**SZKOŁA PODSTAWOWA W MAŁEM CICHEM**

**ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**ROK SZKOLNY: 2017/2018**

**NAUCZYCIEL: BARTŁOMIEJ SAWERA**

**KLASA: VII LICZBA GODZIN: 130**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu wychowania fizycznego** | **Liczba godzin** |
| I. | Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | 6 |
| II. | Aktywność fizyczna | 110 |
| III. | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | 6 |
| IV. | Edukacja zdrowotna | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treść programu** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność motoryczna** | **Wiadomości** | **Data** | **Nr lekcji** | **Liczba godzin** |
| 1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.** | | | | | | | | |
| 1. | Test EUROFIT – diagnoza siły mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, zwinności, wytrzymałości, skoczności, szybkości | Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu | Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu | Uczeń kształtuje siłę, gibkość, skoczność, szybkość, wytrzymałość | Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej |  |  | 4 |
| 2. | Pomiar wysokości i masy ciała | Uczeń chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych | Uczeń potrafi samodzielnie interpretować swoje wyniki |  | Uczeń wie jak zastosować siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego |  |  | 1 |
| 3. | Diagnoza wydolności fizycznej – PRÓBA RUFFIERA | Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej | Uczeń potrafi przeprowadzić Próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpitacyjną | Uczeń kształtuje wydolność fizyczną | Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku |  |  | 1 |
| 1. **Aktywność fizyczna: 110 godz.** | | | | | | | | |
| 1. | LA - Marszobieg terenowy, pomiar tętna spoczynkowego i wysiłkowego | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych | Uczeń potrafi zmierzyć tętno techniką palpitacyjną | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe |  |  | 1 |
| 2. | LA - Biegi przełajowe, zabawy ruchowe w terenie | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych | Uczeń potrafi pokonywać przeszkody terenowe | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jak bezpiecznie poruszać się w terenie |  |  | 2 |
| 3. | LA – Bieg na orientację | Uczeń współpracuje w grupie | Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację |  |  | 1 |
| 4. | LA – Nauka przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym | Uczeń współpracuje w grupie | Uczeń potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń zna konkurencje sztafetowe w lekkoatletyce |  |  | 1 |
| 5. | LA – Doskonalenie startu niskiego oraz techniki biegu na 60 m | Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać start niski | Uczeń kształtuje szybkość, siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna komendy do startu niskiego |  |  | 2 |
| 6. | LA – Doskonalenie startu wysokiego oraz techniki biegu na dystansach od 600m do 800m | Uczeń pokonuje dystans biegu długiego | Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego | Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną | Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegów średnich i długich |  |  | 2 |
| 7. | LA – Doskonalenie techniki rzutu piłeczką palantową | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i biegu | Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową | Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce |  |  | 2 |
| 8. | LA –Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną | Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji | Uczeń potrafi wykonać skok w dal techniką naturalną z rozbiegu | Siłę, zwinność, gibkość, szybkość | Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce |  |  | 2 |
| 9. | LA –Doskonalenie rzutu piłką lekarską (2 kg) oburącz w tył | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu | Uczeń kształtuje siłę | Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce |  |  | 2 |
| 10. | Narciarstwo biegowe – Doskonalenie kroku naprzemianstronnego i bezkroku (techn. klasyczna) | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 11. | Narciarstwo biegowe – Doskonalenie podchodzenia krokiem rozkrocznym i hamowania pługiem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 12. | Narciarstwo biegowe – Doskonalenie jednokroku (techn. klasyczna) | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 13. | Narciarstwo biegowe – Doskonalenie zmiany kierunku przestępowaniem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 14. | Narciarstwo biegowe – Nauka i doskonalenie dwukroku (technika łyżwowa) | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 3 |
| 15. | Narciarstwo biegowe – Wycieczka narciarska | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 16. | Gimnastyka – Nauka przerzutu bokiem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń wykonuje przerzut bokiem z miejsca lub marszu | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna zasady ochrony |  |  | 1 |
| 17. | Gimnastyka – Doskonalenie stania na rękach, „piramidy” dwójkowe | Uczeń stosuje samoochronę | Uczeń wykonuje stanie na rękach, „piramidę dwójkową” | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna rodzaje podporów w gimnastyce |  |  | 2 |
| 18. | Gimnastyka – Ćwiczenia równoważne na ławeczce – układ według inwencji ucznia | Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych |  |  | 2 |
| 19. | Gimnastyka – Układ gimnastyczny na ścieżce | Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych | Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się ze stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne |  |  | 1 |
| 20. | Gimnastyka – Nauka i doskonalenie stania na głowie | Uczeń stosuje asekurację | Uczeń potrafi wykonać stanie na głowie | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne |  |  | 2 |
| 21. | Gimnastyka – Nauka i doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez 4 części skrzyni | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, skoczność | Uczeń zna podział skoków gimnastycznych |  |  | 2 |
| 22. | Gry i zabawy ruchowe: bieżne, skoczne, rzutne, z mocowaniem, orientacyjno – porządkowe | Uczeń angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw | Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, skoczność, siłę | Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu fair play |  |  | 2 |
| 23. | Tańce – polka | Uczeń kulturalnie się zachowuje podczas tańca | Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i układ poloneza | Uczeń kształtuje koordynację ruchową i gibkość | Uczeń zna polskie tańce narodowe |  |  | 1 |
| 24. | Gry drużynowe i indywidualne: „W dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Kwadrant”, Badminton, tenis stołowy, ringo | Uczeń współpracuje w drużynie | Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić oburącz lub jednorącz, odbić lotkę, odbić piłeczkę tenisową | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość | Uczeń zna przepisy gry, wie kiedy zorganizowano starożytne igrzyska olimpijskie |  |  | 12 |
| 25. | Piłka nożna – Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej | Uczeń stosuje zasadę fair play | Uczeń umie przyjąć, podać, prowadzić i uderzyć piłkę dowolną nogą | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary boiska do mini piłki nożnej, wie co symbolizuje znicz olimpijski |  |  | 1 |
| 26. | Piłka nożna – Doskonalenie przyjęć i podań wewn. częścią stopy | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki wewn. częścią stopy w miejscu i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 27. | Piłka nożna – Doskonalenie uderzenia piłki wewn. podbiciem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać uderzenie piłki wewn. podbiciem w miejscu i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 28. | Piłka nożna – Doskonalenie przyjęcia i uderzenia piłki prostym podbiciem | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej, właściwej, uproszczonej, małych grach | Uczeń potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w miejscu i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 29. | Piłka nożna – Nauka zwodu pojedynczego przodem | Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno – sportowe (pozalekcyjne) | Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 30. | Piłka nożna – Nauka obrony „każdy swego” | Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno – sportowe (pozalekcyjne) | Uczeń umie poruszać się w obronie „każdy swego” | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 31. | Piłka nożna – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 32. | Koszykówka – Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki | Uczeń pomaga w organizacji zabaw | Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwytać i podawać piłkę oraz rzucać piłkę do kosza | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń wie ilu zawodników liczy drużyna w koszykówce |  |  | 1 |
| 33. | Koszykówka – Doskonalenie chwytów i podań, zbiórka piłki z tablicy | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej, zebrać piłkę z tablicy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 34. | Koszykówka – Nauka obrony „każdy swego” | Uczeń chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry | Uczeń umie poruszać się w obronie „każdy swego” | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 35. | Koszykówka – Nauka zwodu pojedynczego przodem | Uczeń chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry | Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 36. | Koszykówka – Doskonalenie rzutów do kosza | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza oburącz z miejsca | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 37. | Koszykówka – Nauka i doskonalenie rzutu z biegu po podaniu | Uczeń ustawia sprzęt sportowy do lekcji | Uczeń potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 3 |
| 38. | Koszykówka – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 39. | Piłka ręczna – gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej | Uczeń sędziuje zabawy i gry ruchowe | Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwytać i podawać piłkę oraz rzucać piłką do bramki | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń wie, ilu zawodników liczy drużyna w piłce ręcznej |  |  | 1 |
| 40. | Piłka ręczna – Doskonalenie chwytów i podań półgórnych | Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno – sportowe (pozalekcyjne) | Uczeń potrafi wykonać chwyt piłki oburącz, podanie półgórne jednorącz w biegu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 41. | Piłka ręczna – Doskonalenie rzutu w wyskoku do bramki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę w wyskoku po kozłowaniu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 42. | Piłka ręczna – Nauka i doskonalenie rzutu z przeskokiem | Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno – sportowe (pozalekcyjne) | Uczeń potrafi wykonać rzut z przeskokiem do bramki | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 3 |
| 43. | Piłka ręczna – Nauka obrony „każdy swego” | Uczeń chętnie uczy się taktycznych rozwiązań gry | Uczeń umie poruszać się w obronie „każdy swego” | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 44. | Piłka ręczna – Nauka zwodu pojedynczego przodem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem bez piłki | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 45. | Piłka ręczna - Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 46. | Piłka siatkowa – gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej | Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej | Uczeń potrafi odbijać piłkę siatkową sposobem oburącz dolnym i górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna rodzaje rozgrywek ligowych w piłce siatkowej |  |  | 1 |
| 47. | Piłka siatkowa – Doskonalenie odbić sposobem górnym | Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach | Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 48. | Piłka siatkowa – Doskonalenie odbić sposobem dolnym | Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach | Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem dolnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 49. | Piłka siatkowa – Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym | Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach | Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 50. | Piłka siatkowa – Nauka i doskonalenie ataku poprzez „plasowanie” | Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach | Uczeń potrafi wykonać atak poprzez „plasowanie” | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 51. | Piłka siatkowa – Nauka i doskonalenie bloku pojedynczego | Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach | Uczeń potrafi wykonać blok pojedynczy | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 52. | Piłka siatkowa – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 53. | Unihokej – Gry i zabawy ruchowe z elementami unihokeja | Uczeń pomaga w organizacji zabaw | Uczeń potrafi prowadzić piłeczkę kijem, przejmować i podawać piłeczkę | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna reguły zabaw |  |  | 1 |
| 54. | Unihokej – Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi przyjmować i podawać piłeczkę w miejscu i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 55. | Unihokej – Doskonalenie prowadzenia piłeczki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi prowadzić piłeczkę zmieniając kierunek | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 56. | Unihokej – Doskonalenie strzałów do bramki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi oddać strzał do bramki z miejsca i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 57. | Unihokej – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 1. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 6 godz.** | | | | | | | | |
| 1. | Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. | Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych | Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samo ochrony podczas ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego |  |  | 1 |
| 2. | Wypadki na zajęciach ruchowych | Uczeń stara się zawsze bezpiecznie wykonywać ćwiczenia ruchowe | Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego |  | Uczeń wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych |  |  | 1 |
| 3. | Ochrona i samoochrona | Uczeń stosuje zasady ochrony i samoochrony | Uczeń potrafi korzystać z urządzeń i pomocy zabezpieczających miejsce ćwiczeń |  | Uczeń zna zasady ochrony i samoochrony |  |  | 2 |
| 4. | Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego | Uczeń zawsze chętnie pomaga innym | Uczeń potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej |  | Uczeń zna numery alarmowe służb ratowniczych, zna numer 112 |  |  | 2 |
| 1. **Edukacja zdrowotna: 8 godz.** | | | | | | | | |
| 1. | Zdrowie i jego pozytywne czynniki | Uczeń zawsze dba o zdrowie własne i innych | Potrafi obliczyć własne BMI |  | Uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia |  |  | 2 |
| 2. | Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka | Uczeń unika sytuacji, które mogą prowadzić do stresu | Uczeń umie radzić sobie z czynnikami stresującymi |  | Uczeń zna metody redukowania nadmiernego stresu |  |  | 2 |
| 3. | Substancje psychoaktywne - zagrożenia | Uczeń unika stosowania substancji psychoaktywnych | Uczeń potrafi odróżnić suplementy diety od substancji psychoaktywnych |  | Uczeń wie, jakie są skutki zdrowotne stosowania substancji psychoaktywnych |  |  | 2 |
| 4. | Choroby cywilizacyjne - otyłość | Uczeń unika produktów żywnościowych prowadzących do otyłości | Uczeń umie właściwie odczytać skład produktów żywnościowych, stosuje odpowiedni sposób odżywiania |  | Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości |  |  | 2 |