

# OCENIANIE W WYCHOWANIU FIZYCZNYM – KRYTERIA OCENIANIA – KLASA I

Opracowanie na podstawie poradnika metodycznego

„Program nauczania. Plany pracy. Przedmiotowy system nauczania” Urszuli Kierczak, wyd. Kraków 2012.

## 1. Zasady oceniania

Przedmiotowe zasady oceniania wychowania fizycznego szkole ponadgimnazjalnej ( zgodnie ze szkolnym systemem oceniania )

### 1. Skala ocen

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki :

- 1- Niedostateczny
- 2- Dopuszczający
- 3- Dostateczny
- 4- Dobry
- 5- Bardzo dobry
- 6- Celujący

Dodatkowe oznaczenia „-” , „+”

### 2. Przedmiot oceny

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.**

**Ocenianiu podlegają :**

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- stosunek do partnera i przeciwnika
- stosunek do własnego ciała
- aktywność fizyczna
- zaangażowanie w realizację zadań projektu edukacyjnego
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

W klasie programowo najwyższej, przy wystawianiu oceny końcowo-szkolnej będą brane pod uwagę oceny uzyskane w klasach wcześniejszych.

### 3. Kryteria ocen

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowania się do zajęć są na wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną lub dopuszczającą** otrzymuje uczeń adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest na częściową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie się w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest na częściową ocenę celującą.

#### **4. Sposób informowania o ocenach**

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani przez wpis do dziennika, bezpośrednio po otrzymaniu oceny. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani najpóźniej na dwa tygodnie przed konferencją klasyfikacyjną. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie na tydzień przed konferencją klasyfikacyjną.

**Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad.**

#### **5. Samoocena**

Samoocena jest podstawą procesu indywidualnego rozwoju, wdrażaniem do autoedukacji, pozwala na budowanie poczucia własnej wartości. Samoocena to celowe i systematyczne zbieranie informacji o własnej pracy i jej efektach. Opiera się na informacjach zewnętrznych ( informacje otrzymane od nauczyciela, rodziców, kolegów ) i swoich odczuciach, przekonaniach i przeżyciach. Ocena wystawiana przez nauczyciela powinna być punktem odniesienia samooceny. Jednym z podstawowych kryteriów nowoczesnej edukacji jest zmiana oceny na samoocenę. By ocena i samoocena były pełne, powinny obejmować wyniki pracy oraz sposoby dochodzenia do tych wyników.

## Szczegółowy roczny plan pracy dla klasy pierwszej.

Opracowanie na podstawie poradnika metodycznego „Program nauczania. Plany pracy. Przedmiotowy system oceniania” Urszuli Kierczak, wyd. Kraków 2012.

### Ogólne cele kształcenia dla klasy pierwszej:

1. Doskonalenie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej.
2. Utrwalenia świadomości związku zdrowia i aktywności fizycznej.
3. Utrwalenie nawyków prozdrowotnych zachowań, dbania o zdrowie swoje i innych.
4. Rozbudzanie potrzeby aktywności sportowo-rekreacyjnej.
5. Doskonalenie umiejętności współpracy i współdziałania.

## Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej.

### Cele kształcenia:

Utrwalanie oraz doskonalenie umiejętności samooceny i samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych.

Planowanie własnego rozwoju.

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiedomości
1	Zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego. Analiza własnego udziału w kulturze fizycznej.	Związek aktywności fizycznej z ogólnym stanem zdrowotnym organizmu. (Wskazanie mocnych i słabych stron własnej sprawności fizycznej). Podstawowe nawyki higieniczno-zdrowotne. Konieczność pracy nad swoim charakterem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	Samoocena i kontrola umiejętności ruchowych. Ocena stanu rozwoju fizycznego organizmu, ocena umiejętności ruchowych. Wykonanie testu sprawności, ocena wyników. (Opracowanie i realizacja programu aktywności fizycznej dostosowanego do własnych potrzeb). Marsz, bieg terenowy oraz pokonywanie przeszkód w terenie. Skoki, przeskoki i zeskoki. Ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Samodzielne przygotowanie zadań sprawnościowych dostosowanych do własnej wydolności.	Zasady bezpiecznego udziału we wszelkich formach aktywności fizycznej. Asekuracja i samoasekuracja. Regulaminy sali gimnastycznej, przepisy bezpieczeństwa na zajęciach, korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych. Wysiłek fizyczny a rozwój i funkcjonowanie organizmu. (Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej). Sprawność motoryczna człowieka i sposoby jej kształtowania z wykorzystaniem warunków naturalnych terenu. Rozłożenie wysiłku podczas ćwiczeń w terenie. Zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Korzyści dla zdrowia wynikające z różnych form aktywności fizycznej. Walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.
2	Testy sprawności fizycznej jako forma kontroli i ocena sprawności fizycznej – analiza wyników, sposoby ich poprawy.			
3	Ćwiczenia w terenie. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania aktywności fizycznej.			
4	Terenowy tor przeszkód jako forma syntetycznego testu sprawności fizycznej.			

## Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

### Cele kształcenia:

Uświadomienie rekreacyjnych i zdrowotnych walorów lekkiej atletyki.

Rozwijanie sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcjonalnej.

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1	Czynniki sprzyjające zdrowiu. Zachowania prozdrowotne. Gry bieżne, skoczne i rzutne w terenie.	Aktywne uczestnictwo we wszystkich formach aktywności ruchowej. Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku a zdrowie człowieka.	Samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki w zależności od planowanych zajęć ruchowych. Gry i ćwiczenia terenowe.	<i>Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</i>
2 – 3	Biegi średnie i długie. Rozłożenie wysiłku w czasie biegu na dłuższych odcinkach. Zdrowie a styl życia.	Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku a zdrowie człowieka. Dbłość o rozwój własnej sprawności. <i>Praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie i poczucia własnej wartości.</i>	<i>Ocena reakcji organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</i>	Warunki naturalne do uprawiania sportu. Wartość ruchu w terenie. Potrzeba hartowania organizmu. Korzyści z aktywności fizycznej.
4	Skoki w dal. Predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu.	Samoocena uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Wytrwałość w dążeniu do celu. Porażka jako mobilizacja do zwiększenia wysiłku. Zaangażowanie i rzetelność w wykonaniu powierzonych zadań.	Ćwiczenia doskonalące umiejętności techniczne w poszczególnych dyscyplinach lekkoatletycznych. Starty z różnych pozycji start niski z bloków startowych, bieg na dystansie oraz atakowanie taśmy.	Zasady prozdrowotnego stylu życia. Konkurencje lekkoatletyczne, sędziowanie nagrody i kary.
5	Biegi sprinterskie. Dokładność i uczciwość pomiarów.	Zasady olimpizmu w sporcie i życiu codziennym. Przestrzeganie zasad uczciwej, sportowej rywalizacji.	Techniki skoku w dal. Odmierzanie rozbiegu w skoku w dal, odbicie z belki, lot, lądowanie.	Zasady bezpiecznego organizowania miejsca do ćwiczeń lekkoatletycznych. Sprzęt sportowy, urządzenia pomiarowe do biegów, skoków i rzutów.
6	Rzut dyskiem. Bezpieczeństwo w czasie zajęć.	Rzetelność i uczciwość werdyktów sędziowskich.	Rzuty dyskiem, trzymanie, obrót, wyrzuty.	Rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki. Historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów.
7 – 8	Pięciobój lekkoatletyczny. Wiara we własne siły, praca nad własnym rozwojem.		Wykorzystanie poznanych elementów techniki w rywalizacji sportowej. Przygotowanie prezentacji multimedialnej o historycznych osiągnięciach polskich lekkoatletów.	
9	Biegi przez płotki. Dokładność i staranność wykonania ćwiczenia.			
10	Chód sportowy. Sukcesy reprezentantów kraju a popularność dyscypliny sportu.			

### Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka - *fair play* w zespołowych grach kontaktowych

**Cele kształcenia:**

Doskonalenie umiejętności panowania nad emocjami oraz przekazywania i przyjmowania krytycznych uwag.

Konstruktywny sposób radzenia sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki .

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1 - 2	Poruszanie się bez piłki. Praca ramion i nóg w obronie. Kozłowanie w miejscu, w ruchu i z omijaniem przeszkód.	Właściwe zachowanie się w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Panowanie nad swoimi emocjami, radość z rywalizacji sportowej. Konsekwencja i upór w dążeniu do doskonalenia swoich umiejętności.	<i>Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grach sportowych i rekreacyjnych.</i> Sposoby panowania nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.	Walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej. Pozalekcyjne działania sportowe i rekreacyjne organizowane przez szkołę i poza szkołą.
3 - 4	Wyjście do piłki. Zwód pojedynczy i podwójny, uwalnianie się od obrońcy. Złość i agresja. Jak zapanować nad uczuciami?	Wytrwałość w dążeniu do celu. Umiejętność współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyników. Przestrzeganie zasad <i>fair play</i> w czasie gry.	Poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki. Podania i chwyty. Zwody pojedyncze i podwójne bez piłki i z piłką.	<i>Ocena stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami.</i> Charakterystyka gry w piłkę ręczną i koszykówkę. Formy rekreacyjne. Przepisy gry i zasady sędziowania.
5	Poruszanie się po boisku, podania i chwyty piłki. Rzuty do bramki po kozłowaniu i z wyskoku. Gra bramkarza.	Związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym, a osiągnięciami w sporcie. Fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Akceptacja i poszanowanie odmienności innych.	Kozłowanie lewą i prawą ręką w miejscu i w ruchu z omijaniem przeciwnika, ze zmianą kierunku i tempa kozłowania oraz omijaniem przeszkód. Rzut na bramkę z biegu po kozłowaniu i z wyskoku. Technika gry bramkarza.	Znaczenie techniki dla dalszego doskonalenia. Drużyny piłki ręcznej i koszykówki w regionie, zawodnicy i osiągnięcia.
6	Rzuty do kosza. Obrona. Gra na tablicy. Zachowania ryzykowne na boisku.	Podporządkowanie się decyzjom kapitana zespołu. Właściwe zachowanie się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.		
7 - 8	Obroty bez piłki i z piłką. Zatrzymania na jedno i dwa tempa.			
9 - 10	Wykorzystanie nabytych umiejętności w grze. Przygotowanie i organizacja klasowych rozgrywek. Umiejętność rozmowy i słuchania innych.			

## Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja.

### Cele kształcenia:

Kreowanie zachowań prozdrowotnych. Rozwijanie motywacji, wytrzymałości i konsekwencji w podejmowanych działaniach na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1 - 2	Ćwiczenia kształtujące z przyborami i bez. Tryb życia a zdrowie, czynniki zagrażające zdrowiu.	Bezpieczeństwo w czasie zajęć sportowo-rekreacyjnych. Odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu. Higieniczny i zdrowy tryb życia. (Związek pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.	Opracowanie i wykonanie zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę. Zaplanowanie i wykonanie układu gimnastycznego. Pomiary wysokości i ciężaru ciała, dobór odpowiedniej diety. (Obliczanie i interpretacja wskaźnika wagowo-wzrostowego BMI).	Wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy i masy ciała, zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu. Sposoby kontroli i utrzymania prawidłowej wagi.
3 - 4	Akrobatyka. Przewroty, przerzuty bokiem. Wzrost i waga jako elementy rozwoju fizycznego.	Wpływ rówieśników, środków masowego przekazu na postawy wobec własnego organizmu.	Przewroty w przód i w tył, łączenie przewrotów. Stanie na rękach, asekuracja.	Zasady prawidłowego żywienia. Przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się.
5-6	Zwis przerzutny i przewrotny na drabinkach. Wymyk i odmyk.	Podporządkowanie się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współćwiczącym.	(Obliczanie i interpretacja wskaźnika wagowo-wzrostowego BMI). Przewroty w przód i w tył, łączenie przewrotów. Stanie na rękach, asekuracja.	(Związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem).
7 - 8	Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż. Wyskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb.	Ocena własnych możliwości, podejmowanie wysiłku adekwatnie do posiadanych umiejętności. Samoochrona i asekuracja.	Zwis przerzutny i przewrotny na drabinkach. Wymyk i odmyk. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż z odbicia z odskoczni. Wyskok kuczny na skrzynię, zeskok w głąb do postawy.	Choroby związane z zaburzeniami odżywiania się (anoreksja, bulimia). Choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu (choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość), sposoby zapobiegania tym chorobom.
9 - 10	Ćwiczenia równoważne na równoważni. Ćwiczenia relaksacyjne. Odpoczynek relaks.	Bezpieczne wykorzystanie sprzętu i urządzeń gimnastycznych.	Przejście po równoważni z przekraczaniem przeszkód, waga przodem i zeskok do przysiadu. (Proste ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, elementy jogi).	Klasyfikacja ćwiczeń gimnastycznych. Znaczenie ćwiczeń relaksacyjnych.

## Cykl. 5. Piłka siatkowa współpraca i współdziałanie

### Cele kształcenia:

Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole.

Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoim faworytom- kulturalny kibic.

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1-2	Ćwiczenia i gry kształtujące sprawności siatkarza. Kontrola i ocena wykonania zadania przez współpartnera.	Ambicja w dążeniu do celu. Współpraca w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Dostosowanie swoich działań do możliwości partnera ćwiczeń.	Gry i ćwiczenia doskonalące sprawności siatkarskie. Poruszanie się po boisku. Odbicia piłki z różnych postaw i ze zmianą pozycji, w ruchu i w obrotach.	Rekreacyjne formy siatkówki. Siatkówka plażowa. Przepisy gry w piłkę siatkową i siatkówkę plażową.
3-4	Odbicie i przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym. Współpraca w zespole.	Właściwe zachowanie się w sytuacjach spornych, negocjacje, obrona własnego zdania, podporządkowanie się decyzjom sędziego. Kultura kibicowania.	Przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym w staniu, przysiadzie, klęku, leżeniu i ze zmianą pozycji.	Technika przyjęć i podań piłki, zagrywki dolnej oraz odbioru zagrywki.
5-6	Zagrywka sposobem dolnym i odbiór zagrywki. Sytuacje sporne. Sposoby negocjacji.	Konstrukttywne i pozytywne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń. Dostrzeganie pozytywnych stron w sytuacjach trudnych. Optymistyczna ocena rzeczywistości, przeformułowanie myśli negatywnych na pozytywne.	Zagrywka sposobem dolnym przodem. Odbiór zagrywki sposobem dolnym. Wystawianie piłki. Dojście do zbitcia, zbitcie.	Technika wystawiania piłki oraz dojścia do zbitcia i zbitcia. Zasady organizacji rozgrywek. Walory rekreacyjne siatkówki.
7-8	Wystawianie, dojście do zbitcia i zbitcie piłki. Zastawianie piłki pojedyncze. Kultura kibicowania.	Wdrażanie do rekreacyjnego uprawiania piłki siatkowej.	Dojście do zbitcia, zbitcie. Zastosowanie poznanych elementów techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej.	Zespoły siatkarskie w regionie- zawodnicy i osiągnięcia.
9-10	Współzawodnictwo w grze , ustawienie na boisku w obronie i w ataku. Zachowanie się w sytuacji porażki.			



## Cykl 6. Taniec, ruch i muzyka.

### Cele kształcenia:

Rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchu.

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1-2	Taniec narodowy – mazur, podstawowe kroki i figury taneczne. Zasady zachowania się w czasie zabawy tanecznej.	Piękno ruchu i muzyki. Kultura zachowania się podczas zabaw tanecznych i dyskotek. Duma i świadomość wartości własnego dziedzictwa kulturowego.	Mazur – ustawienia w parze, chwyt podstawowy i ozdobny. Podstawowy chód i krok, krok ozdobny. Figury taneczne: młynek, para za parą, obroty, odbijany.	Znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zasady kulturalnego zachowania się podczas tańców towarzyskich.
3-4	Taniec regionalny, podstawowe kroki. Wartość kultury regionu.	Samoocena wykonania zadania i konfrontacja własnej oceny z oceną rówieśników i nauczyciela. (Konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych, radzenie sobie z krytyką).	Krakowiak - podstawowe kroki i figury taneczne wybranego tańca regionalnego. Wykonanie zestawu ćwiczeń aerobiku i jego odmian według inwencji nauczyciela.	Charakterystyka tańca narodowego, tańca regionalnego i towarzyskiego. Technika wykonania podstawowych kroków i figur poznanych tańców. Język, gwara, strój tańców regionalnych.
5	Aerobik, jego odmiany. Podstawowe kroki i ćwiczenia, układy. Samoocena wykonania zadania.		Improwizacje ruchowe. Walc angielski – ustawienia w parze, trzymanie podstawowe. Podstawowy krok w prawo i w lewo.	Rekreacyjne formy ćwiczeń przy muzyce - aerobik i jego odmiany.
6	Improwizacja ruchowa do muzyki według własnej inwencji. Ocena wykonania zadania przez inne osoby z grupy.		Cha-cha – krok podstawowy i figury taneczne (New York, obrót pod ręką partnera, hand to hand).	
7	Taniec towarzyski. Tańce standardowe - Walc angielski. Podstawowe kroki i figury taneczne. Taniec latynoamerykański – Cha-cha. Podstawowe kroki i figury taneczne.			

## Cykl 7. Piłka nożna - zawodnik, sędzia, kibic

### Cele kształcenia:

Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie i podporządkowania się określonym regułom działania w zespole.

Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - kulturalny kibic.

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1	Kształtowanie sprawności kondycyjnej przez ćwiczenia z piłką.	<p>Współpraca i pomoc w wykonaniu zadania w zespole. Sporty "męskie" i "kobiece". Podporządkowanie się decyzjom sędziego, kapitana drużyny, trenera. Właściwe zachowanie się w roli zawodnika i kibica - kultura kibicowania i czysta, sportowa rywalizacja. Zasada <i>fair play</i> w piłce nożnej.</p>	<p>Zabawy, ćwiczenia i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. Przyjęcie i podania piłki. Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. Zwody bez piłki i z piłką. Uderzenia piłki stopą i głową. Gra ciałem podczas prowadzenia piłki oraz w czasie odbierania piłki przeciwnikowi. Wyrzut piłki z autu, rzut z rogu i rzut wolny. <i>Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej.</i></p>	<p>Technika wykonania poszczególnych elementów gry. Podstawowe przepisy gry. <i>Przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</i> Rekreacyjne walory piłki nożnej. Znajomość regionalnych drużyn piłkarskich i ich wyników. Drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentacja kraju, zawodnicy, historyczne dokonania polskich piłkarzy i aktualne osiągnięcia.</p>
2	Przyjęcia piłki różnymi częściami ciała. Uderzenia piłki różnymi częściami ciała.			
3	Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. Zwody. Gra ciałem.			
4	Wyrzut z autu, rzut różny i wolny. Sporne decyzje, umiejętność obrony własnego zdania.			
5 - 6	Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze. Klasowy turniej piłkarski, system rozgrywek, organizacja, reklama, kulturalny doping.			

## Cykl 8. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja.

**Cele kształcenia:** Wdrażanie do dbałości o swoje zdrowie, do aktywnego wypoczynku oraz podnoszenia aktywności ruchowej przez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego.

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1-2	Przygotowanie klasowej olimpiady. Przeprowadzenie rozgrywek sportowych w wybranych konkurencjach olimpijskich. Wykorzystanie nabytych umiejętności w praktyce.	Umiejętność współpracy z partnerem w sporcie i w życiu codziennym. Sposoby rozwiązywania problemów. Kreatywność. Metoda projektu jako sposób na poszukiwania rozwiązań i tworzenie nowych pomysłów.	Wykorzystanie w indywidualnych formach aktywności poznanych elementów techniki i taktyki. Zorganizowanie i bezpieczne przeprowadzenie rozgrywek w poszczególnych dyscyplinach sportowych w szkole i w środowisku.	Sposób organizowania i przeprowadzenia zawodów klasowych. Idee olimpizmu w rywalizacji sportowej. Równość szans, braterstwo, przyjaźń, wzajemna pomoc, szlachetna rywalizacja.
3-4	Zdrowie- wartość naczelną. Aktywność fizyczna a zdrowie. Przygotowanie i realizacja zadań metodą projektu.	Podział funkcji, współpraca w zespole. Czysta i uczciwa sportowa rywalizacja. Rzetelność werdyktów sędziowskich.	Podejmowanie zadań adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości. Uczestnictwo w zawodach sportowych. Stres startowy i sposoby jego opanowania. Sposoby pozyskiwania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu i w społeczności lokalnej.	Przepisy rozgrywania zawodów sportowych w poszczególnych dyscyplinach, sędziowanie. Zasady bezpiecznego i sprawnego organizowania imprez sportowych. Zasady pracy metodą projektów. Planowanie pracy.

## Ocenianie - standardy wymagań dla klasy I

### Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej.

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
Przestrzega podstawowych nawyków higienicznych, wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.	Potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych. Wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki. (Potrafi opracować i zrealizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb).	Zna zasady bezpiecznego udziału we wszelkich formach aktywności fizycznej. Zna i przestrzega regulaminów sali gimnastycznej, przepisów bezpieczeństwa na zajęciach, korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych. (Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej). Dostrzega zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Wie, jakie są korzyści dla zdrowia wynikające z różnych form aktywności fizycznej.	Rozumie związek aktywności fizycznej z ogólnym stanem zdrowotnym organizmu. Potrafi zaplanować własny rozwój. Dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	Potrafi dokonać samooceny i kontroli umiejętności ruchowych za pomocą wybranego testu sprawności, interpretuje uzyskane wyniki. Samodzielnie przygotowuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.	Wie, jaki jest związek wysiłku fizycznego z rozwojem i funkcjonowaniem organizmu. Wie, jak można kształtować sprawność motoryczną z wykorzystaniem warunków naturalnych terenu.

## Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej. Z dużym zaangażowaniem i rzetelnością wykonuje powierzone zadania. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Przestrzega zasady uczciwej i sportowej rywalizacji. Jest rzetelny i uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich.</p>	<p>Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych. <i>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</i> Opracowuje i przedstawia materiał w postaci prezentacji multimedialnej o historycznych osiągnięciach polskich lekkoatletów.</p>	<p><i>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</i> <i>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.</i> Zna wartość ruchu w terenie oraz korzyści wynikające z aktywności fizycznej. <i>Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</i> <i>Wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia.</i></p>	<p>Samodzielnie i świadomie dba o rozwój swojej sprawności. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku. Stara się stosować zasady olimpizmu w sporcie i życiu codziennym.</p>	<p>Potrafi samodzielnie dobrać i zademonstrować ćwiczenia doskonalące umiejętności techniczne w poszczególnych dyscyplinach lekkoatletycznych. Wykorzystuje poznane elementy techniki biegów, skoków, rzutów w rywalizacji sportowej.</p>	<p>Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu. Zna i przestrzega zasad prozdrowotnego stylu życia. Wie, jakie są warunki bezpiecznego zorganizowania miejsca do ćwiczeń lekkoatletycznych. Zna rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki.</p>

### Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka - *fair play* w zespołowych grach kontaktowych

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi panować nad swoimi emocjami. Jest konsekwentny w dążeniu do doskonalenia swoich umiejętności. Posiada umiejętność współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyników. Przestrzega zasad <i>fair play</i> w czasie gry. Właściwie zachowuje się w sytuacjach bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Akceptuje i szanuje odmienność innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej.</i> Potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p>	<p>Wie, jakie są walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej. <i>Umie ocenić stopień ryzyka związanego z niektórymi sportami.</i> Zna charakterystykę gry w piłkę ręczną i koszykówkę. Zna formy rekreacyjne piłki ręcznej i koszykówki. Zna drużyny piłki ręcznej i koszykówki w regionie, zawodników i ich osiągnięcia.</p>	<p>Odczuwa radość z rywalizacji sportowej. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym, a osiągnięciami w sporcie. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę i poza szkołą. Rozumie, na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.</p>	<p>Potrafi dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne w koszykówce i piłce ręcznej.</p>	<p>Wie, jakie jest znaczenie techniki dla dalszego doskonalenia i rozwoju sportowego. Zna przepisy i zasady gry wybranych form rekreacyjnych koszykówki i piłki ręcznej.</p>

## Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja.

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowo-rekreacyjnych.</p> <p>Przyjmuje odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu, prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.</p> <p>(Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną a żywieniem i zdrowiem, dobrym samopoczuciem).</p> <p>Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współćwiczącym.</p> <p>Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.</p>	<p>Potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny.</p> <p>Dokonyuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała. (Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI).</p> <p>Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, elementy jogi.</p>	<p>Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy i masy ciała, zna podstawowy zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu.</p> <p>Zna zasady prawidłowego żywienia.</p> <p>Wie, jakie mogą być przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się.</p> <p>Wymienia choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość, oraz sposoby zapobiegania im.</p>	<p>Kreuje zachowania prozdrowotne.</p> <p>Dostrzega i rozumie wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na postawy wobec własnego organizmu.</p> <p>Właściwie ocenia własne możliwości, podejmuje wysiłek adekwatnie do posiadanych umiejętności.</p>	<p>Samodzielnie opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partii mięśni i korygujące postawę.</p> <p>Potrafi opracować prawidłową dietę, w zależności od BMI.</p>	<p>Zna właściwe sposoby kontroli i utrzymania prawidłowej wagi.</p> <p>Zna przyczyny i skutki chorób związanych z zaburzeniami odżywiania się (anoreksja, bulimia).</p> <p>Klasyfikacja ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Znaczenie ćwiczeń relaksacyjnych.</p>

## Cykl 5. Piłka siatkowa współpraca i współdziałanie

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Współpracuje w grupie, potrafi podporządkować się określonym regułom działania w zespole. Jest ambitny w dążeniu do celu. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych. Jest kulturalnym kibicem.</p>	<p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w poznanych zespołowych formach aktywności fizycznej. Potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p>	<p>Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne. Zna rekreacyjne formy siatkówki. Wie, jakie są rekreacyjne walory siatkówki. Zna zespoły siatkarskie w regionie, zawodników i ich osiągnięcia.</p>	<p>Dostrzega pozytywne strony w sytuacjach trudnych. Opracowuje strategię współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Przez negocjacje broni własnego zdania.</p>	<p>Umie optymistycznie ocenić rzeczywistość. Potrafi dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne w piłce siatkowej.</p>	<p>Zna przepisy gry w piłkę siatkową i siatkówkę plażową.</p>



## Cykl 6. Taniec, ruch i muzyka.

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek. Jest dumny i świadomy wartości własnego dziedzictwa kulturowego. Obiektywnie dokonuje samooceny wykonania zadania. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych, radzenie sobie z krytyką.</p>	<p>Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca narodowego, tańca regionalnego i tańca towarzyskiego. Poprawnie wykonuje zestaw ćwiczeń aerobiku.</p>	<p>Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu. Zna zasady kulturalnego zachowania się podczas tańców towarzyskich. Zna podstawowe elementy kultury swojego regionu.</p>	<p>Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Konfrontuje własną ocenę z oceną rówieśników i nauczyciela.</p>	<p>Potrafi ułożyć i zatańczyć w parze dowolny układ taneczny wybranego tańca narodowego, regionalnego i towarzyskiego. Potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego. Umie samodzielnie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń do muzyki.</p>	<p>Zna charakterystykę tańca narodowego, tańca regionalnego i towarzyskiego. Zna różnorodne przykłady rekreacyjnych form ćwiczeń przy muzyce.</p>

## Cykl 7. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Współpracuje w grupie, podporządkowuje się określonym regułom postępowania.</p> <p>Podporządkowuje się decyzją sędziego, kapitana drużyny, trenera.</p> <p>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica.</p> <p>Przestrzega zasadę <i>fair play</i> w piłce nożnej.</p> <p>Wyraża swoje zdanie w sprawie sportów „męskich” i „kobiecych”, używa logicznych argumentów w dyskusji.</p>	<p><i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.</i></p> <p>Dostrzega rekreacyjne walory piłki nożnej.</p> <p>Potrafi przedstawić w formie prezentacji samodzielnie zebrane i opracowane materiały dotyczące historii i obecnej sytuacji piłki nożnej.</p>	<p>Zna przepisy gry.</p> <p>Zna przykładowe zabawy, ćwiczenia i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.</p> <p><i>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</i></p> <p>Zna regionalne drużyny piłkarskie i ich wyniki, drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentacje kraju, zawodników oraz historyczne dokonania polskich piłkarzy i aktualne osiągnięcia.</p>	<p>negatywnie ocenia destrukcyjne zachowanie się niektórych kibiców sportowych. Odróżnia postawę kibica od chuligana.</p>	<p>Potrafi zastosować wybrane elementy techniki poszczególnych elementów gry w rywalizacji sportowej.</p> <p>Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne piłkarza.</p>	<p>Zna przepisy gier rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów piłki nożnej w stopniu umożliwiającym pełnienie roli sędziego w rywalizacji sportowej.</p>

## Cykl 8. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja

poziom podstawowy – ocena dopuszczająca i dostateczna -uczeń:			poziom rozszerzony - ocena dobra, bardzo dobra i celująca - uczeń:		
Postawa	Umiejętności	Wiadomości	Postawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Dba o swoje zdrowie, prowadzi aktywny tryb życia.</p> <p>Potrafi współpracować z partnerem w sporcie i w życiu codziennym.</p> <p>Wypełnia przydzielone funkcje w czasie pracy w zespole.</p> <p>Przestrzega zasad czystej i uczciwej rywalizacji.</p> <p>Wydaje rzetelne i uczciwe werdykty sędziowskie.</p>	<p>Potrafi pracować wykorzystując metodę projektu.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Podje muje się zadań adekwatnych do własnych uzdolnień i możliwości.</p> <p>Planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskiwania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.</p>	<p>Zna konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów.</p> <p>Zna przepisy rozgrywania zawodów sportowych w poszczególnych dyscyplinach.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego i sprawnego organizowania imprez sportowych.</p> <p>Wie, jakie są zasady pracy z wykorzystaniem metody projektów i planowania.</p>	<p>Dąży do podnoszenia swojej aktywności fizycznej.</p> <p>Wykorzystuje czas wolny na różnorodne formy sportu, turystyki i rekreacji.</p> <p>Jest kreatywny w doborze i organizacji czynnego wypoczynku.</p>	<p>Wykorzystuje metodę projektów do poszukiwania nowych rozwiązań. Pełni rolę lidera, potrafi dokonać podziału funkcji w zespole.</p> <p>Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić rozgrywkę w poszczególnych dyscyplinach sportowych w szkole i w środowisku.</p> <p>Uczestniczy w zawodach sportowych. Potrafi opanować stres startowy.</p>	<p>Zna reguły i sposoby organizowania i przeprowadzania zawodów klasowych</p> <p>Zna przepisy organizowania i sędziowania wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora i sędziego.</p>

## Treści nauczania. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania.

### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

#### Cele kształcenia – wymagania ogólne:

Utrwalenie świadomości związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.  
Rozwijanie zainteresowań sportami całego życia.  
Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.  
Utrwalanie umiejętności samooceny i samokontroli stanu rozwoju fizycznego,  
Sprawności i umiejętności ruchowych oraz sposobu badania i kształtowania cech motorycznych.

Treści nauczania	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
Bezpieczeństwo i organizacja zajęć ruchowych. Asekuracja, samo asekuracja oraz pomoc podczas ćwiczeń. Regulaminy miejsc organizowania zajęć ruchowych. Ocena i samoocena sprawności fizycznej i wydolności organizmu wybranym testem sprawności. Próby sprawnościowe pozwalające określić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość. Ocena i samoocena umiejętności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych i sportowych w trakcie zajęć oraz na podstawie wyników testów i sprawdzianów). Interpretacja wyników testów sprawnościowych. Ćwiczenia specjalne kształtujące podane cechy motoryczne i rozwijające określone zdolności ruchowe. Wady postawy ciała, przyczyny ich powstawania, ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze. Ocena i obserwacja rozwoju fizycznego (pomiar wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni ud, podudzia i ramion), analiza uzyskanych wyników, porównanie z wynikami. Obserwacja i samoocena własnej aktywności oraz rozwoju fizycznego, analiza uzyskanych wyników, ich interpretacja. Samokontrola i ocena rozwoju fizycznego na tle siatek centylowych i tabel. Ćwiczenia i działania wpływające na aktywność i sprawność fizyczną. Pomiar pojemności życiowej płuc i ocena rezultatów. Prowadzenie dzienniczka samokontroli i samooceny.	Rozumie potrzebę aktywności fizycznej, potrafi ocenić krytycznie swoją sprawność fizyczną, wykazuje świadomość potrzeby rozwoju własnej aktywności fizycznej i swojego organizmu. Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne, umie zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.	Umie zastosować wybrany przez siebie test w celu sprawdzenia i oceny własnej sprawności fizycznej. Potrafi opracować i realizować odpowiedni dla swoich potrzeb program aktywności fizycznej. Potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu, oraz umiejętności ruchowych, rozróżniać wady postawy i zapobiegać im. Potrafi zapobiec niebezpieczeństwu podczas zajęć ruchowych. Umie zastosować elementy samoasekuracji i asekuracji, dostosować się do regulaminów, zadbać o własne zdrowie.	Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu. Omawia zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej. Wie, jak oceniać stan rozwoju własnego organizmu, zna sposoby oceny umiejętności ruchowych, wie, jak kwalifikować wady postawy. Zna czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej. Zna regulaminy obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych.

## 2. Trening zdrowotny, cd

### Cele kształcenia:

Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.

Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji.

Wzmacnianie i utrzymanie sprawności ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.

Treści nauczania	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Funkcjonowanie układu oddechowego, krążenia ruchowego i nerwowego pod wpływem wysiłku fizycznego.</p> <p>Umiejętności przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego.</p> <p>Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zasady prawidłowego żywienia, związek diety z aktywnością fizyczną i masą ciała.</p> <p>Sprawność kondycyjna:</p> <p>Szybkość, siła, wytrzymałość.</p> <p>Biegi krótkie i sztafety. Gry i ćwiczenia bieżne z przyborami i bez.</p> <p>Dynamiczne i statystyczne formy ruchu z: pokonywaniem własnego ciężaru ciała, oporowaniem przez współwiczącego, stosowaniem dodatkowego obciążenia.</p> <p>Zwisy, podpory, rzuty, wspinania, dźwigania, przeciągania itp.</p> <p>Ćwiczenia na przyrządach uwzględniające harmonijny rozwój poszczególnych partii mięśniowych. Gry ruchome z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem współwiczącego.</p> <p>Ćwiczenia akrobatyczne, tańce, ćwiczenia przy muzyce, aerobik.</p> <p>Ćwiczenia z elementami stretchingu. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi.</p> <p>Biegi przełajowe, marszobiegi. Biegi ciągłe na dłuższych dystansach.</p> <p>Skoki, wieloskoki. Skok w dal, wzwyż.</p> <p>Atletyka terenowa i zabawy biegowe.</p> <p>Biegi przełajowe. Marszobiegi. Cross.</p>	<p>Nie stosuje sterydów i żadnych środków dopingujących.</p> <p><i>Ocenia reakcję własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</i></p> <p>Dbą o rozwój własnej sprawności fizycznej i ruchowej.</p> <p>Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p><i>Rozumie związek pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</i></p> <p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p>Wykazuje stałą dbałość o sprawność kondycyjną, koordynacyjną oraz morfofunkcjonalną, przejawia troskę o rozwój fizyczny.</p>	<p>Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć.</p> <p>Umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę.</p> <p>Potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.</p> <p>Potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu.</p> <p><i>Umie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne.</i></p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.</p>	<p>Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego i jakie korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej.</p> <p>Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia.</p> <p><i>Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.</i></p> <p>Zna różnice pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym, pracą umysłową i fizyczną.</p> <p><i>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</i></p> <p>Wie, jakie gry i ćwiczenia kształtują zdolności poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu.</p> <p>Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy ciała, zna zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu.</p>

### 3. Sporty całego życia i wypoczynek.

#### Cele kształcenia:

Wykorzystanie poznanych umiejętności ruchowych w działaniach praktycznych - sportowo - rekreacyjnych.

Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej

Treści nauczania	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Walory sportowe i rekreacyjne wybranych dyscyplin sportowych.</p> <p><b>PŁYWANIE:</b>            Praktyczne zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć nad wodą i w wodzie, zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu pływającego.            Pływanie wybranym stylem na piersiach i grzbiecie (minimum 25 m).            Pływanie pod wodą dowolnym sposobem na krótkim odcinku.            Nurkowanie pionowe do 2 m głębokości. Skoki na nogi i głowę z różnych wysokości.            Zabawy z elementami gry w piłkę wodną.            Elementy ratownictwa, udzielanie pierwszej pomocy tonącemu.            Przepisy, organizacja zawodów pływackich, sędziowanie.</p> <p><b>SPORTY ZIMOWE:</b>            Zjazd na wprost i w skos stoku, kierowanie, hamowanie, zjazd slalomem z podnoszeniem przedmiotów, wyścigi.            Dostosowanie kroków biegowych do ukształtowania terenu, zjazd na wprost i w skos stoku ze zmianą prędkości, jazda slalomem, indywidualny dobór sprzętu narciarskiego.            Jazda w przód i po kole, przekładanka przodem i tyłem, slalom, zatrzymanie różnymi sposobami. Elementy hokeja, elementy jazdy figurowej.            Gry i zabawy z zastosowaniem elementów techniki jazdy na sankach, łyżwach i nartach.            Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i lodzie.</p> <p><b>TENIS ZIEMNY I STOŁOWY:</b>            Sprawność techniczna: sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg, uderzenia.            Sprawność taktyczna: plan gry, gra pojedyncza, gra podwójna, gra mieszana, formacje taktyczne, rytm gry, zachowania taktyczne, skuteczność.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy we wszelkich zajęciach ruchowych.            Przejawiają potrzebę uczestniczenia w różnych formach rekreacyjnych i turystycznych, wykazuje chęć do uczestniczenia we współzawodnictwie sportowym, potrzebę stosowania czynnego wypoczynku i relaksacji.            Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną).            Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub poza szkołę.            Dbą o swoje ciało i zdrowie.            Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu, a uzależnieniami.</p>	<p>Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji.  <i>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.</i>            Potrafi opracować i zorganizować wybrane zajęcia sportowo-rekreacyjne w szkole i w środowisku dla swoich rówieśników. Umie zorganizować sobie i najbliższym czynny wypoczynek, stosować ćwiczenia relaksacyjne. Potrafi uczestniczyć w zawodach sportowych. Reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych..            Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.</p>	<p>Zna różne formy indywidualnej i zespołowej aktywności ruchowej.            Zna wartość czynnego wypoczynku.            Wie jak bezpiecznie zorganizować zajęcia rekreacyjne dla siebie i swoich rówieśników.            Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.            Zna techniki automasażu. relaksacji i czynnego wypoczynku.            Wie, jak uczestniczyć w życiu sportowym szkoły i środowiska.            Zna zasady współzawodnictwa sportowego.            Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej.</p>

<p>Przepisy gry i sędziowanie, zasady organizacji turniejów i rozgrywek.</p> <p>ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE: Piłka siatkowa, koszykowa, nożna i ręczna w formach rekreacyjnych. Przepisy zespołowych gier sportowych. Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasada <i>fair play</i>, uczciwa rywalizacja. Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów. Kluby sportowe, zawodnicy, rozgrywki w regionie, Polsce i świecie.</p> <p>RUCH I MUZYKA: Podstawowe kroki polskich tańców narodowych (kujawiak, oberek, krakowiak, mazur, polonez). Podstawowe kroki tańców towarzyskich i regionalnych. Aerobik, step aerobik, callanetics, jazz gimnastyka itp. Zasady zachowania się podczas zabaw tanecznych. Organizacja konkursów tańca, oraz zabaw i dyskotek..</p> <p>REKREACJA: Indywidualne formy ruchu (turystyka rowerowa, jazda konna, tenis stołowy i ziemny, wspinanie na sztucznych ściankach, ścieżka zdrowia itp.) Zespołowe formy ruchu (korwbal, futsal, siatkonoga, palant, badminton, sporty walki, rugby itp.) Organizacja wycieczek, biwaków i obozów, festynów rekreacyjno - sportowych. Organizacja zawodów klasowych, międzyklasowych, szkolnych i międzyszkolnych. Szkolenie młodzieżowych organizatorów sportu, sędziów sportowych i działaczy sportowych. Udział we współzawodnictwie sportowym. Techniki relaksacyjne. Gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu. Masaż, technika automasażu. Gimnastyka oddechowa. Ćwiczenia w terenie - marsze na orientację, podchody, patrolowanie, zwiady, tropienie.</p>			
---	--	--	--

## 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

**Cele kształcenia:** wykształcenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.

Treści nauczania	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Organizacja i bezpieczeństwo w zakresie wszelkich zajęć ruchowych.</p> <p>Wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych, zasady zachowania się podczas nagłych wypadków, udzielanie pierwszej pomocy.</p> <p>Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego, regulaminy korzystania z obiektów sportowych.</p> <p>Właściwe przygotowanie do zajęć ruchowych (ubiór, rozgrzewka, wybór bezpiecznego miejsca).</p> <p>Zdrowe nawyki. Wykorzystanie w życiu codziennym praw ergonomii.</p> <p>Samoasekuracja i samokontrola podczas ćwiczeń.</p> <p>Literatura związana z rozwojem fizycznym, zdrowiem i aktywnością ruchową.</p> <p>Czynniki optymalizujące prawidłowy rozwój.</p> <p>Czy sport zawsze jest zdrowy? Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu.</p> <p>Postawa ciała.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące indywidualne, z partnerem, z przyborem i bez.</p> <p>Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. Przewroty w przód z marszu, biegu i przez niskie przeszkody, łączenie przewrotów. Stanie na głowie, na rękach, przerzut bokiem. Proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, piramidy wieloosobowe.</p> <p>Zwisy wymyki, odmyki na drążkach. Podpory, wspinania i zwisy na linach.</p> <p>Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach typowych i nietypowych.</p>	<p>Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.</p> <p>Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.</p> <p>Przejawia chęć do rozwijania własnej tężyzny fizycznej, kształtowania własnej sylwetki i sprawności przez ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>W życiu codziennym stosuje prawa ergonomii.</p> <p>Dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym.</p> <p>Stosuje samokontrolę i samoocenę podczas ćwiczeń.</p> <p>W bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń samokontrolę i asekurację.</p>	<p>Potrafi się bezpiecznie zachować podczas zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach.</p> <p>Potrafi wykonać elementy gimnastyki podstawowej, umie samodzielnie zaplanować i zademonstrować ćwiczenia bezpiecznie i z asekuracją. Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.</p> <p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.</p> <p>Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej, relaksującej.</p>	<p>Wie, jakie są przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych.</p> <p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p> <p>Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.</p> <p>Wie, jaka jest systematyka ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jakie zagrożenia wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.</p>



Treści nauczania	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Skoki gimnastyczne: kuczne, zawrotne i rozkroczne na przyrządach typowych i nietypowych.</p> <p>Skoki (kuczne, rozkroczne, zawrotne, lotne).</p> <p>Rzuty i chwytami różnymi przyborami.</p> <p>Stanie na rękach, przerzut bokiem, stanie na głowie.</p> <p>Układy ćwiczeń wolne, na przyrządach, tory przeszkód, ćwiczenia przy muzyce.</p> <p>Elementy gimnastyki sportowej, akrobatycznej i artystycznej.</p> <p>Ćwiczenia z przyborem – z piłką, wstążką, skakanką, obręczą oraz przyborami nietypowymi.</p> <p>Proste układy gimnastyczne, samodzielne tworzenie układów ćwiczeń z przyborem lub bez.</p> <p>Samoasekuracja i samokontrola w czasie ćwiczeń.</p> <p>Atletyka terenowa, gry terenowe.</p>			

## 5. Sport

### Cele kształcenia:

Doskonalenie umiejętności organizacji i przeprowadzania rozgrywek sportowych.

Poznanie przepisów różnorodnych dyscyplin sportowych

Kształtowanie postaw moralnych i społecznych dzięki współpracy w grupie, umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole.

Zaznajomienie się z ideami olimpizmu i symbolami olimpijskimi.

Wpojenie zasad kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów.

Treści nauczania	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Przepisy organizacyjne w wybranych dyscyplinach sportowych. Pełnienie roli organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w wybranych dyscyplinach sportowych. Systemy rozgrywek sportowych. Zasada fair play, uczciwa rywalizacja, szkodliwość dopingu w sporcie. Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów. Symbole olimpijskie i zasady olimpizmu; Pierre de Coubertin.</p> <p><b>LEKKOATLETYKA:</b> Biegi płaskie, krótkie. Biegi przełajowe. Sztafety. Biegi przez płotki. Skoki w dal, wzwyż, trójskok. Pchnięcie kulą, rzut oszczepem, rzut dyskiem. Pięciobój. Bieg 100 m, bieg przez płotki, skok wzwyż lub skok w dal, 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy. Pomiar i ocena wyników. Przygotowanie i przeprowadzenie szkolnych zawodów sportowych w konkurencjach lekkoatletycznych. Przepisy poszczególnych konkurencji, sędziowanie zawodów. Historia lekkoatletyki w Polsce i na świecie.</p> <p><b>GRY ZESPOŁOWE:</b> Wykorzystanie w grze szkolnej właściwej poznanych elementów techniki i taktyki.</p> <p><b>PIŁKA RĘCZNA:</b> Elementy techniki i taktyki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty na bramkę, zwody, blokowanie rzutów, zasłony, gra bramkarza. Atak szybki i pozycyjny. Obrona „każdy swego”, stref i kombinowania. Fragmenty gry ataku i obrony, zagrania sytuacyjne.</p>	<p>Przestrzega zasad fair play w sporcie i w życiu. Wykazuje się umiejętnością współpracy w zespole. Właściwie i kulturalnie zachowuje się w czasie imprez sportowych, zarówno w roli zawodnika jak i kibica. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie. Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących. Panuje nad swoimi emocjami, przekłada radość z rywalizacji sportowej nad jej rezultat. Wykazuje się charakterem i siłą woli, pomaga słabszym. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sporu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.</p>	<p>Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i zastosować w działaniu zasady taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych. Umie zorganizować i sędziować zawody sportowe w wybranej dyscyplinie sportu. Potrafi właściwie się zachować zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki.</p>	<p>Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem. Zna techniki i taktyki wybranych gier zespołowych, wie, jak je zastosować w grze. Zna reguły współdziałania w zespole i kultury kibicowania. Posiada zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli zawodnika, sędziego i kibica. Wie, co oznaczają olimpijskie symbole, zna tradycje ruchu olimpijskiego. Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w konkurencjach olimpijskich.</p>

Przepisy gry i sędziowanie. Gra szkolna i właściwa. Współzawodnictwo.

**KOSZYKÓWKA:**

Elementy techniki i taktyki gry: podania, chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymania, ominięcia, wyjścia do piłki.

Obrona „każdy swego”, stref i kombinowania. Obrona pozycyjna: gra na tablicy. Atak szybki i pozycyjny.

**PIŁKA SIATKOWA:**

Elementy techniki i taktyki gry: odbicia górne i dolne, odbicia sytuacyjne, zagrywka, wystawienie, zbieg i przyjęcie piłki, asekuracja.

Pozycja siatkarska. Ustawienie na boisku w obronie i ataku.

Przepisy gry i sędziowanie. Gra szkolna i właściwa. Współzawodnictwo.

**PIŁKA NOŻNA:**

Elementy techniki i taktyki gry: przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, uderzenia, drybling, żonglerka, zwody, gra ciałem, odbieranie piłki, wrzut z autu, rogu, strzały na bramkę, gra bramkarza.

Fragmenty gry ataku i obrony, atak szybki i pozycyjny.

Przepisy gry i sędziowanie. Gra szkolna i właściwa. Współzawodnictwo.

## 6. Edukacja zdrowotna, cd.

### Cele kształcenia:

Kształcenie postaw prozdrowotnych.

Umiejętność dbania zdrowie własne i innych.

Treści nauczania	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
	postaw	umiejętności	wiadomości
<p>Pojęcie zdrowia i choroby. Zdrowie jako wartość.            Potrzeby człowieka. Piramida potrzeb. Związek potrzeb psychicznych z potrzebami organicznymi.            Czynniki sprzyjające zdrowiu. Tryb życia a zdrowie.            Zdrowie psychiczne i społeczne. Środowisko sprzyjające zdrowiu.            Zachowania prozdrowotne odpowiedzialność za bezpieczeństwo oraz zdrowie swoje i innych. Co może pozbawić nas zdrowia?            Hartowanie organizmu i pielęgnacja własnego ciała.            Utrwalenie podstawowych nawyków higienicznych.            Higiena psychiczna i fizyczna.            Pozytywny obraz siebie samego i otaczającego świata. Co sprawia, że jesteśmy radośni i pogodni? Dobrze samopoczucie- jak je sobie zapewnić?            Życzliwość i lojalność w stosunkach międzyludzkich.            Podejmowanie decyzji. Kto ma na mnie wpływ? Pozytywne i negatywne informacje zdrowotne. Krytyka konstruktywna.            Obiektywny samokrytycyzm. Realna samoocena swojej osoby.            Poczucie własnej wartości.            Nasze mocne strony. W czym jesteśmy dobrzy? Nasze słabe strony. Co możemy zmienić? Jak się pozytywnie rozwijać? Gdzie szukać pomocy?            Sojusznicy.            Kogo i jak prosić o pomoc?            Umiejętności rozmowy i słuchania innych.            Umiejętność odmawiania. Asertywność.            Szkodliwy wpływ używek na organizm.            Co to jest nałóg? Od czego można się uzależnić? Uzależnienie, jego przyczyny i skutki.</p>	<p>Jest świadomy celowości i konieczności prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, dbania o zdrowie swoje i bliskich.  <i>Wyjaśnia na czym polegają samobadanie i samokontrola zdrowia.</i>            Prowadzi zdrowy styl życia.            Przestrzega zasad higieny pracy umysłowej.            Przestrzega zasad higieny osobistej.            Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.  <i>Wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem.</i>            Dbą o zdrowie swoje i innych.  <i>Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.</i>  <i>Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa.</i>            Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.            W pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.</p>	<p>Potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu.            Potrafi właściwie zaplanować czas pracy i wypoczynku.            Potrafi się oprzeć presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia.            Planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru.  <i>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</i>            Potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania.            Potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.            Potrafi się właściwie zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi i chorymi.</p>	<p><i>Wie, na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.</i>            Wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają.            Wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów.  <i>Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.</i>            Zna swoje słabe i mocne strony.  <i>Omawia konstruktywne i optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.</i>            Wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych. Zna zasady prozdrowotnego stylu. Wie, jak dbać o zachowanie zdrowia, <i>wyjaśnia, dlaczego należy się poddawać badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</i></p>