans biegu długiego. Wdrażanie do czynnego wypoczynku w czasie wolnym.
	INNE FORMY (2)	I.	10. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – diagnoza siły mm RR, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.	U potrafi wykonać kolejne próby testu, porównać swój wynik z wynikiem z lat ubiegłych. Potrafi zmierzyć wysokość i masę ciała.	<u>Siła, gibkość.</u>	U wie, do czego służą testy sprawności fizycznej. Zna zasady oceniania poziomu sprawności. Wie, jak dokonać pomiarów wysokości i masy ciała.	U bierze aktywny udział w próbach testu. Samoocena poziomu sprawności fizycznej.
			11. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – diagnoza zwinności, skoczności, szybkości i wytrzymałości.		<u>Skoczność, szybkość, wytrzymałość.</u>		
	GiZ (1)	II.	12. Gra drużynowa „Gra do odwróconych ławeczek”.	U doskonalili rzut z biegu i z wysoku, grę obronną.	<u>Skoczność</u> – wysoki dosiężne.	U zna systemy gry „każdy z każdym”, „pucharowy”. Wie, kiedy zorganizowano starożytnie igrzyska olimp.	U współpracuje w drużynie. Egzekwowanie przestrzegania przepisów gry.
	INNE FORMY (1)	IV.	13. Zdrowie i jego negatywne czynniki.	U potrafi obliczyć własne BMI i nanieść swoje wyniki na siatki centylowe.		U wymienia negatywne czynniki zdrowia.	U zawsze dba o zdrowie własne i innych.
	LA (1)	II.	14. Rzuty na odległość piłką lekarską (2kg) oburącz znad głowy w przód i w tył.	U potrafi wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia przodem i tyłem do kierunku ruchu.	Kszt. <u>siły</u> – wielobój rzutowy piłkami lekarskimi.	U wie, jak prawidłowo podnosić, przesuwać i przenosić ciężkie przedmioty.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa. Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa podczas rzutów.
	AT (1)	II.	15. Marszobiegi na dystansie 1200m.	U potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”. Czynnie uczestniczy w marszobiegu.	<u>Wytrzymałość</u> – terenowa zaprawa biegowa.	U wie, co to jest wypoczynek bierny i czynny. Zna korzyści płynące z aktywności w terenie.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych. Wdrażanie do czynnego wypoczynku w czasie wolnym.

	<b>GZ (1)</b>	<b>II.</b>	16. PR – Gra szkolna (bez kozłowania).	U bierze aktywny udział w grze, doskonalą podania, chwyt, rzuty.	Kst. <u>czucia</u> – podania, chwyt, rzuty.	U potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Wie, jaka jest kolejność ćw. kształtujących.	U współpracuje w drużynie. Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.
	<b>LA (1)</b>	<b>II.</b>	17. Skok w dal techniką naturalną (rozbieg, odbicie).	U potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu jedno- i obunóż.	U zna zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.	U chętnie wykonuje ćwiczenia. Ekspozycja osiągnięć uczniów.
<b>X (15)</b>	<b>LA (1)</b>	<b>II.</b>	18. Doskonalenie techniki skoku w dal.	U doskonalą technikę skoku w dal, potrafi wymierzyć rozbieg.	Kszt. <u>siły mm brzucha</u> .	U wie, jak prawidłowo odbić się do skoku. Zna zasady wymierzania rozbiegu.	U pomaga N w prowadzeniu lekcji. Pełnienie odpowiedzialnych ról – pomocnik sędziego.
	<b>INNE FORMY (1)</b>	<b>I.</b>	19. Test Coopera – diagnoza wydolności fizycznej.	U potrafi przeprowadzić Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.	<u>Wytrzymałość</u> .	U zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.
	<b>GZ (1)</b>	<b>II.</b>	20. PR – Gra szkolna (akcent na podania półgórne).	U doskonalą podania jednorącz półgórne.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo – ruchowej</u> – działania w sytuacji U – P – U.	U zna zasady „czystej gry”. Wie, ile zawodników liczy drużyna w piłce ręcznej.	U aktywnie uczestniczy w grze szkolnej. Ukazywanie walorów rekreacyjnych gier zespołowych.
	<b>AT (1)</b>	<b>II.</b>	21. Bieg na orientację.	U potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu.	Kszt. <u>wydolności</u> .	U zna sportowe odmiany biegu na orientację.	U współpracuje w grupie. Wdrażanie do czynnego wypoczynku w czasie wolnym.
	<b>PR (1)</b>	<b>II.</b>	22. Podania sytuacyjne (oburącz, z biodra, z nadgarstka).	U potrafi wykonać podania sytuacyjne do partnera w miejscu i w ruchu.	<u>Zwinność, zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna technikę wykonywania podań, chwytów.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach. Ukazywanie efektów współdziałania w grupie, zespole.
	<b>INNE FORMY (1)</b>	<b>III.</b>	23. Wypadki na zajęciach ruchowych.	U potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego.		U wymienia przyczyny i okoliczności wypadków na zajęciach ruchowych.	U stara się zawsze bezpiecznie wykonywać ćwiczenia ruchowe.
	<b>GZ (1)</b>	<b>II.</b>	24. PR – Gra szkolna (akcent na podania kozłem).	U doskonalą podanie jednorącz kozłem, chwyt piłki.	<u>Koordinacja wzrokowo – ruchowa</u> – ćwiczenia oceny odległości przedmiotów i osób.	U zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką.	U sędziuje zabawy i gry ruchowe. Egzekwowanie właściwych zachowań w sytuacji zwycięstwa i porażki.
	<b>PR (3)</b>	<b>II.</b>	25. Prowadzenie piłki w biegu w 2-ach i 3-ach z zachowaniem odległości i rytmu 3 kroków.	U potrafi prowadzić piłkę w 2-ach i 3-ach w biegu zachowując odległość i rytm 3 kroków.	<u>Szybkość</u> – starty do różnych „trudnych” piłek.	U zna zasady współdziałania w zespole w grach drużynowych.	Stwarzanie sytuacji do przeżywania radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
		<b>II.</b>	26. Prowadzenie piłki w 3-ach ze zmianą pasa działania.	U doskonalą prowadzenie piłki w 3-ach. Potrafi zmienić pas działania.	<u>Koordinacja wzrokowo – ruchowa</u> – działania w sytuacji U – P – U.	U zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania i uczestnictwa w grze.	U identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej. Samoocena poprawności ćwiczeń.
		<b>II.</b>	27. Rzut na bramkę z wyskoku (po kozłowaniu, podaniu).	U potrafi wykonać rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu, podaniu.	<u>Moc</u> – skoki dosiężne z ustawienia bokiem do drabinki, ściany.	U zna przepisy dotyczące gry bramkarza.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej.

	GZ (1)	II.	28. PR – Gra szkolna (akcent na rytm 3 kroków).	U potrafi prawidłowo poruszać się po boisku z piłką i bez piłki.	Kszt. <u>sprawności specjalnej</u> dla piłki ręcznej.	U wie, jak zaplanować szkolne zawody w grach drużynowych wg. systemu pucharowego.	Współdziałanie w zespole.
	PR (3)	II.	29. Doskonalenie rzutów na bramkę z wysoku z różnych pozycji (dosc. celności).	Uczeń potrafi wykonać dowolny rzut na bramkę z różnych pozycji.	<u>Wytrzymałość</u> – gra 4 x 4.	U zna przepisy dotyczące rzutu rozpoczynającego grę i rzutu sędziowskiego.	Wdrażanie do przejawiania szacunku wobec N, kolegów, siebie i otoczenia.
		II.	30. Prowadzenie piłki zakończone rzutem do bramki.	U potrafi wykonać rzut do bramki po prowadzeniu piłki.	<u>Siła</u> – wielobój rzutowy piłkami lekarskimi.	U zna terminologię ćwiczeń, pozycji wyjściowych i ustawień.	U chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia sportowo – rekreacyjne. Wdrażanie do współdział. w zespole.
		II.	31. Zwód pojedynczy przodem.	U potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem.	<u>Zwinność</u> – zwody bez piłki i z piłką.	U wie, jak „ograć” przeciwnika stosując różne zwody.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej i podnoszenia własnej sprawności.
	GZ (1)	II.	32. PR – Gra szkolna (akcent na prowadzenie piłki).	U doskonalili elementy techniczne gry.	Kszt. <u>umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniaj. się warunków otoczenia.</u>	U omawia szkody zdrowotne i społeczne wynikające z nadużywania alkoholu.	Propagowanie mody na „trzeźwe życie”.
XI (16)	PR (2)	II.	33. Ćwiczenia pracy RR i NN w obronie.	U potrafi prawidłowo poruszać się w obronie.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa.</u>	U wie, jak przygotować organizm do wysiłku, potrafi odpowiednio dobrać ćw.	Odpowiednie zachowanie się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
		II.	34. Obrona „każdy swego” z zachowaniem stałej odległości.	U potrafi zastosować obronę „każdy swego”. Prawidłowo ustawić się w obronie.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji, ułożenia ciała, kierunku poruszania się.	U wie, na czym polega obrona „każdy swego”.	Wdrażanie do odpowiedzialności za własne działania.
	INNE FORMY (1)	III.	35. Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.	U potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.		U zna numery alarmowe służb ratowniczych, zna numer 112.	U zawsze chętnie pomaga innym.
	GZ (1)	II.	36. PR – Gra szkolna (akcent na krzyce „każdy swego”).	U doskonalili krzyce „każdy swego” na własnej połowie.	Kszt. <u>orientacji</u> – umiejętność rozpoznawania zmian w usytuow. przedmiotów i osób.	U zna przepisy na poziomie umożliwiającym sędziowanie.	Pełnienie roli sędziego, zawodnika i kibica rozgrywek sportowych.
	PK (3)	II.	37. Doskonalenie podań oburącz sprzed klatki piersiowej, znad głowy i kółem w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać różne podania piłki oburącz w miejscu i w ruchu.	Kszt. <u>czucia</u> przez podania i chwyt piłki.	U potrafi opisać podstawowe błędy przy podaniach oburącz.	Uświadczenie roli techniki wykonywania nauczanych elementów.
		II.	38. Doskonalenie podań jednorącz w miejscu i w ruchu.	U potrafi wykonać różne podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu.	<u>Siła</u> – rzuty piłkami lekarskimi na odległość i do celu.	U przygotowuje i omawia wpływ ruchu na adaptację organizmu do wysiłku.	Samokontrola i samoocena poziomu opanowania podań i chwytów.
		II.	39. Podania i chwyt sytuacyjne.	U potrafi wykonać podanie i chwyt sytuacyjny w grze.	Kszt. <u>umiejętności dostosow. własnych ruchów do zmieniających się war. otocz.</u>	U wie, jakie znaczenie ma sprawność ogólna w aktywn. zawodowej człowieka.	Aktywizowanie U do podejmowania działań w różnych formach aktywności zgodnie z predyspozycjami.
	GiZ (1)	II.	40. Gra drużynowa „Żywy kosz”.	U doskonalili elementy techniczne gry: podanie, kozłowanie, rzut.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U potrafi określić swoje mocne i słabe strony. Wie, jak pracować aby się rozwijać	U pomaga w organizacji gry. Ekspozowanie osiągnięć poszczególnych uczniów.

	PK (3)	II	41. Doskonalenie rzutów do kosza oburącz z miejsca i z ruchu.	U potrafi wykonać rut do kosza oburącz z miejsca i z ruchu.	Kszt. <u>czucia</u> przez kozłowanie i rzuty piłką.	U zna podstawowe przepisy dot. rzutów do kosza, punktację.	Ekspozowanie osiągnięć U i efektów samodoskonalenia.
		II	42. Doskonalenie rzutów do kosza jednorącz z miejsca i z ruchu.	U potrafi wykonać rzut do kosza jednorącz z miejsca i z ruchu.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu.	U zna podstawowe przepisy dotyczące rzutów osobistych.	Ekspozowanie odpowiedzialności za efekty własnego działania.
		II	43. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.	U potrafi wykonać rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.	Kszt. <u>precyzji i ekonomii ruchu</u> poprzez żonglerkę piłką.	U potrafi opisać błędy przy wykonywaniu dwutaktu.	Samoocena umiejętności.
	GZ (1)	II	44. PK – Stałe fragmenty gry (rozegranie rzutu sędziowskiego).	U doskonalili umiejętności techniczne koszykówki.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenie ze skakanką.	U zna zagrożenia związane z uprawianiem sportu – kontuzje, urazy, przeciążenia).	Odpowiedzialność za podjęte decyzje.
	PK (3)	II	45. Prowadzenie piłki w 2-ach, 3-ach zakończone rzutem do kosza.	U potrafi prowadzić piłkę w 2-ach, 3-ach i zakończyć prowadzenie rzutem do kosza.	Kszt. <u>umiejętności wzrokowej i słuchowej oceny dystansu</u> osób i przedmiotów.	U zna przepisy dotyczące czasu gry i przerw w grze.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej.
		II	46. Zbieranie piłki z tablicy w obronie i w ataku.	U potrafi zebrać piłkę z tablicy w obronie i w ataku.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na sygnał.	U zna sygnalizację sędziego.	Ukazywanie efektów współdziałania w zespole.
		II	47. Zwody przy podaniach – zwód oczami i tułowiem.	U potrafi wykonać zwód przed podaniem.	<u>Zwinność</u> – zwinnościowy tor przeszkód.	U zna i rozumie pojęcia: refleks, orientacja, koordynacja.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej i podnoszenie własnej sprawności.
	GZ (1)	II	48. PK – Gra szkolna (akcent na rzuty do kosza jednorącz).	U doskonalili rzuty do kosza jednorącz z różnych pozycji.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćw. oceny odległości przedmiotów i osób.	U potrafi ocenić poziom własnej aktywności fizycznej.	U pomaga w organizacji gry. Ukazywanie walorów zdrowotnych i rekreacyjnych gier zespołowych.
XII (13)	PK (1)	II	49. Zwody przy rzutach – zwód T i NN, RR i piłką.	U potrafi wykonać zwód przed rzutem do kosza.	Kszt. <u>celności</u> rzutów.	Przepisy gry – przewinienia osobiste i techniczne.	Samokontrola umiejętności.
	INNE FORMY (1)	III	50. Ochrona i samoochrona.	U potrafi korzystać z urządzeń i pomocy zabezpieczających miejsce ćwiczeń.		U zna zasady ochrony i samoochrony.	U stosuje zasady ochrony i samoochrony.
	GIMN. (1)	II	51. Przewrót w przód z biegu ponad przeszkodą.	U potrafi wykonać przewrót w przód z biegu ponad niską przeszkodą.	<u>Zwinność</u> – przewroty, przetoczenia, pady.	U zna sposoby asekuracji i samoochrony podczas wykonywania ćwiczeń.	U aktywnie uczestniczy w zajęciach. Kszt. aktywności ruch. przez rozwijanie inwencji twórczej.
	GZ (1)	II	52. PK – Gra szkolna (akcent na rzuty do kosza z dystansu).	U charakteryzuje się dużą skutecznością rzutów z gry.	<u>Siła</u> – ćwiczenia wzmacniające mm RR i obręczy barkowej.	U wie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.	Aktywizacja do rozwoju sprawności i poszerzania wiedzy z zakresu KF.
	GIMN. (2)	II	53. Łączone przewroty w przód z odbicia obunóż z naskokiem na RR.	U potrafi wykonać dwa łączone przewroty w przód z odbicia obunóż z naskokiem na RR.	<u>Koordynacja wzrokowo-ruchowa</u> – zmiany pozycji ciała na sygnał.	U zna podstawową terminologię gimnastyczną. Wie, jak przenosić przyrządy gimnast.	U stosuje samoochronę. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i współwzajemnego.
		II	54. Przewrót w tył do rozkroku, półspagatu.	U potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku i półspagatu.	<u>Siła RR</u> – ćw. w parach z mocowaniem.	U zna definicję zdrowia, samopoczucia, choroby.	Samokontrola i samoocena umiejętności z zakresu gimnastyki.

I (16)	GIMN.	I.	55. Przerzut bokiem z marszu, z biegu, z kroków tanecznych (wyskok tempowy).	U potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca, z marszu, z biegu, z kroków tanecznych.	Kszt. <u>równowagi i orientacji przestrzennej</u> – ćw. kontroli położenia ciała i jego części w przestrzeni.	U zna podstawową terminologię gimnastyczną. Wie, jak przenosić przyrządy gimnastyczne.	Odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i współwiczającego.
			56. PK – Małe gry 4 x 4.	U potrafi skutecznie zastosować poznane elementy techniczne i taktyczne w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U rozumie różnicę pomiędzy pojęciami: „współdziałanie”, „współzawodnictwo”.	Kszt. odporności fizycznej i psychicznej na zmęczenie podczas gry.
		II.	57. Stanie na RR z uniku zamachem jedno nogi, z odbicia obu nóg.	U potrafi wykonać stanie na RR z uniku zamachem jedno nogi, z odbicia obu nóg.	<u>Siła</u> – ćw. w 2-ach z przenoszeniem, przepychaniem, przeciąganiem.	U zna rodzaje podporów w gimnastyce. Wie, jak przenosić sprzęt gimnastyczny.	U chętnie wykonuje ćwiczenia. Rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń.
			58. Doskonalenie stania na RR przy drabinie, ścianie.	U potrafi wykonać stanie na RR przy drabinie, ścianie.	<u>Szybkość</u> – szybkie wykonywanie zadań na sygnał.	U zna zasady ochrony, samoochrony w gimnastyce.	U stosuje samoochronę. Samokontrola własnej koncentracji na lekcji.
			59. Mostek z leżenia tyłem i ze stania.	U potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem, ze stania.	<u>Gibkość</u> – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi.	U wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie (budowa ciała, spr. fiz.) w okresie dojrzewania.	Egzekwowanie zasad ochrony (asekuracji) i samoochrony podczas ćwiczeń.
		II.	60. Improwizacja ruchowa przy muzyce.	U potrafi wykonać ćw. kształtujące przy muzyce.	Kszt. <u>rytmizacji ruchu</u> – odtwarzanie ruchem rytmu muzyki.	U zna nowoczesne formy aktywności fizycznej: aerobic, zumba, pilates itp.	U wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.
			61. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie obwodu stacyjnego.	U potrafi wykonać szereg ćwiczeń ogólnorozwojowych.	Kszt. <u>siły i wytrzymałości</u> mm posturalnych.	U zna wymogi higieny okresu dojrzewania.	U kontroluje i ocenia współwicz. Wdrażanie do stałej aktywności.
	PS	IV.	62. Sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.	U umie radzić sobie ze stresem.		U zna techniki redukujące stres: ćwiczenia, hobby, techniki umysłowe, relaks.	U unika sytuacji stresogennych.
		II.	63. Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w polu gry.	U potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym w polu gry.	<u>Szybkość</u> – szybkie reakcje na przybór w ruchu.	U zna podstawowe przepisy gry dot. oznakowania boiska i siatki.	U ogląda mecze piłki siatkowej w mediach. Samokontrola umiejętności.
		II.	64. Taniec – walc wiedeński.	U potrafi wykonać podstawowe kroki i figury walca wiedeńskiego.	Kszt. <u>rytmizacji ruchu</u> – ekspresja ruchowa przy muzyce.	U wymienia tańce współczesne. Prawidłowo interpretuje pojęcia: ekspresja, harmonia.	U kulturalnie zachowuje się na szkolnej dyskotekce, imprezie tanecznej.
		II.	65. Doskonalenie odbicia piłki w polu gry w pozycjach niskich i zachwianych.	U potrafi odbić piłkę w polu gry w pozycjach niskich i zachwianych.	<u>Zwinność</u> – zabawy i gry zręcznościowe z piłką.	U zna przepisy dotyczące odbicia piłki.	Samoocena techniki odbić na podstawie wykonanej próby.
			66. Odbicia związane.	U potrafi wykonać odbicia związane nad głową, o ścianę, do partnera.	<u>Zwinność - zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna przepisy dotyczące zdobycia punktu i rotacji.	U identyfikuje się z sukcesami sportowymi szkolnej reprezentacji.
		II.	67. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym w określone miejsce na polu przeciwnika.	U potrafi skierować piłkę w określony punkt na polu przeciwnika.	<u>Czucie piłki</u> – żonglerka piłką.	U wie, jak kształtować sprawności motoryczne przydatne w siatkówce.	Wykorzystanie opanowanych umiejętności w rekreacji.



	GZ (1)	II.	68. Gra drużynowa „Zbędna piłka”.	U potrafi przerzucić piłkę nad siatką celując w określony punkt na boisku przeciwnika.	<u>Koordinacja wzrokowo - ruchową</u> – ćw. oceny odległości przedmiotów i osób.	U rozumie konieczność hartowania organizmu. Umie dokonać wyboru korzystnego dla zdrowia.	Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.
	PS (3)	II.	69. Przebicie atakujące.	U potrafi wykonać przebicie atakujące.	<u>Siła</u> – wspinanie na drabinki, kraty.	U zna przepisy dot. pola gry, pola zagrywki, linii ataku.	Egzekwowanie dyscypliny podczas zajęć.
		II.	70. Doskonalenie przebicia atakującego.	U doskonalą przebicie atakujące.	<u>Siła</u> – ćw. w parach z wykorzystaniem piłek lek.	U zna znaczenie sprawności motorycznej. Wie, jak ją kształt.	Wdrażanie U do aktywności ruchowej w czasie wolnym.
		II.	71. Wystawienia piłki do zbitia sposobem górnym i dolnym.	U potrafi wystawić piłkę do zbitia.	Kszt. <u>orientacji</u> – ćw. oceny odległości i odstępów.	U zna technikę wystawiania piłki.	Wdrażanie do stałego podnoszenia własnej sprawności.
	GZ (1)	II.	72. Gra drużynowa „Rzucanka siatkarska”.	U doskonalą opanowane elementy techniczne w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U wie, jak zorganizować klasowy turniej siatkówki.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej. Kształtowanie prawidłowych reakcji na wynik sportowy.
	PS (3)	II.	73. Doskonalenie wystawienia piłki do zbitia sposobem górnym i dolnym.	U potrafi prawidłowo wystawić piłkę do zbitia w trakcie gry.	<u>Precyzja ruchu</u> .	U wie, jaki wpływ na grę ma prawidłowa technika.	Ukierunkowanie zainteresowań U zgodnie z predyspozycjami.
		II.	74. Wystawianie piłki w górę w przód (współpraca w 2-ach).	U potrafi wystawić piłkę w górę w przód.	<u>Moc</u> – wieloskoki jednonóż i obunóż ze zmianą długości skoków.	U potrafi omówić błędy występujące przy wystawianiu piłki.	Samokontrola umiejętności.
		II.	75. Próby zbitia piłki z podrzutu partnera (wystawienia partnera).	U potrafi zbić piłkę z podrzutu własnego, partnera.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na sygnał.	U zna technikę zbitia piłki.	U ogląda mecze piłki siatkowej w mediach.
	G Z	II.	76. PS – Gra szkolna (akcent na dwa, trzy odbicia w polu gry).	U doskonalą odbicia górne i dolne w polu gry.	<u>Skoczność</u> – ćwiczenia skocznościowe ze skakankami.	U potrafi określić pozytywne i negatywne emocje.	Kształtowanie dyscypliny podczas zajęć.
	INNE FORMY (I)	III.	77. Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	U potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.		U zna zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	U zawsze chętnie pomaga innym.
SEMESTR II – II (8)	PS (3)	II.	78. Zbitie piłki wystawionej przez partnera.	U potrafi zbić piłkę wystawioną przez partnera.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo - ruchowej</u> .	U zna przepisy dotyczące ataku.	Współdziałanie w parze, grupie, zespole.
		II.	79. Doskonalenie techniki zbitia piłki.	U doskonalą technikę zbitia piłki.	<u>Siła</u> – dźwiganie i przenoszenie przedmiotów, partnera.	U zna przepisy dotyczące czasu gry, przerw technicznych.	Wykorzystanie opanowanych elementów w rekreacji.
		II.	80. Współpraca w 3-ach: odbiór, wystawienie, plasowanie lub zbitie piłki.	U potrafi odebrać, wystawić, plasować i zbić piłkę.	<u>Koordinacja wzrokowo - ruchową</u> .	U wie, jaki wpływ na grę ma prawidłowa technika.	Współpraca z partnerem.
	GZ (1)	II.	81. PS – Gra szkolna (akcent na przebicie atakujące).	U potrafi przebić piłkę na pole przeciwnika.	Kszt. <u>precyzji i ekonomii ruchu</u> – żonglerka piłką.	U zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gry.	Poszanowanie przeciwnika w walce sportowej. Współdziałanie z partnerem.
	PS (1)	II.	82. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym/dolnym. Zagrywka tenisowa.	U potrafi zagrać piłkę sposobem górnym/dolnym.	<u>Siła</u> – ćw. obręczy barkowej z wykorzystaniem przyborów.	U potrafi określić swoje mocne i słabe strony.	Eksponowanie osiągnięć uczniów i efektów samodoskonalenia.

III (19)	PS (2)	II.	83. Odbiór piłki z zagrywki.	U potrafi odebrać zagrywkę sposobem górnym, dolnym.	<u>Koordinacja wzrokowo-ruchowa</u> – ćw. oceny odległości.	U wie, jak przygotować boisko, sprzęt do gry.	Ukazywanie celowości kształcenia umiejętności technicznych.
		II.	84. Rozegranie piłki po zagrywce.	U potrafi rozegrać piłkę po zagrywce.	<u>Szybkość reakcji</u> – gry i zabawy kształtujące refleks.	U rozumie wpływ ćwiczeń na poprawność wykonywanych odbić.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej.
	GZ (1)	II.	85. PS – Gra szkolna (akcent na zbiecie piłki).	U potrafi zbić piłkę.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U potrafi opisać podstawowe błędy podczas atakowania.	Współdziałanie z partnerem.
	PS (3)	II.	86. Doskonalenie współdziałania w 3-ach (odbiór, wystawienie, zbiecie).	U potrafi współpracować w zespole trójkowym, odpow. ustawić się w ataku.	<u>Zwinność</u> – szybkie zmiany pozycji siatkarskiej na sygnał.	U zna przepisy dotyczące gry piłką (ilość, czystość odbić).	Kształtowanie umiejętności podporządkowania ambicji własnych na rzecz zespołu.
		II.	87. Obrona piłki przez zastawienie pojedyncze.	U potrafi wykonać blok pojedynczy, ustawić się w obronie.	<u>Skoczność</u> – gry i zabawy skocznościowe.	U zna przepisy dotyczące bloku.	Samoocena stopnia opanowania umiejętności ruchowych.
		II.	88. Doskonalenie bloku pojedynczego.	U doskonalili blok pojedynczy.	Kszt. <u>koordynacji wzrokowo-ruchowej</u> .	U potrafi określić swoje mocne i słabe strony.	U ogląda mecze piłki siatkowej w mediach.
	GZ (1)	II.	89. PS – Małe gry 4 x 4.	U doskonalili opanowane elementy techniczne gry.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U wie, jak zaplanować szkolne rozgrywki PS wg systemu „każdy z każdym”.	Odpowiedzialność za wynik.
	INNE FORMY (1)	IV.	90. Choroby cywilizacyjne – anoreksja.	U umie układać swoją dietę.		U wymienia przyczyny i skutki anoreksji.	U unika nadmiernego odchudzania.
	INNE FORMY (2)	I.	91. ISF K. Zuchory – samokontrola i samoocena sprawności fizycznej cz. I.	U potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną i zinterpretować wynik.	<u>Szybkość, skoczność, gibkość, siła RR.</u>	U zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny.	U wykonuje próby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej.
		I.	92. ISF K. Zuchory – samokontrola i samoocena sprawności fizycznej cz. II.	U potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną i zinterpretować wynik.	<u>Siła mm brzucha, wytrzymałość.</u>	U zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny.	U wykonuje próby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej.
	GZ (1)	II.	93. PS – Gra szkolna (dosk. elementów technicznych i taktycznych gry).	U bierze aktywny udział w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna przepisy gry na poziomie umożliwiającym sędziowanie.	Wdrażanie do współpracy i poszanowania decyzji sędziego.
	GIMN. (3)	II.	94. Stanie na RR do przewrotu w przód.	U potrafi stać na RR i z tej pozycji wykonać przewrót w przód.	<u>Siła RR</u> – zwisy na przyrządach typowych.	U wie, na czym polega samoopochrona stania na RR.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa – asekuracja.
		II.	95. Układ gimnastyczny na ścieżce.	U potrafi ułożyć i wykonać prosty układ ćwiczeń wolnych.	<u>Zwinność</u> – łączenie różnych czynności ruchowych.	U wie, jak dobrać ćwiczenia w gimnastyce porannej.	U zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćw. gimnastycznych.
		II.	96. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i wszerz.	U potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu jednonoż, obunóż.	U zna prawidłową terminologię gimnastyczną.	Eksponowanie osiągnięć uczniów.



	GZ (1)	II.	97. UNIHOC – Prowadzenie i przetaczanie piłki.	U potrafi prowadzić i przetaczać piłkę.	<u>Zręczność</u> – manipulowanie przyborem.	U zna podstawowe zasady unihoca.	Aktywizacja do rozwoju sprawności i poszerzania wiedzy w zakresie kultury fizycznej.
		II.	98. Skok kuczny przez 4, 5 części skrzyni z rozbiegu na wprost.	U potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię.	<u>Szybkość</u> – szybkie wykonywanie zadań na sygnał.	U zna podział skoków gimnastycznych.	Powierzanie odpowiedzialnych funkcji – pomoc słabszym.
			99. Skok zawrotny o NN prostych z ugięciem w biodrach przez 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego.	U potrafi wykonać skok zawrotny przez skrzynię z rozbiegu skośnego.	<u>Siła</u> – przenoszenie partnera, przedmiotów na krótkich odc.	U zna rolę sprawności fizycznej w życiu prywatnym i społecznym.	Rozwijanie poszanowania przyrządów do ćwiczeń.
		IV.	100. Wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	U potrafi dbać o swoje ciało (higiena okresu dojrzewania).		U wie, jak dbać o higienę ciała i stroju w okresie dojrzewania.	U systematycznie ćwiczy na zajęciach WF oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym.
	GZ (1)	II.	101. UNIHOC – Podanie i przyjęcie piłki.	U potrafi przyjąć i podać piłkę.	<u>Szybkość</u> – starty i biegi z maksymalną szybkością.	U opracowuje rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem.	Odpowiedzialność za podjęte decyzje.
		II.	102. Zasłony przy rzutach do kosza.	U potrafi wykonać zasłonę przy rzucie do kosza.	<u>Siła</u> – ćwiczenia w parach z mocowaniem.	Definicja zasłony, rodzaje zasłon.	U chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry.
			103. Uwalnianie partnera przez stosowanie zmian i zasłon.	U potrafi zademonstrować uwalnianie partnera przez stosowanie zmian i zasłon.	Kszt. <u>orientacji</u> – umiejętność rozpoznawania zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób.	U wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w okolicy, które można wykorzystać w aktyw.	Ukazywanie efektów współdziałania w zespole.
			104. Obrona „każdy swego”.	U potrafi zademonstrować obronę „każdy swego”.	Kszt. <u>umiejętności dostosowania własnych ruchów do zmieniających się warunków otoczenia.</u>	U wie, jak prawidłowo ustawić się na boisku w obronie i w ataku.	Kszt. umiejętności podporządkowania ambicji własnych na rzecz zespołu.
IV (13)	PK (3)	II.	105. UNIHOC – Strzał na bramkę.	U potrafi wykonać strzał na bramkę.	<u>Siła</u> – ćwiczenia z oporem współćwiczącego.	U potrafi dobrać ćwiczenia korektywne do danej wady postawy.	Dbłość o prawidłową postawę ciała.
		II.	106. Obrona stref.	U potrafi zademonstrować obronę stref.	<u>Szybkość</u> – biegi z przyspieszeniem na sygnał.	U wie, jak radzić sobie z emocjami.	Kszt. właściwego stosunku do własnych pozytywnych i negatywnych emocji.
		II.	107. Atak szybki.	U potrafi wyprowadzić podanie do ataku szybkiego. Wie, jak ustawić się na boisku w ataku.	<u>Szybkość reakcji</u> – szybka reakcja na sygnał wzrokowy, słuchowy.	U wie, na czym polega atak szybki.	Ukazywanie efektów współpracy w zespole.
		II.	108. Doskonalenie ataku szybkiego.	U doskonalą atak szybki. Prawidłowo ustawia się na boisku w ataku.	<u>Siła</u> – rzuty piłkami na odległość.	U zna przepisy dotyczące przewinień osobistych.	Współdziałanie w zespole.
	GZ (1)	II.	109. UNIHOC – Zwody i dryblingi.	U potrafi wykonać zwody i dryblingi.	<u>Zwinność</u> – pokonywanie przeszkód różnymi sposobami.	U wie, jaki wpływ na zdrowie mają dobre relacje z innymi.	Wdrażanie do stałej aktywności ruchowej.

V (13)	INNE FORMY (I)	IV.	110. Sterydy i ich wpływ na zdrowie.	U potrafi odróżnić sterydy od suplementów diety.		U wie, jakie są skutki zdrowotne stosowania sterydów.	U unika stosowania sterydów.
		PK (2)	111. Atak pozycyjny.	U potrafi wykonać dokładne podania oburącz i jednorącz w ataku pozycyjnym.	Wytrzymałość – fragmenty gry.	U wie, na czym polega atak pozycyjny.	Właściwe zachowanie się zawodników w stosunku do sędziego.
			112. Doskonalenie ataku pozycyjnego.	U doskonalili atak pozycyjny.	Wytrzymałość – gra szkolna.	U zna sygnalizację sędziego..	Właściwe zachowanie się zawodników w stosunku do przeciwnika.
		GZ (I)	113. PK – Gra szkolna (akcent na zasłony przy rzutach do kosza).	U potrafi zastosować zasłony przy rzutach do kosza w grze.	Skoczność – wieloskoki na zmiennym podłożu.	U wie, do czego może doprowadzić nieuzasadnione odchudzanie się.	Zachowanie zawodnika w czasie gry i poza grą.
		TS (2)	114. Doskonalenie uderzenia atakującego z bekhendu i forhendu. Uderzenie atakujące topspin.	U potrafi zaatakować bekhendem i forhendem. Próbuje uderzyć topspinem.	Siła – ćw. siły obřęczy barkowej.	U zna zasady aktywnego wypoczynku.	Wdrażanie do rekreacji.
			115. TS – Rozgrywki wewnętrzzklasowe – gry 1 x 1.	U potrafi skutecznie zastosować poznane uderzenia w grze.	Wytrzymałość – gra ciągła.	U zna przepisy gry na poziomie umożliwiającym sędziowanie.	U aktywnie uczestniczy w grze. Pełnienie roli organizatora i sędziego.
		TS (I)	116. TS – Rozgrywki wewnętrzzklasowe – 2 x 2.	U potrafi skutecznie zastosować poznane uderzenia w grze.	Wytrzymałość – gra ciągła.	U zna przepisy gry na poziomie umożliwiającym sędziowanie.	U aktywnie uczestniczy w grze. Pełnienie roli organizatora i sędziego.
		GZ (I)	117. PK – Gra szkolna (akcent na obronę strefową).	U potrafi zastosować obronę strefową w grze.	Kszt. koordynacji wzrokowo – ruchowej.	U potrafi określić swoje mocne i słabe strony.	Motywacja do samodoskonalenia.
	PN (3)	II.	118. Zwód pojedynczy przodem z piłką.	U potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką.	Koordynacja wzrokowo-ruchowa – ocena odległości przedmiotów i osób.	U zna podstawowe przepisy piłki nożnej.	Ukazywanie wartości „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów.
			119. Obrona strefowa.	U potrafi poruszać się w obronie strefowej.	Siła – ćwiczenia z oporem współćwiczącego.	U potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce.	Motywacja do samodoskonalenia się.
			120. Atak szybki.	U potrafi poruszać się w ataku szybkim.	Szybkość – starty i biegi z maksymalną szybkością.	U zna rolę ćwiczeń korektywnych, potrafi je odpowiednio dobrać.	U chętnie przychodzi na zajęcia dodatkowe.
		GZ (I)	121. PN – Gra 3x3 na małe bramki.	U doskonalili elementy techniczne i taktyczne gry.	Wytrzymałość – gra ciągła.	U wie, jakie są przyczyny powstawania wad postawy. Umie im zapobiec.	Wdrażanie do rekreacji w czasie wolnym.
		INNE FORMY	122. Nowoczesne formy aktywności fizycznej.	U potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.		U wie, co to jest pilates, zumba, nordic walking itp.	U podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym.
		LA (I)	123. Technika pchnięcia kulą z miejsca.	U potrafi pchać kulą z miejsca.	Siła – ćwiczenia z piłkami lekarskimi, rzuty jednorącz RP i RL na odległość piłką 1kg .	U wie, jak bezp. podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze.	U zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa.

	LA (1)	II.	124. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą.	U doskonali technikę pchnięcia kulą.	<u>Szybkość</u> – wykonywanie zadań ruchowych z maksymalną szybkością.	U zna zasady rozgrywania konkurencji rzutowych w lekkiej atletyce.	U umie aktywować innych do aktywności fizycznej, daje dobry przykład.
	GZ (1)	II.	125. PK – Streetball.	U potrafi wykorzystać opanowane elem. techniczne i taktyczne w grze ulicznej.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna przepisy gry.	Zachowanie kibica w czasie gry i poza grą.
	LA (2)	II.	126. Skok wzwyż techniką naturalną (nożycową).	U potrafi wykonać skok wzwyż techniką nożycową.	<u>Moc</u> – wieloskoki na zmiennym podłożu.	U wie, jak zmierzyć wysokość skoku.	U aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych.
		II.	127. Doskonalenie techniki skoku wzwyż.	U doskonali technikę nożycową.	<u>Skoczność</u> – ćw. skocznościowe na twardym i miękkim podłożu.	U potrafi ocenić swoje mocne i słabe strony.	Wdrażanie do stałego podnoszenia własnej sprawności.
	AT (1)	II.	128. Bieg na orientację.	U potrafi korzystać z kompasu, busoli.	Kszt. <u>orientacji</u> .	U zna zasady biegów na orientację.	U współpracuje w grupie.
	GZ (1)	II.	129. PR – Gra szkolna (akcent na prowadzenie piłki).	U doskonali elementy techniczne gry.	Kszt. <u>sprawności specjalnej dla piłki ręcznej</u> .	U potrafi określić znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z rówieśnikami, dorosłymi.	Egzekwowanie szacunku dla drugiego człowieka (rówieśnika, dorosłego, dziewczyny, chłopaka).
	AT (1)	II.	130. Marszobieg terenowy na dystansie 1200m – 1500m.	U potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie.	<u>Wytrzymałość</u> – marszobieg.	U zna aplikacje do oceny dziennej aktywności fiz. – Endomondo, Google Fit itp.	U chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w czasie wolnym.
VI (13)	INNE FORMY (1)	I.	131. Test Coopera – diagnoza wydolności fizycznej.	U potrafi przeprowadzić Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.	<u>Wytrzymałość</u> .	U zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	U jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej.
	PR (1)	II.	132. Zwód zamierzonym rzutem.	U potrafi wykonać zwód zamierzonym rzutem.	<u>Zwinność</u> – pokonywanie przeszkód różnymi sposobami.	U wie, jak sędzia sygnalizuje błędy podczas gry.	Kszt. właściwego stosunku do własnych pozytywnych i negatywnych emocji.
	GZ (1)	II.	133. PR – Gra szkolna (akcent na rzuty z wysoku).	U wykorzystuje opanowane elementy techniczne w grze szkolnej.	Kszt. <u>orientacji</u> – ćwiczenia oceny odległości.	U omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	Motywacja do samodoskonalenia się.
	PR (3)	II.	134. Doskonalenie ataku pozycyjnego.	U potrafi poruszać się w ataku pozycyjnym.	<u>Szybkość</u> – szybka reakcja na przybór w ruchu.	U wie, na czym polega atak pozycyjny.	Współodpowiedzialność za wynik gry.
		II.	135. Atak szybki – wyprowadzenie pierwszego podania.	U potrafi wyprowadzić pierwsze podanie.	<u>Szybkość</u> – biegi na krótkich odcinkach ze współzawodnictwem.	U prawidłowo rozumie pojęcia: atak szybki, pozycyjny.	Współpraca w zespole.
		II.	136. Dosk. ataku szybkiego.	U potrafi rozegrać atak szybki.	Kszt. <u>sprawności specjalnej dla piłki ręcznej</u> .	U rozróżnia pojęcia: technika, taktyka.	U chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry.
	GZ (1)	II.	137. PR – Gra szkolna (doskonalenie elementów techn. i taktycznych gry).	U aktywnie uczestniczy w grze.	<u>Wytrzymałość</u> – bieg za liderem.	U zna zasady aktywnego wypoczynku.	Kszt. pozytywnych postaw uczniów do ćw. ruchowych w czasie wolnym od zajęć.

	PR (3)	II.	138. Obrona stref 6:0 i 5:1.	U potrafi ustawić się i poruszać w obronie.	<u>Skoczność</u> – wysoki dosiężne.	U wie, na czym polega obrona stref.	Współpraca w zespole.
		II.	139. Technika gry bramkarza.	U potrafi przyjąć odpowiednią postawę i poruszać się w bramce.	<u>Szybkość</u> – ćw. reakcji, starty z różnych pozycji w przód, w tył.	U zna podstawowe przepisy dotyczące gry bramkarza.	Ekspozowanie osiągnięć uczniów.
		II.	140. Doskonalenie techniki gry bramkarza	U doskonalili elementy techniczne i taktyczne gry bramkarza.	<u>Koordinacja wzrokowo – ruchowa.</u>	U zna i stosuje przepisy dotyczące gry bramkarza.	U współpracuje w zespole.
	GZ (1)	II.	141. PR – Gra szkolna (doskonalenie elementów taktycznych gry).	U doskonalili elementy techniczne i taktyczne gry.	<u>Wytrzymałość</u> – gra ciągła.	U zna systemy rozgrywek: „każdy z każdym”, pucharowy, mieszany.	Ukazywanie wartości „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów.
	INNE FORMY (2)	II.	142. Możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.	U potrafi wykorzystać nowoczesne technologie monitorujące dzienną aktywność fizyczną.		U zna technologie służące do oceny aktywności fizycznej: opaski, krokomierze, aplikacje np. Endomondo, Runkeeper itp.	U diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną.
		III.	143. Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą.	U potrafi bezpiecznie wędrować po górach, korzystać z akwenów wodnych.		U zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące nad wodą, w górach, w mieście, w gospodarstwie rolnym itp.	U jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną w górach, nad wodą, w mieście, na wsi.