

Szkoła Podstawowa Nr 88
im. Gabriela Narutowicza
02-137 Warszawa, ul. Radarowa 4B
tel./fax 22 846 09 32
REGON: 000800781, EKD: 801020
NIP: 522-24-93-721

Program sportowy
dla I etapu edukacji
oddziału ogólnorozwojowego
w Szkole Podstawowej nr 88
im. Gabriela Narutowicza w Warszawie

Szkoła Podstawowa nr 88
im. Gabriela Narutowicza

Warszawa 2021

WSTĘP

Sport młodocianych jest funkcjonalną składową sportu wyczynowego. Nie można traktować go w oderwaniu, lecz jako specyficzną fazę w rozwoju kariery. Nie należy również jego efektywności (wyników sportowych) oceniać w kategoriach doraźnych, lecz tylko w aspekcie stopnia osiągnięcia celów etapowych na drodze do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym.

Etap edukacyjny w szkole podstawowej dzieli się na trzy etapy szkolenia sportowego i dwa etapy edukacyjne:

1. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy I – III (I etap edukacyjny)
2. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy IV – VI (II etap edukacyjny)
3. Etap przygotowania specjalistycznego – młodzik klasy VII – VIII (II etap edukacyjny)

Etap przygotowania ukierunkowanego - w klasach I – III jest wprowadzeniem do gier zespołowych poprzez naukę poruszania się, naukę chwytów i rzutów piłki, małą grę 1 x 1, rzucankę, gry uproszczone, kolejne małe gry: 2 x 2 – kl. IV, 3 x 3 kl. V oraz 4 x 4 kl. VI. Rozwój gry pociąga za sobą zdobywanie kolejnych umiejętności technicznych i taktycznych a przede wszystkim stanowi przygotowanie do gry zgodnych z przepisami Polskich Związków Sportowych.

Etapy szkolenia w propedeutyce gier sportowych

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Typ szkoły, klasa, wiek					
Szkoła podstawowa	I – 6-7 lat	x		x	
	II – 7-8 lat	x		x	
	III – 8-9 lat	x		x	
	IV – 9-10 lat	x		x	
	V – 10-11 lat	x		x	
	VI – 11-12 lat	x		x	
	VII – 12-13 lat		x		x
	VIII – 13-14 lat		x		x
szkoła ponadpodstawowa	I – 14-15 lat		x		x
	II – 15-16 lat		x		x
	III – 16-17 lat		x		x
	IV – 17-18 lat		x		x
	V – 18-19 lat		x		x

Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Etap szkolenia sportowego		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego	
Typ szkoły, etap edukacyjny. Cele, zadania i treści szkolenia sportowego		Oddział sportowy	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła podstawowa Klasy I – III (I etap edukacyjny)	Specyfika cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	Klasa I – III Gry i zabawy zespołowe 10 godz. tyg.	
	Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe		

Specyfika szkolenia w I etapie szkoleniowym

„Najpierw zawodnicy, później wygrana - najpierw zabawa, potem wynik”

Gry i zabawy zespołowe 6 – 9 lat, szkoła podstawowa, kl. I - III
Uproszczony model przemieszczania się.
Podania, rzuty, chwytaki piłek.
Stosowanie się do przepisów i reguł gry.
Umiejętność współpracy zespołowej.

Szkoła podstawowa klasy I - III (I etap edukacyjny)

Cele ogólne

Trening ma wszechstronny i zdrowotny charakter, stąd przeważają tu atrakcyjne, wyzwajające pozytywne emocje formy i środki treningu. Bardzo istotne jest współzawodnictwo w różnych grach zespołowych. Celem wytrenowania jest zwiększanie ogólnej sprawności fizycznej, nabywanie prawidłowych nawyków i kształtowanie na tej bazie użytecznych umiejętności ruchowych. Nieodzownym elementem szkolenia na tym etapie jest udział we współzawodnictwie zdeterminowanym na cele krótkoterminowe. Zadaniem form i ćwiczeń swoistych dla gier zespołowych jest rozpoznanie predyspozycji i wzbudzenie zainteresowań konkretną dyscypliną. Przygotowanie sprawnościowe obejmuje pracę nad wszystkimi zdolnościami, chociaż szczególnie w treningu wyeksponowane są środki

o charakterze szybkościowym, siłowym, poprawiające gibkość i zdolności koordynacyjne, w tym szczególnie zdolność rytmizacji ruchów i zachowania równowagi. Pod koniec tego etapu zarysowuje się przewaga obciążeń treningowych stymulujących zdolności niezbędne w większości gier zespołowych (skoczność, refleks, szybkość, siła, dynamika).

Wytrzymałość beztlenową i wytrzymałość siłową ogranicza się do minimum, kształtując je pośrednio poprzez gry i zabawy. Na początku przygotowanie techniczne obejmuje nauczanie podstawowych czynności ruchowych, użytecznych w czasie podejmowania szeroko rozumianego sportu wyczynowego: bieg, skok, rzut, chwyt, przysiad. Następnie naucza się podstawowych ćwiczeń dla gier zespołowych. W treningu stosuje się dość często grupowe formy zajęć. Należy pamiętać, iż zwłaszcza na początku tego etapu, dzieci mają silnie rozwiniętą potrzebę zabawy. Do treningu wprowadza się nieznaczne utrudnienia oraz rozpoczyna się kształtowanie umiejętności znoszenia porażek.

Cele szkolenia na I etapie edukacyjnym:

- 1) kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, z położeniem nacisku na szybkość, siłę mięśniową, zdolności koordynacyjne i gibkość,
- 2) opanowanie różnych strukturalnie i funkcjonalnie zadań ruchowych, bliskich różnym grom zespołowym,
- 3) poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa w różnych sportach,
- 4) rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie uzdolnień ruchowych poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach,
- 5) budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych,
- 6) nauka dbałości o higienę osobistą i bezpieczeństwo własne.

Efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się

Zawarte tu treści mają na celu kształtowanie fundamentalnych umiejętności techniczno-taktycznych, związanych z różnymi dyscyplinami. Stosuje się szeroką gamę gier i zabaw ruchowych, uwzględniając ich specyfikę. Zaliczyć tu można wszelkie zajęcia, w czasie których uczniowie uczestniczą w rywalizacji sportowej, wykonują ćwiczenia techniczne i taktyczne, głównie w warunkach uproszczonych oraz z wykorzystaniem nietypowych przyborów.

Przygotowanie motoryczne

Punktem wyjścia jest realizacja zadań sprzyjających nabyciu umiejętności obejmujących przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego. Ponadto treści zajęć ukierunkowane są na poprawę szybkości, gibkości, zwinności i zdolności koordynacyjnych oraz na zwiększanie siły mięśni posturalnych tułowia i głównie mięśni kończyn dolnych, zasadniczo poprzez wykorzystanie ćwiczeń ogólnorozwojowych. W dużym wymiarze, zajęcia prowadzi się w formie gier i zabaw ruchowych, uwzględniających elementy gimnastyczne. Powszechnie stosuje się tory przeszkód. Obowiązkowe przybory to piłki lekarskie, płotki lekkoatletyczne (inne przeszkody) oraz skakanki.

Sporty wspomagające zadania I etapu edukacyjnego

Treści w tym bloku tworzą sporty, które są ze sobą powiązane strukturalnie lub funkcjonalnie. Prewencyjny charakter w grach zespołowych może pełnić pływanie, a ogólny potencjał motoryczny ucznia można zwiększać poprzez stosowanie różnorodnych form lekkoatletycznych, wycucie tempa i rytmu dościsła do piłki poprzez stosowanie zajęć z rytmiki i tańca.

Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

Charakterystyczne dla tego bloku treści związane z biologicznymi podstawami wysiłku fizycznego, dbałością o przestrzeganie higienicznego (sportowego) stylu życia oraz edukacją sportową. Realizowane są bezpośrednio z treściami znajdującymi się w powyższych blokach tematycznych. Powszechnie stosuje się ćwiczenia poprawiające umiejętność koncentracji uwagi. Równie ważne jest budowanie przynależności do drużyny/klasy, w tym celu podejmuje się zabiegi integracyjne.

Orientacyjne proporcje obciążeń treningowych wynoszą: wszechstronne – 50%, ukierunkowane – 45% i specjalne – 5%.

ILOŚĆ REALIZOWANYCH GODZIN W POSZCZEGÓLNYCH KLASACH

Oddział sportowy						
KLASA	I		II		III	
	w-f	basen/taniec/rytmika	w-f	basen/taniec/rytmika	w-f	basen/taniec/rytmika
Ilość godzin/tydzień	8	2	8	2	8	2
Razem	264	66	264	66	264	66
	330*		330*		330*	

* liczba godzin w zależności od liczby tygodni w roku szkolnym (powyżej przykład: dla 33 tygodni)

Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym I etapie edukacyjnym szkolenia ukierunkowanego.

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia ogólnorozwojowego,
- 2) podstawowe zasady treningu sportowego,
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- 4) podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- 5) uproszczony model struktury zdolności motorycznych,

- 6) pojęcie techniki sportowej,
- 7) podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 8) elementarne działania taktyczne w danym sporcie,
- 9) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami *fair play*,
- 10) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 11) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne),
- 2) wykonać starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych oraz bieg sprinterski po prostej,
- 3) wykonać proste formy skoków obunóż i jednonóż,
- 4) wykonać rzut, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piłki,
- 5) wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność,
- 6) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 7) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- 8) wykonać podstawowe dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające,
- 9) wykonać podstawowe ćwiczenia z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych,
- 10) wykonać wybrane ćwiczenia z piłką lekarską,
- 11) zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 12) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej;

jednocześnie uczeń:

- 13) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów, przede wszystkim w warunkach (wariantach) uproszczonych.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań,
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,

- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania.

Treści programowe - klasy I-III Szkoły Podstawowej

KLASA I SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LP	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin udział sportowy	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	100	IX - VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	62	XI – II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych	156	IX – VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie.	12	IX - VI
	RAZEM	330	

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sport.
I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne:							100
1.	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, Reagowanie na ruchy rąk”, Pająk i muchy”, Dzieci do domu – dzieci na spacer” (Trzeźniowski 1989, s.95-97)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	10
2.	Zabawy bieżne: „Lawina”, „Strażak”, Wiewiórki w dziupli”, „Gęsi i lis”, (Trzeźniowski 1989, s. 155-156)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	14
3.	Terenowe zabawy motoryczne – dydaktyczne: „Szybka historia”, Utrwalamy części mowy”, Prawidłowo dodaj lub odejmij”, „Szybciej i lepiej”, (Pańczyk, Warchoł 2008, s. 264-265)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	12
4.	Marszbieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	14

5.	Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Podchody”, „Zabawy w chowanego”, „Piłka graniczna”, (Trześniowski 1989, s. 341)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	16
6.	Biegi krótkie: 30 – 40 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	12
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
7.	Biegi średnie i długie: 200 – 300 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	12
8.	Rzut piłką lekarską (1 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej przodem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	10
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:							62
1.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiadzie, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	7
2.	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	8
3.	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z pomocą lub bez pomocy nauczyciela	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów w	XI - II	8
4.	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	8

5.	Skoki przez skakanke, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współwzajemnym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonóż i obunóż przez skakanke, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	10
6.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Skoki wróbelka”, „Skoki żabki”, „Ryby w sieci”,	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość,	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	8
	„Jeniec”, „Kotki na polowaniu”, „Pieski na spacer – pieski do domu”, (Trześniowski 1989, s. 305-306, 136,117)			zwinność, szybkość, siłę			
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
7.	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	13
III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych							156
1.	Zabawy i gry rzutne: „Podrzucanie i chwytanie piłek”, „Rzut piłek do celu”, „swobodne rzucanie piłeczkami”, (Trześniowski 1989, s.242-243)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwzajemnego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	10
2.	Zabawy i gry kopne: „Gra bez ręki”, „Podrywka kopana”, „Wybijanie piłką twierdzy”(Trześniowski 1989, s.332-333)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	8
3.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwzajemnego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
4.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-koszykówki	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10

5.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
6.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwyta i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
7.	Mini-piłka siatkowa: nauka postawy siatkarskiej, przemieszczania się po boisku (bieg, krok dostawny, doskok), rzutu i chwytu piłki oburącz.	Tworzenie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej. Rozbudzenie zainteresowania i zamiłowania do p. siatkowej	Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską, potrafi rzucać i chwytać piłkę, startować i zatrzymywać się w różnych pozycjach, krok dostawny.	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość	Uczeń zna sposoby przemieszczania się po boisku	IX - VI	10
8.	Gry drużynowe: „Piłka graniczna bramkowa”, „Podaj dalej”, „w dwa ognie” (Trześniowski 1989, s.342-343, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwyta i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	10
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
9.	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	6
10.	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	6
11.*	Pływanie:* (Zajęcia z pływania realizowane na podstawie Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania [Katarzyna Kucia, Alicja Stachura]) Tematyka zajęć w zał. Nr 1.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach nauki i doskonalenia pływania	Uczeń potrafi poruszać się w wodzie z deską i bez deski. Umie pływać różnymi stylami pływackimi	Uczeń kształtuje wytrzymałość, szybkość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na basenie i podczas pływania. Zna nazewnictwo stylów pływackich.	IX - VI	66*
12.*	Rytmika/taniec:* (zamiennie z pływaniem lub jeśli szkoła nie dysponuje basenem *)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poruszać w rytm muzyki	Uczeń kształtuje wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe kroki wybranych tańców.	IX - VI	66*
IV. Higiena osobista i zdrowie							12

1.	Higiena osobista rąk i całego ciała	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń potrafi wykonać podstawowe czynności higieny osobistej, sam przebiera się na zajęcia ruchowe, umie korzystać ze szkolnych łazienek		Uczeń zna podstawowe zasady higieny osobistej, wie jak dobrać strój do zajęć ruchowych	IX - VI	6
2.	Dobór stroju sportowego do zajęć ruchowych	Uczeń dba o czystość i schludność stroju sportowego	Uczeń umie przygotować strój sportowy do zajęć wychowania fizycznego		Uczeń wie jaki strój sportowy dobrać w zależności od rodzaju zajęć lub miejsca ćwiczeń	IX - VI	6

KLASA II SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LP	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin Szkoła sportowa i oddział sportowy	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	100	IX - VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	62	XI – II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych	156	IX – VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie.	12	IX - VI
	RAZEM	330	

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne:							100
1.	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Zagubiony kotek”, „Powódź”, „Wszyscy latają”, „Mruczek” (Trześniowski 1989, s.97-99)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	10
2.	Zabawy bieżące: „Podróż”, „Szycie”, „Natarcie”, „Samochody”,	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	14

	(Trześniowski 1989, s. 157-158)						
3.	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Wyścig niemieckich siłaczy”, „Rzuty dodawane”, „Rzuć celnie”, „Kałuża”, (Pańczyk, Warchoń 2008, s. 266-267)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	12
4.	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie rozłożyć siły podczas biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	14
5.	Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Podchody”, „Podaj dalej”, „Dętka”, „Wybijanka” (Trześniowski 1989, s. 343-355)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	16
6.	Biegi krótkie: 40 – 50 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	12

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
7.	Biegi średnie i długie: 300 – 400 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	12
8.	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	10
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:							62
1.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiadzie, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	7
2.	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	8
3.	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z pomocą lub bez pomocy nauczyciela	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI - II	8
4.	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	8
5.	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współćwiczącym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonóż i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	10
6.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Przeprawa przez rzekę”, „Bocian i żabki”, „Przeciąganie w parach”, „Walka z zaczepieniem nóg”, „Brytany i podróżny”, „Polowanie na zajączki”,	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	8

	(Trzeźniowski 1989, s. 306-307, 137- 138, 119-120)						
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
7.	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	13
III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych							156
1.	Zabawy i gry rzutne: „Pocztą”, „Piłka w półkolu”, „Celowanie do dużej piłki”, (Trzeźniowski 1989, s.244-246)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	10
2.	Zabawy i gry kopne: „Stopowanie – gaszenie piłki”, „Sztafeta kopana”, „Kręta ścieżka”, (Trzeźniowski 1989, s.334-335)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	8
3.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini- piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
4.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini- koszykówki	Uczeń nie używa wulgarного słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
5.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini- piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
6.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini- piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwyta i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
7.	Mini-piłka siatkowa: nauka postawy siatkarskiej, przemieszczania się po boisku (bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok), rzutu i chwytu piłki oburącz.	Rozbudzenie zainteresowania i zamiłowania do p. siatkowej. Kształtowanie ambicji sportowej oraz godnej postawy zarówno po sukcesie jak i po porażce	Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską, ocenić tor lotu piłki, potrafi rzucać i chwycić piłkę, potrafi wyczuć odległość, szybkość lotu piłki, ma poczucie orientacji przestrzennej i	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość	Uczeń zna sposób liczenia punktów w rzucanie siatkarskiej, ceremoniał przed rozpoczęciem i po zakończeniu meczu	IX - VI	10

			poczucie równowagi				
LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
8.	Gry drużynowe: „Podaj dalej”, „W dwa ognie”, „W cztery ognie”, (Trzeźniowski 1989, s.343, 353, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	10
9.	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po linii krzywej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	6
10.	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	6
11.*	Pływanie:* (Zajęcia z pływania realizowane na podstawie Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania [Katarzyna Kucia, Alicja Stachura]) Tematyka zajęć w zał. Nr 1.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach nauki i doskonalenia pływania	Uczeń potrafi poruszać się w wodzie z deską i bez deski. Umie pływać różnymi stylami pływackimi	Uczeń kształtuje wytrzymałość, szybkość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na basenie i podczas pływania. Zna nazewnictwo stylów pływackich.	IX - VI	66*
12.*	Rytmika/taniec:* (zamiennie z pływaniem lub jeśli szkoła nie dysponuje basenem *)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poruszać się w rytm muzyki	Uczeń kształtuje wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe kroki wybranych tańców.	IX - VI	66*
IV. Higiena osobista i zdrowie							12
1.	Znaczenie ruchu w życiu dziecka	Uczeń jest przekonany o potrzebie systematycznej aktywności fizycznej	Uczeń umie wykonywać podstawowe ćwiczenia kształtujące, wzmacniające organizm, zapobiegające wadom postawy		Uczeń zna wpływ poszczególnych ćwiczeń na jego rozwój fizyczny, motoryczny i zdrowie	IX - VI	6
2.	Ćwiczenia kształtujące i rozgrzewka	Uczeń starannie i zadaną ilość razy wykonuje ćwiczenia kształtujące	Uczeń umie wykonać ćwiczenie kształtujące zgodnie z opisem lub pokazem nauczyciela		Uczeń zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń, główne kierunki i płaszczyzny ruchu	IX - VI	6

KLASA III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LP	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin Szkoła sportowa i oddział sportowy	Termin realizacji
I.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne	100	IX - VI
II.	Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne	62	XI – II
III.	Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych	156	IX – VI
IV.	Higiena osobista i zdrowie.	12	IX - VI
	RAZEM	330	

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne:							100
1.	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Rób tak – nie rób tak”, „Mijanie”, „Piłka parzy”, „Dzień dobry” (Trzeźniowski 1989, s.100-102)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	10
2.	Zabawy bieżne: „Tam i z powrotem”, „Jastrząb i kury”, „Mur obronny”, „Dzień i noc”, (Trzeźniowski 1989, s. 159-161)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	14
3.	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Wyścig z liściem”, „Kasztanowy minimaratón”, „Wyścig zbieraczy”, „Zgadywanka terenowa”, (Pańczyk, Warchoń 2008, s. 268-269)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	12
4.	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń właściwie rozkłada siły podczas marszu i biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	14
5.	Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Cztery ognie”, „Kwadrant”, „Dętka”, „Wybijanka” (Trzeźniowski 1989, s. 343-355)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	16
6.	Biegi krótkie: 50– 60 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	12

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
7.	Biegi średnie i długie: 400 – 600 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	12
8.	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	10
II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:							62
1.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiadzie, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s. 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	7
2.	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	8
3.	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego bez pomocy nauczyc.	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI - II	8
4.	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	8
5.	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współćwiczącym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonóż i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwic. równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	10
6.	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Spłoszone wróbelki”, „Gorąca kula”, „Podróż na księżyc”, „Taniec indyjski”, „Toczenie piłki głową”, „Psy i koty”, (Trześniowski 1989, s. 308, 139, 123)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	8

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
7.	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	13
III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych							156
1.	Zabawy i gry rzutne: „Rzucanka”, „Szkoła piłek”, „Przepędzanie dużej piłki”, (Trzeźniowski 1989, s.248-249)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	10
2.	Zabawy i gry kopne: „Piłkarska sztafeta wahadłowa”, „Piłka nożna w kole”, „Piłka nożna - bramkowa”, (Trzeźniowski 1989, s.336-339)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	8
3.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
4.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini- koszykówki	Uczeń nie używa wulgarного słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
5.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
6.	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	10
7.	Mini-piłka siatkowa: nauka postawy siatkarskiej, przemieszczania się po boisku (bieg, krok dostawny, skrzyżny, doskok), chwytu, rzutu piłki lub odbicia oburącz górą.	Uczeń potrafi dłużej skupić uwagę na ćwiczeniu i sam siebie kontroluje Stosuje wzajemną pomoc w czasie wykonywania zadań. Umie komunikować się z partnerem. Właściwie dopingować własny zespół.	Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską, ocenić tor lotu piłki, potrafi rzucać i chwytac piłkę, potrafi wyczuć odległość, szybkość lotu piłki, ma poczucie orientacji przestrzennej i poczucie równowagi	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość	Uczeń zna sposób liczenia punktów w rzucanie siatkarskiej, ceremoniał przed rozpoczęciem i po zakończeniu meczu. Zna różne systemy rozgrywek.	IX - VI	10

LP	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin Oddział Sp.
8.	Gry drużynowe: „W dwa ognie”, „W cztery ognie”, „Kwadrant”, (Trześniowski 1989, s.343, 353, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	10
9.	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po linii krzywej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	6
10.	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	6
11.*	Pływanie:* (Zajęcia z pływania realizowane na podstawie Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania [Katarzyna Kucia, Alicja Stachura]) Tematyka zajęć w zał. Nr 1.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach nauki i doskonalenia pływania	Uczeń potrafi poruszać się w wodzie z deską i bez deski. Umie pływać różnymi stylami pływackimi	Uczeń kształtuje wytrzymałość, szybkość, koordynację ruchową, siłę	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na basenie i podczas pływania. Zna nazewnictwo stylów pływackich.	IX - VI	66*
12.*	Rytmika/taniec:* (zamiennie z pływaniem lub jeśli szkoła nie dysponuje basenem *)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poruszać w rytm muzyki	Uczeń kształtuje wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe kroki wybranych tańców.	IX - VI	66*
IV. Higiena osobista i zdrowie							12
1.	Systematyczność ćwiczeń	Uczeń systematycznie i aktywnie bierze udział we wszystkich zajęciach ruchowych	Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie na miarę swoich możliwości ruchowych i uzdolnień		Uczeń wie, gdzie może doskonalić swoje umiejętności i predyspozycje ruchowe, zna kluby i sekcje sportowe w swoim środowisku	IX - VI	6
2.	Pierwsza pomoc	Uczeń chętnie pomaga innym	Uczeń umie powiadomić odpowiednie osoby lub instytucje o istniejącym zagrożeniu		Uczeń zna numery alarmowe do służb ratowniczych, zna nr 112, wie, kogo powiadomić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	IX - VI	6

Tematyka zajęć – PŁYWANIE kl. I SP

L.p.	Temat
1.	Wstępne osvajanie z wodą.
2.	Nauka poruszania się w środowisku wodnym.
3.	Nauka zanurzania głowy do wody.
4.	Nauka wydechu do wody.
5.	Nauka otwierania oczu pod wodą.
6.	Nauka leżenia w wodzie w pozycji na grzbiecie.
7.	Nauka leżenia w wodzie w pozycji na piersiach.
8.	Nauka poślizgu w pozycji na grzbiecie.
9.	Doskonalenie poślizgu w pozycji na grzbiecie.
10.	Nauka poślizgu w pozycji na piersiach.
11.	Doskonalenie poślizgu w pozycji na piersiach.
12.	Nauka ruchów nóg do kraula na grzbiecie.
13.	Doskonalenie ruchów nóg do kraula na grzbiecie.
14.	Nauka ruchów nóg do kraula na piersiach.
15.	Doskonalenie ruchów nóg do kraula na piersiach.
16.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji na grzbiecie do pozycji na boku prawym, boku lewym.
17.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji na piersiach do pozycji na boku lewym, boku prawym.
18.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji wertykalnej do pozycji na grzbiecie.
19.	Nauka zmiany ułożenia ciała z pozycji wertykalnej do pozycji na piersiach.
20.	Nauka nurkowania w głąb.
21.	Nauka nurkowania w dal.
22.	Nauka wślizgu do wody z różnych pozycji.
23.	Nauka wślizgu do wody z ruchami nóg do kraula na piersiach.
24.	Nauka ruchów ramion do stylu grzbietowego.
25.	Doskonalenie ruchów ramion do stylu grzbietowego.
26.	Nauka pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
27.	Doskonalenie techniki pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
28.	Koordynacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem w stylu grzbietowym.
29.	Nauka ruchów ramion do kraula na piersiach.
30.	Doskonalenie ruchów ramion do kraula na piersiach.
31.	Nauka pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu kraul na piersiach.
32.	Doskonalenie techniki pracy ramion i nóg jednocześnie w stylu kraul na piersiach.
33.	Koordynacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem w stylu kraul na piersiach.

Tematyka zajęć – PŁYWANIE kl. II SP

L.p.	Temat
1.	Nauka techniki naprzemianstronnej pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
2.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
3.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu grzbietowym.
4.	Koordynacja oddechu z ruchami rąk i nóg w stylu grzbietowym.
5.	Nauka startu do stylu grzbietowego.
6.	Doskonalenie startu do stylu grzbietowego.
7.	Nauka nawrotu do stylu grzbietowego.
8.	Doskonalenie nawrotu do stylu grzbietowego.
9.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
10.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
11.	Nauka techniki naprzemianstronnej pracy rąk i nóg do kraula.
12.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg do kraula.
13.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg do kraula.
14.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg do kraula.
15.	Koordynacja oddechu z ruchami rąk i nóg w kraulu.
16.	Nauka skoku startowego.
17.	Doskonalenie skoku startowego.
18.	Nauka nawrotu do kraula.
19.	Doskonalenie nawrotu do kraula.
20.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
21.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
22.	Nauka techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na grzbiecie.
23.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na grzbiecie.
24.	Nauka techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na piersiach.
25.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy nóg do stylu klasycznego w pozycji na piersiach.
26.	Nauka techniki symetrycznej pracy rąk do stylu klasycznego.
27.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy rąk do stylu klasycznego.
28.	Nauka techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu klasycznym.
29.	Doskonalenie techniki pracy rąk i nóg jednocześnie w stylu klasycznym.
30.	Koordynacja oddechu z ruchami rąk i nóg w stylu klasycznym.
31.	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym.
32.	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym.
33.	Zasady bezpieczeństwa podczas pobytu nad wodą.

Tematyka zajęć – PŁYWANIE kl. III SP

L.p.	Temat
1.	Nauka sportowej techniki pływania stylem grzbietowym.
2.	Nauka nawrotu zwykłego.
3.	Doskonalenie nawrotu zwykłego.
4.	Nauka ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na grzbiecie.
5.	Doskonalenie ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na grzbiecie.
6.	„Total immerssion” – koordynacja ruchów nóg z ruchami tułowia i ramion.
7.	Doskonalenie techniki „Total immerssion”.
8.	Doskonalenie techniki lotu, poślizgu oraz ruchów delfinowych po starcie do stylu grzbietowego.
9.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
10.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym.
11.	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym - Ćwiczenia z elementami rywalizacji sportowej.
12.	Nauka sportowej techniki pływania kraulem.
13.	Nauka nawrotu obrotowego przodem w przód.
14.	Doskonalenie nawrotu obrotowego przodem w przód.
15.	„Total immerssion” – koordynacja ruchów nóg z ruchami tułowia i ramion.
16.	Doskonalenie techniki „Total immerssion”.
17.	Nauka skoku startowego, poślizgu i wyleżenia po starcie do kraula.
18.	Doskonalenie techniki lotu, poślizgu oraz wyleżenia po starcie do kraula.
19.	Nauka techniki poślizgu i wyleżenia po odbiciu od ściany nawrotowej.
20.	Doskonalenie techniki poślizgu i wyleżenia po odbiciu od ściany nawrotowej.
21.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
22.	Doskonalenie techniki pływania kraulem.
23.	Doskonalenie techniki pływania kraulem - Ćwiczenia z elementami rywalizacji sportowej.
24.	Nauka sportowej techniki pływania stylem klasycznym.
25.	Nauka nawrotu do stylu klasycznego.
26.	Doskonalenie nawrotu do stylu klasycznego.
27.	Doskonalenie techniki symetrycznej pracy ramion i nóg w stylu klasycznym.
28.	Nauka podwodnej techniki ruchów ramion w pierwszym cyklu po odbiciu i starcie w stylu klasycznym.
29.	Doskonalenie podwodnej techniki ruchów ramion w pierwszym cyklu po odbiciu i starcie w stylu klasycznym.
30.	Nauka pływania stylem klasycznym pod powierzchnią wody.
31.	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym pod powierzchnią wody.
32.	Nauka techniki pływania stylem motylkowym.
33.	Nauka ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na piersiach.
34.	Doskonalenie ruchów delfinowych pod powierzchnią wody w pozycji na piersiach.
35.	Nauka ruchów delfinowych w pozycji na boku prawym, boku lewym.
36.	Doskonalenie ruchów delfinowych w pozycji na boku prawym, boku lewym.
37.	Nauka oddychania w stylu motylkowym.
38.	Koordynacja oddechu z ruchami nóg w stylu motylkowym.
39.	Koordynacja oddechu z ruchami ramion w stylu motylkowym.
40.	Koordynacja oddechu z ruchami nóg i rąk jednocześnie w stylu motylkowym.
41.	Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym.
42.	Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym.

43.	Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym – ćwiczenia z elementami rywalizacji.
44.	Nauka techniki pływania stylem zmiennym.
45.	Nauka nawracania w stylu zmiennym.
46.	Doskonalenie nawracania w stylu zmiennym.
47.	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym.
48.	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym – ćwiczenia z elementami rywalizacji.
49.	Doskonalenie techniki nurkowania w głęb.
50.	Doskonalenie techniki nurkowania w głęb – ćwiczenia z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
51.	Doskonalenie techniki nurkowania w głęb i w dal – ćwiczenia z wyławianiem przedmiotów i pokonywaniem przeszkód.
52.	Nauka podstawowych technik ratowniczych.
53.	Sposoby pływackie stosowane w ratownictwie wodnym.
54.	Nauka pływania „żabką” ratowniczą.
55.	Doskonalenie techniki pływania „żabką” ratowniczą.
56.	Sposoby holowania osoby zmęczonej przytomnej przez trzech ratowników.
57.	Sposoby holowania osoby zmęczonej przytomnej przez dwóch ratowników.
58.	Nauka posługiwania się podręcznym sprzętem ratowniczym .
59.	Posługiwanie się ratowniczym sprzętem ABC.
60.	Symulacja akcji ratowniczej – scenariusz akcji ratowniczej.
61.	Elementy ratownictwa wodnego w formie rywalizacji sportowej.
62.	„Splash-Ball” - poznanie zasad gry w mini piłkę wodną.
63.	Nauka prowadzenia piłki w wodzie głębokiej- drybling.
64.	Nauka chwytu i podania piłki w wodzie głębokiej.
65.	Nauka rzutu w wodzie głębokiej.
66.	Mini-Waterpolo - gra uproszczona „Splash-Ball”.

KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I-III

1. Uczestnictwo.
2. Zaangażowanie.
3. Opanowanie umiejętności ruchowych.
4. Postęp sprawności fizycznej.
5. Wiadomości.

Najważniejszym kryterium oceny z wychowania fizycznego jest świadome uczestnictwo oraz zaangażowanie dziecka na lekcji na miarę jego rozwoju fizycznego, możliwości zdrowotnych, sprawnościowych i intelektualnych.

Ocena oparta jest na diagnozie wstępnej – rozpoznaniu początkowego stanu poziomu sprawności, umiejętności i wiadomości. Jest oceną wspierającą, motywującą do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych, wzmacniającą wiarę we własne siły ucznia.

Sposobem komunikowania się z rodzicami w celu poinformowania o osiągnięciach, postępach i wysiłkach dziecka jest karta opisowej oceny ucznia z wychowania fizycznego.

KARTA OPISOWEJ OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Imię i nazwisko
Data..... Klasa..... Rok urodzenia
Uwagi zdrowotne.....
Uczestnictwo w lekcji:* ▪ Aktywnie i chętnie uczestniczy ▪ Chętnie uczestniczy ▪ Niechętnie uczestniczy ▪ Często nie ma stroju ▪ Inne.....
Zaangażowanie:* ▪ Jest twórczy i zaangażowany ▪ Aktywnie uczestniczy i współpracuje z kolegami ▪ Biernie uczestniczy ▪ Przeszkadza innym ▪ Inne.....
Wiadomości i umiejętności:* ▪ Zna zasady bezpieczeństwa ▪ Zna zasady higieny ▪ Zna zasady gier i zabaw ruchowych ▪ Nie/ przestrzega zasad bezpieczeństwa ▪ Nie/ przestrzega zasad higieny ▪ Nie/ przestrzega zasad gier i zabaw ruchowych ▪ Inne.....

* - właściwe podkreślić

POSTĘPY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ			
	<i>Nie poprawił się</i>	<i>Poprawił się w małym stopniu</i>	<i>Wybitnie poprawił się</i>
Bieg 50 m			
Szybkość i zwinność (bieg wahadłowy 4x 10m)			
Gibkość (skłon w przód)			
Moc, siła NN (skok w dal z miejsca)			

Przy badaniu postępów sprawności fizycznej ucznia i porównywaniu grup należy wykorzystać tabele Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) - wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) uwagi- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

- a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości: 600 m- dla dzieci do 12 lat;

- a) wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- c) uwagi- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

4. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

- a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do

zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji.

Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

d) sprzęt i pomoce- drążek lub poręcz, krzesło, stoper, lista badanych.

5. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

6. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

7. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - tabele

MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat

DZIEWCZĘTA 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	Punktacja
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm	Pkt
100	7,8						25	100
99						37		99
98		188	110					98
97		187			9,8			97
96	7,9					36		96
95		186	111					95
94					9,9		24	94
93		185	112			35		93
92	8,0	184			10,0			92
91		183	113					91
90		182			10,1	34		90
89	8,1	181	114				23	89
88		180	115		10,2			88
87		179	116			33		87
86	8,2	178	117		10,3			86
85						32	22	85
84		175	120		10,4			84
83	8,3					31		83
82		172	123		10,5		21	82
81	8,4				10,6	30		81
80		169	126	60	10,7		20	80
79	8,5	167	128	57	10,8	29		79
78		165	130	54	11,0		19	78
77	8,6	163	132	51	11,1	28	18	77
76		161	134	49	11,3			76
75	8,7	159	137	46	11,4	27	17	75
74		157	140	43	11,6			74
73	8,8	155	143	40	11,7	26	16	73
72		153	146	37	11,9		15	72
71	8,9	151	149	35	12,0	25		71
70	9,0	149	152	32	12,2		14	70
69	9,1	148	155	30	12,3	24	13	69
68	9,2	146	158	29	12,5			68
67	9,3	144	162	27	12,6	23	12	67
66	9,4	142	165	25	12,7			66
65	9,5	140	168	23	12,9	22	11	65
64	9,6	139	172	21	13,0		10	64
63	9,7	137	176	20	13,2	21		63

62	9,8	135	179	19	13,3		9	62
61	9,9	133	183	17	13,5	20		61
60	10,0	132	186	15	13,7		8	60
59	10,3	130	190	14	13,8	19	7	59
58	10,4	128	193	12	14,0			58
57	10,6	126	197	11	14,1	18	6	57
56	10,7	125	200	10	14,2		5	56
55	10,8	123	204	9	14,4	17		55
54	10,9	121	207	7	14,5		4	54
53	11,0	119	211	5	14,7	16	3	53
52	11,1	118	214	4	14,8			52
51	11,2	116	216	2	15,0		2	51
50	11,3	114	221	2	15,1	15		50
49	11,4	112	224		15,2		1	49
48	11,5	110	228	1	15,4	14		48
47	11,6	109	231		15,5		0	47
46	11,8	107	235		15,7	13	- 1	46
45	11,9	105	238		15,8			45
44	12,0	103	242		16,0	12	- 2	44
43	12,1	102	245		16,1			43
42	12,2	100	248		16,3	11	- 3	42
41	12,3	98	251		16,4			41
40	12,4	96	255		16,6	10	- 4	40
39	12,6	94	258		16,7		- 5	39
38	12,7	92	261		16,9	9		38
37	12,8	90	265		17,0		- 6	37
36	12,9	89	269		17,2	8	- 7	36
35	13,0	88	273		17,3		- 8	35
34	13,1	86	276		17,5	7		34
33	13,2	85	280		17,6		- 9	33
32	13,4	83	284		17,7	6	- 10	32
31	13,5	81	287		17,9			31
30	13,6	79	291		18,0	5	- 11	30
29	13,7	77	295		18,2		- 12	29
28	13,8	75	298		18,3	4		28
27	13,9	74	302		18,5		- 13	27
26	14,0	72	305		18,6	3	- 14	26
25	14,1	70	309		18,8		- 15	25
24	14,2	68	312		18,9	2		24
23	14,3	67	316		19,1		- 16	23
22	14,4	65	319		19,2	1	- 17	22
21	14,5	63	322		19,4		- 18	21
20			325		19,5			20
19	14,8	60	328				- 19	19
18			330		19,6			18
17	15,1	57	332				- 20	17
16	15,2		334		19,7			16
15	15,3	54	336				- 21	15
14			338		19,8			14
13	15,4	51	340				- 22	13
12					19,9			12
11	15,5	49	343				- 23	11
10					20,0			10
9	15,6	46	346				- 24	9
8		45	347		20,1			8
7	15,7	44	348				- 25	7

6		43	349		20,2			6
5	15,8	42	350				- 26	5
4		41						4
3	15,9	40	351		20,3		- 27	3
2		39						2
1								1

CHŁOPCY 7 LAT

PKT	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	PKT
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm	Pkt
100	6,8		109				24	100
99		199	110			38		99
98			111		9,7			98
97		198	112					97
96	6,9		113					96
95		197	114		9,8			95
94		196	115			37	23	94
93	7,0	195	116					93
92		194	117		9,9			92
91		193	118					91
90	7,1	192	119			36		90
89		191	120		10,0		22	89
88	7,2	190	121					88
87		189	122		10,1	35		87
86	7,3	188	123					86
85			124		10,2		21	85
84	7,4	185	126			34		84
83			127		10,3			83
82	7,5	182	128			33	20	82
81			129		10,4			81
80	7,6	179	130	60		32	19	80
79	7,7	177	132	58	10,5		18	79
78	7,8	175	134	56	10,6	31		78
77	7,9	173	136	54	10,7		17	77
76	8,0	171	138	52	10,8	30	16	76
75	8,1	169	140	50	10,9			75
74	8,2	167	142	48	11,1	29	15	74
73	8,4	166	144	46	11,2		14	73
72	8,5	164	146	44	11,4	28		72
71	8,6	162	148	42	11,5		13	71
70	8,7	160	150	40	11,6	27	12	70
69	8,8	158	152	38	11,8			69
68	8,9	156	154	36	11,9	26	11	68
67	9,0	154	156	34	12,1		10	67
66	9,1	153	159	32	12,2	25		66
65	9,2	151	162	30	12,4		9	65
64	9,3	149	165	28	12,5	24		64
63	9,5	147	167	26	12,6		8	63
62	9,6	145	170	24	12,8	23		62

61	9,7	143	172	23	12,9		7	61
60	9,8	141	174	22	13,1	22	6	60
59	9,9	139	177	20	13,2			59
58	10,0	137	180	18	13,4	21	5	58
57	10,1	136	184	17	13,5			57
56	10,2	134	187	16	13,6	20	4	56
55	10,3	132	190	14	13,8		3	55
54	10,5	130	193	13	14,0	19		54
53	10,6	128	197	12	14,1		2	53
52	10,7	126	200	11	14,2	18		52
51	10,8	124	203		14,3		1	51
50	10,9	122	206	10	14,5	17	0	50
49	11,0	120	210	9	14,6			49
48	11,1	118	213	8	14,8	16	- 1	48
47	11,2	117	216	7	14,9			47
46	11,3	116	220	6	15,1	15	- 2	46
45	11,5	114	223	5	15,2			45
44	11,6	112	226		15,4	14	- 3	44
43	11,7	110	229	4	15,5			43
42	11,8	108	233		15,6	13	- 4	42
41	11,9	106	236	3	15,8			41
40	12,0	104	239		15,9	12	- 5	40
39	12,1	102	242		16,1			39
38	12,2	101	246	2	16,2	11	- 6	38
37	12,3	99	249		16,4			37
36	12,5	97	252		16,5	10	- 7	36
35	12,6	95	256	1	16,6		- 8	35
34	12,7	93	259		16,8	9		34
33	12,8	91	262		16,9		- 9	33
32	12,9	89	265		17,1	8	- 10	32
31	13,0	87	269		17,2			31
30	13,1	85	271		17,4	7	- 11	30
29	13,2	83	275		17,5			29
28		81	278		17,6	6	- 12	28
27	13,3	79	282		17,8			27
26		77	285		17,9	5	- 13	26
25	13,4	75	288		18,1			25
24		73	292		18,2	4	- 14	24
23	13,5	71	295		18,4			23
22		69	298		18,5	3	- 15	22
21	13,6		302		18,6			21
20		66	305		18,8	2	-16	20
19	13,7				18,9			19
18		63	308		19,0	1	- 17	18
17					19,1			17
16	13,8	60	311		19,2		- 18	16
15		59			19,3			15
14		58	314		19,4			14
13	13,9	57	315		19,5		- 19	13
12		56	316					12
11			317		19,6			11
10	14,0	55	318				- 20	10
9			319		19,7			9
8		54	320					8

7	14,1				19,8		- 21	7
6		53	321					6
5					19,9			5
4	14,2		322				- 22	4
3		52			20,0			3
2			323					2
1					20,1		- 23	1

Program został włączony do Szkolnego Zestawu Programów Nauczania na mocy Uchwały Rady Pedagogicznej z dnia 6 lutego 2021 r.

6.02.2021r.

Dyrektor szkoły
mgr Ada Kołakowska

