

BUDŻET GODZIN DLA KLASY I TECHNIKUM 2005/2006 (chłopcy)
DKW-4014-88/01

MIESIĄC	DZIAŁ PROGRAMOWY									G i Z R	SZ	GODZ. N-LA	SUMA
	G	GO	S	LA	AT	GRY ZESPOŁOWE							
						PR	PK	PS	PN				
IX		1		2	3	2			3			1	12
X	1	2		2	2	2	1	2	2				14
XI	1	2	2				2	3	2				12
XII	1	1	2				2	2		1			9
I	1	1	2				2	2			1		9
II	2	1	3				1	2			2	1	12
III	1	1	1		2		3	3		1			12
IV		1		2	2			2	2				9
V		1	1	3	2			1	2	1		1	12
VI		1		2	2				3	2		2	12
RAZEM	7	12	11	11	13	4	11	17	14	5	3	5	113

LEGENDA:

- G -gimnastyka
- GO -gimnastyka ogólnorozwojowa
- S -siłownia
- LA -lekkoatletyka
- AT -atletyka terenowa
- PR -piłka ręczna
- PK -piłka koszykowa
- PS -piłka siatkowa
- PN -piłka nożna
- G i ZR -gry i zabawy ruchowe
- SZ -sporty zimowe
- GODZ. N-LA -godziny do dyspozycji nauczyciela

PLAN WYNIKOWY DLA KLAS I TECHNIKUM

DKW-4014-88/01

DZIAŁ PROGRAMOWY	TEMAT LEKCJI	WYMAGANIA W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI		DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE	UWAGI
		<u>PODSTAWOWE</u>	<u>PONADPODSTAWOWE</u>		
ATLETYKA TERENOWA	1. Zajęcia organizacyjne – omówienie zadań i kryteriów ocen z wf. Kształtujemy właściwy stosunek do wf.			Znaczenie odpowiedniego stroju sportowego, zawarcie kontraktu	BHP na zajęciach w-f obiektach sporto-wych.
	2. Kształtowanie wytrzymałości poprzez marszobiegi w terenie. 2 godz.	Umie pokonywać nierówności i przeszkody terenowe, rozłożyć siły	Umie dokonać pomiaru tętna spoczynkowego i wysiłkowego,	Podporządkowanie się ustalonym zasadom i regułom, prawidłowe korzystanie z przyrody i kontakt z nią.	
	3. Regulowanie tempa biegu na długim dystansie w zależności od predyspozycji. 2 godz.	Potrafi samodzielnie dobrać tempo biegu do swoich możliwości.	Umie ocenić stopień wytrenowania organizmu na podstawie pomiaru tętna	Prawidłowe korzystanie z przyrody i kontakt z nią	
	4. Doskonalenie pokonywania przeszkód terenowych.	Umie pokonywać różne przeszkody terenowe.	Potrafi pokonać trudne przeszkody.	Wiara we własne siły	
	5. Doskonalenie techniki pokonywania nierówności terenowych i przeszkód.	Potrafi prawidłowo pokonywać przeszkody terenowe.	Potrafi pokonywać przeszkody własną techniką określoną np. bieg przez płotki, skok w dal.	Zachowanie bezpieczeństwa w poruszaniu się po nierównym terenie	

ATLETYKA TERENOWA	6. Marszobieg z pokonywaniem przeszkód i nierówności terenowych przygotowujących do skoku w dal. 2 godz.	Umie pokonać przeszkody naturalne techniką zbliżoną do skoku w dal.	Zaproponuje ćw. przygotowujące do skoku w dal.	Bezpieczeństwo w czasie ćw. terenowych. Właściwe korzystanie z przyrody.	
	7. Doskonalenie rozkładania sił w biegu przełajowym.	Umie prawidłowo rozłożyć siły w biegu przełajowym, ocenić wydolność swojego organizmu.	Przygotuje samodzielnie organizm do długotrwałego wysiłku	Wiara we własne siły.	
	8. Poprawiamy koordynację pracy RR, i NN w technice kroku biegowego.	Przygotuje przy pomocy nauczyciela organizm do wysiłku. Wykona poleczone zadanie.	Przygotuje samodzielnie organizm do wysiłku. Wykona bezbłędnie poleczone zadanie.	Podporządkowanie się ustalonym zasadom i regułom,	
	9. Poznajemy zasób ćw. Rozwijających skoczność.	Zaproponuje ćw. Przygotowujące organizm do ćwiczeń skocznościowych.	Zaproponuje i przeprowadzi ćw.. przygotowujące organizm do wysiłku.	Radzenie sobie w sytuacjach trudnych.	
	10. Organizujemy bieg przełajowy. (sprawdzian)	Potrafi pokonać określony dystans, przygotowuje organizm do wysiłku, pomaga w organizacji biegu	Przygotuje samodzielnie organizm do wysiłku, bierze udział w zawodach w ich organizacji i sędziowaniu.	Wiara we własne siły. Rywalizacja fair play.	
LEKKOATLETYKA	1. Kształtowanie szybkości przez biegi na krótkich odcinkach.	Pokona w dowolnym rytmie odcinek 20 m skipem A i C	Pokona prawidłowo technicznie odcinek 20 m skipem A,B i C, dokona trafnej samooceny.	Uczeń rozwija swoją sprawność, dba o bezpieczeństwo swoje i kolegi.	
	2. Nauka startu niskiego.	Wykona prawidłowo start do biegów krótkich.	Przygotuje samodzielnie organizm do wysiłku, wykona bezbłędnie start.	Potrafi sam ocenić poprawność wykonania zadania.	
	3. Nauka techniki biegu na 100 m.	Przebiegnie w dowolnym czasie odcinek 100 m.	Wykona poprawnie bieg na dystansie w określonym czasie.		
	4. Doskonalenie techniki biegu na 100 m.	Wykona prawidłowo technicznie bieg.	Samodzielnie dobierze ćw. rozgrzewające mięśnie nóg.	Wdrażanie do rywalizacji	
	5. Organizujemy zawody wewnątrz grupowe w biegu na 1000 m.	Pomaga w organizacji biegu i uczestniczy w nim	Sam zorganizuje bieg, uczestniczy w nim, sędziuje.	Przestrzeganie zasad, sportowej rywalizacji.	
	6. Nauka techniki skoku w dal techniką naturalnym i piersiową.	Prawidłowo odbije się od belki z 2-3 kroków.	Poprawnie wykona skok w dal.	Samokontrola rozwoju skoczności.	

	7. Doskonalenie techniki skoku w dal techniką naturalnym i piersiową.	Prawidłowo odbije się od belki z 2-3 kroków.	Poprawnie wykona skok w dal.	Samoocena wykonania skoku.	
	8. Odmierzamy rozbieg do skoku w dal.	Poprawnie dobierze rozbieg.	Umie prawidłowo odmierzyć rozbieg i wykonać skok.	Uczeń rozwija swoją sprawność, dba o bezpieczeństwo w czasie skoków.	
	9. Organizujemy konkurs skoku w dal.	Zaliczy jedną z prób.	Zaliczy poprawnie kilka prób, przeprowadzi rozgrzewkę.	Rzetelność i uczciwość pomiarów	
	10. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej. 2 godz.	Przekaże pałeczkę w wolnym tempie.	Przekaże pałeczkę w szybkim tempie.	Zaangażowanie i rzetelność wykonania zadania.	
GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	1. Kształtowanie szybkości poprzez zabawy i gry ruchowe.	Pomaga w organizacji zabaw i gier i bierze w nich udział.	Proponuje i organizuje zabawy bieżne.	Aktywna i odpowiedzialna postawa wobec zdrowia własnego.	
	2. Zwiększanie ruchomości stawów przez stretching.	Potrafi wykonać ćw. stretching wg inwencji nauczyciela.	Samodzielnie przeprowadzi ćw. rozgrzewające poszczególne mm.	Zaangażowanie w wykonywanie zadania. Poczucie własnej wartości.	
	3. Poznajemy ćwiczenia kształtujące moc.	Przygotuje organizm do wysiłku pod kontrolą nauczyciela.	Sam przygotowuje organizm do wysiłku uwzględniając specyfikę lekcji.	Zaangażowanie w wykonywanie zadania.	
	4. Wzmacnianie siły poszczególnych grup mięśni z zastosowaniem piłek lekarskich. 2 godz.	Wykona ćw. siłowe wg wskazówek.	Wykona ćw. siłowe, dostosowując ich intensywność do własnych możliwości.	Zaangażowanie w wykonywanie zadania.	
	5. Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie RR, NN i tułowia.	Wykona ćw. wzmacniające mm RR, NN i tułowia.	Wykona ćw. siłowe w obwodzie stacyjnym z odpowiednią intensywnością	Harmonijny rozwój ciała i umysłu.	
	6. Wzmacnianie siły poszczególnych grup mięśni w ćw. parami. 2 godz.	Wykona ćw. siłowe wg wskazówek.	Wykona ćw. siłowe, dostosowując ich intensywność do własnych możliwości.	Wdrażanie do zachowania bezpieczeństwa w czasie zajęć.	
	7. Kształtowanie zwinności i zręczności przez pokonywanie toru przeszkód. 2 godz.	Pomaga w ustawieniu toru przeszkód i pokona go poprawnie w dowolnym tempie.	Dobierze samodzielnie odpowiednie ćwiczenia, zaplanuje i pokona w odpowiednim tempie tor przeszkód.	Zaangażowanie w wykonywanie zadania	
	8. Sprawdzian sprawności fizycznej ucznia. (ISF) 2 godz.	Wykona sprawdzian na poziomie średnim.	Wykona sprawdzian na poziomie wybitnym.	Wdrażanie do samorozwoju fizycznego i samokontroli.	

GIMNASTYKA PODSTAWOWA	1. Doskonalenie przewrotu w przód z miejsca i marszu.	Poprawnie wykona przewroty z miejsca i z marszu.	Samodzielnie dobrze ćw. siłowe wzmacniające m. obręczy barkowej.	Wzajemna kontrola i asekuracja, samokontrola	
	2. Doskonalenie przewrotu w przód z biegu z odbicia obunóż.	Poprawnie wykona przewrót w przód z odbicia obunóż	Potrafi wykonać prawidłowo przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i partnera.	
	3. Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu do rozkroku.	Poprawnie wykona przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.	Poprawnie wykona przewrót w tył do stania.	Dbą o estetykę i piękno ruchów.	
	4. Doskonalenie przewrotu w przód ze stania na rękach.	Z pomocą współwiczającego wykona dany element.	Samodzielnie wykona ćwiczenia.	Wzajemna kontrola i asekuracja, samokontrola.	
	5. Ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej.	Przejdzie po listwie ławeczki przodem, tyłem, bokiem. Potrafi się samoasekurować.	Wykonuje wskazane ćw. bardzo poprawnie, umie stosować samoasekurację.	Samooceń wykonanie zadania i konfrontacja własnej oceny z oceną rówieśników i nauczyciela.	
	6. Doskonalenie stania na rękach.	Wykona stanie na rękach z pomocą współwiczającego.	Samodzielnie, prawidłowo wykona stanie na rękach i wróci do pozycji wyjściowej.	Asekuracja Samokontrola.	
	7. Doskonalenie przerzutu bokiem.	Wykona przerzut bokiem z pomocą współwiczającego.	Wykona samodzielnie przerzut bokiem.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i partnera.	
	8. Nauka odmyku z podporu przodem o nogach skurczonych.	Wykona poprawnie ćw.	Sam wykona ćw. przygotowujące i wykona poprawnie ćw.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i partnera.	
	9. Nauka wymyku z zamachem jednonóż.	Wykona wymyk pomocą nauczyciela.	Sam wykona wymyk	Asekuracja w czasie ćw.	
PIŁKA SIATKOWA	1. Poznajemy ćw. i gry kształtujące sprawność siatkarza. 2godz.	Wykona poprawnie ćw. i gry.	Przygotuje samodzielnie organizm do wysiłku.	Dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych w ćw. na małej przestrzeni.	
	2. Nauka odbić i przyjęć piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie i w dwójkach.	Wyrzuty i chwyt piłki sposobem siatkarskim.	Potrafi prawidłowo podać i przyjąć piłkę sposobem górnym dolnym.	Wdrażanie do współpracy w grupie.	
	3. Nauka zagrywki sposobem górnym. 2 godz.	Wykona zagrywkę sposobem górnym.	Wykona kilka zagrywek sposobem górnym w określone miejsce.	Bezpieczeństwo podczas ćw. na małym obszarze.	
	4. Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku. 2 godz.	Wykona poprawnie krok zwykły, podwójny, zatrzymanie i wypad.	Łączy elementy poruszania się po boisku z przyjmowaniem prawidłowej postawy siatkarskiej.	Bezpieczeństwo podczas ćw. na małym obszarze	

	5. Doskonalenie rozegrania piłki na trzy odbicia. 2 godz	Rozegra piłkę na trzy odbicia.	Odbierze piłkę po zagrywce, dogra do środkowego i zbije piłkę.	Wdrożenie do rywalizacji współpracy w dwójkach i w zespole.		
	6. Nauka wystawiania piłki w dwójkach. 2 godz.	Poprawnie wykona wystawienie piłki.	Poprowadzi rozgrzewkę przygotowującą do gry w piłkę siatkową.	Dostosowanie swoich działań do możliwości partnera.		
	7. Nauka wystawiania piłki w przód i w tył w postawie niskiej i wysokiej. 2 godz.	Wystawi piłkę w przód w postawie niskiej.	Wystawi piłkę w tył w postawie wysokiej i niskiej.	Wdrożenie do rywalizacji współpracy w dwójkach w zespole.		
	8. Nauka wystawienia i dojścia do zbici piłki. 2 godz.	Wykona poprawnie zadanie .	Wykona skuteczny atak.	Prowadzenie rywalizacji w duchu fair play.		
	9. Uczymy się poprawnego ustawienia w obronie i ataku.	Wie jakie jest poprawne ustawienie ataku i obrony.	Sam przeprowadzi rozgrzewkę do gry	Współpraca w zespole.		
	10. Współzawodnictwo w grze z wykorzystaniem opanowanych elementów technicznych.	Uczestniczy w grze, dokona samooceny umiejętności.	Wykorzystuje skutecznie umiejętności w celu odniesienia zwycięstwa przez drużynę.	Zaangażowanie i aktywność w grze.		
	PIŁKA RĘCZNA	1. Nauka podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu.	Wykona poprawnie podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu.	Potrafi zastosować podania i chwyt we fragmentach gry.	Przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa w czasie zajęć	
		2. Nauka poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w różnych kierunkach.	Właściwie porusza się po boisku w różnym tempie i kierunku bez piłki.	Właściwie porusza się po boisku w różnym tempie i kierunku z piłką nie naruszając przepisów.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.	
		3. Nauka rzutów do bramki z biegu i z przeskokiem.	Wykona zgodnie z zasadami techniki rzut z biegu.	Wykona zgodnie z zasadami techniki rzut z biegu i z przeskokiem.	Współpraca i współdziałanie w zespole w celu osiągnięcia wyniku	
		4. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem.	Potrafi prowadzić piłkę w dwójkach.	Potrafi wykonać szybki atak z zastosowaniem poznanych elementów.	Współpraca w dwójkach i zespole	
5. Nauka poruszania się w ataku i w obronie.		Potrafi poruszać się po boisku w zmiennym tempie i różnych kierunkach.	Potrafi sam przygotować organizm do wysiłku.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w czasie gry.		
6. Gra szkolna. Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki.		Stosuje w grze podstawowe elementy techniki gry.	Stosuje w grze elementy techniki i taktyki w grze.	Współpraca i współdziałanie w zespole w celu osiągnięcia wyniku.		
1. Ćwiczenia osławajające z piłką		Wykona poprawnie polecane ćw. Zna podstawowe przepisy.	Dobierze samodzielnie i wykona ćw. osławajające z piłką.	Współpraca i pomoc w wykonaniu zadania w zespole.		

	2. Nauka prowadzenia piłki slalomem wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. 2 godz.	Prowadzi piłkę po prostej różnymi częściami stopy.	Prowadzi piłkę slalomem różnymi częściami stopy LN, PN.	Upór w dążeniu do opanowania techniki.	
	3. Nauka podań i przyjęć piłki lewą i prawą nogą.	Poprawnie wykona elementy techniki gry: podania i przyjęcia piłki.	Potrafi wykonać poprawnie podanie i przyjęcie piłki różnymi sposobami oraz głową.	Współpraca i pomoc w wykonywaniu zadania w zespole	
PIŁKA NOŻNA	4. Nauka zwodów i dryblingu w piłce nożnej.	Wykona zwód pojedynczy.	Sam dobierze ćw. przygotowujące do gry. Wykona drybling piłkarski.	Szacunek dla przeciwnika.	
	5. Nauka strzału do bramki prostym podbiciem po podaniu. 2 godz.	Wykona poprawnie strzał na bramkę prostym podbiciem.	Wykona poprawnie celny strzał do bramki prostym podbiciem LN, PN.	Dbą bezpieczeństwo własne i innych	
	6. Uczymy się uderzenia piłki głową z miejsca i wyskoku.	Wykona uderzenie piłki dorzuconej rękami w górę i partnera.	Wykona uderzenie piłki w dwójkach i trójkach.	Umiejętność przyjmowania porażki i radość ze zwycięstwa.	
	7. Nauka gry ciałem, zastawianie piłki.	Potrafi grać ciałem zgodnie z przepisami.	Potrafi sam dobrać ćw. rozgrzewające i zastawiać piłkę.	Gra fair play.	
	8. Doskonalenie strzału na bramkę po prowadzeniu piłki. 2 godz.	Wykona strzał do bramki z określonego miejsca, wyjaśni pozycji spalonej.	Wykona ćw. szybko i celnie strzeli na bramkę, zademonstruje pozycję spaloną.	Właściwe zachowanie się w roli zawodnika.	
	9. Stosowanie poznanych elementów technicznych we fragmentach gry.	Zastosuje poznane elementy techniki w grze.	Przeprowadzi rozgrzewkę i zastosuje skutecznie elementy techniki w grze.	Wdrażanie do czystej i sportowej rywalizacji.	
	10. Gra szkolna. 2 godz.	Wykorzysta poznane elementy techniczne w grze.	Skutecznie wykorzysta poznane elementy techniczne w grze. Zna przepisy gry.	Gra fair play. Poszanowanie przeciwnika.	
	1. Poznajemy sposoby poruszania się po boisku.	Porusza się po boisku różnymi sposobami bez piłki.	Porusza się prawidłowo po boisku różnymi sposobami z piłką	Bezpieczeństwo poruszania się na małej przestrzeni.	

	2. Nauka kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ręką lewą i prawą.	Wykona kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ręką lewą i prawą.	Wykona prawidłowo kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej.	Wdrażanie do aktywności ruchowej.	
PIŁKA KOSZYKOWA	3. Nauka kozłowania piłki slalomem na wprost ze zmianą tempa i rytmu.	Potrafi kozłować piłkę w zmiennym tempie i różnych kierunkach.	Kozłuje piłkę slalomem dalszą ręką od słupka.	Samoocena wykonywanych elementów technicznych	
	4. Nauka podań i chwytów jednorącz i oburącz w miejscu i ruchu.	Wykona podstawowe podania i chwyt piłki.	Wykona prawidłowo poznane podania i chwyt.	Samoocena wykonywanych elementów technicznych	
	5. Nauka rzutów do kosza z miejsca i po zatrzymaniu.	Wykona poprawnie rzut z miejsca.	Wykona rzut z miejsca i po zatrzymaniu.	Samoocena wykonywanych rzutów do kosza.	
	6. Uczymy się rzutów do kosza z dwutaktu po kozłowaniu i po podaniu piłki przez partnera.	Wykona poprawnie rzut z dwutaktu po kozłowaniu.	Wykona celny rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu i po podaniu piłki przez partnera.	Współpraca w dwójkach i zespole	
	7. Nauka podstaw taktyki obrony i ataku w piłce koszykowej.	Poprowadzi i rozegra szybki atak w przewadze i obronę 1x1	Wykona rozegranie ataku pozycyjnego i obrony strefowej.	Respektowanie decyzji sędziego.	
	8. Poznajemy elementy podstaw obrony.	Potrafi poruszać się w obronie strefowej.	Wykona samodzielnie rozgrzewkę, wykona prawidłowo obronę „każdy swego”	Gra fair play. Poszanowanie przeciwnika.	
	9. Poznajemy zwody bez piłki i z piłką.	Wykona proste zwody bez piłki i z piłką.	Wykona kozłując piłkę minięcie zawodnika zwodem pojedynczym i podwójnym.	Samoocena wykonywanych zwodów.	
	10. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze szkolnej. 2 godz.	Bierze udział w grze.	Wykona rozegranie ataku pozycyjnego i obrony strefowej. Sędziuje grę.	Respektowanie decyzji sędziego.	
SPORTY ZIMOWE	1. Rzuty do celu i na odległość śnieżkami. 2 godz.	Umie wykonać rzut śnieżką na odległość i do celu.	Przeprowadzi rozgrzewkę przygotowującą do rzutów.	Przestrzeganie warunków bezpieczeństwa przy zabawie.	
	2. Gry i zabawy na śniegu.	Bierze udział w zabawach.	Przeprowadzi zabawy ruchowe na śniegu.	Hartowanie organizmu.	
GRY I ZABAWY RUCHOWE	1. Nauka rzutów, chwytów i zagrywki w ringo.	Umie rzucać, chwycić ringo.	Umie wykonać zagrywkę i poruszać się po boisku.	Zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej.	
	2. Doskonalenie elementów technicznych w grze 2x2 i 3x3.	Potrafi odpowiednio ustawić się na boisku.	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę przed grą oraz sędziować.	Współdziałanie w grupie	

	3. Doskonalenie zwinności przy pokonywaniu toru przeszkód.	Pokona tor przeszkód w dowolnym czasie.	Sam ustawi i poprawnie w odpowiednim czasie pokona tor przeszkód.	Wyrobienie poczucia własnej wartości wspieranie i asertywność.	
	4. Wyścigi rzędów z różnymi przyborami.	Pomaga w organizacji wyścigów.	Sam dobierze przybory w zależności od akcentu kładzonego na zajęciach.	Samocena i samokontrola.	
	5. Organizujemy gry i zabawy zręcznościowo-zwinnościowe.	Dobierze i wykona ćw. z piłką rozwijające zręczność i zwinność.	Wykona poprawnie podania, chwyt, rzuty i kozłowanie w grach i zabawach z rywalizacją.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.	
SIŁOWNIA	1. Poznajemy wyposażenie siłowni.	Wykona z pomocą ćw. na każdym przyrządzie.	Wykona prawidłowo ćw. na każdym przyrządzie.	Pomoc i asekuracja podczas ćw.	
	2. Nauka obsługi maszyn treningowych i właściwe ich wykorzystanie.	Wykona na każdym stanowisku po 10 powtórzeń bez obciążenia.	Wykona na każdym stanowisku po 10 powtórzeń z obciążeniem.	Samokontrola i bezpieczeństwo wykonywania ćw.	
	3. Dobieramy prawidłowe obciążenia i liczbę powtórzeń w serii.	Dobierze obciążenia i wykona ćwiczenia.	Zaproponuje kilka ćwiczeń z odpowiednim obciążeniem i wykona je.	Dbaj o własne ciało, świadomie chce poprawić swoją sylwetkę.	
	4. Poznajemy znaczenie właściwego przygotowania organizmu do ćwiczeń siłowych.	Przeprowadzi z pomocą indywidualną rozgrzewkę.	Przeprowadzi rozgrzewkę z grupą.	Dbaj o własne ciało, świadomie chce poprawić swoją sylwetkę	
	5. Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha.	Wykona wskazane ćw.	Zaproponuje i wykona ćw. wzmacniające mm brzucha.	Pomoc i asekuracja podczas ćw.	
	6. Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie klatki piersiowej.	Wykona odpowiednie ćw.	Zaproponuje i wykona ćw. wzmacniające mm klatki piersiowej.	Świadomie chce poprawić swoją sylwetkę	
	7. Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu.	Wykona odpowiednie ćw.	Zaproponuje i wykona ćw. wzmacniające mm grzbietu.	Samokontrola i bezpieczeństwo wykonywania ćw.	
	8. Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie obręczy barkowej. 2 godz.	Wykona odpowiednie ćw.	Zaproponuje i wykona ćw. wzmacniające mm obręczy barkowej .	Rozwija odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i współpartnera	
	9. Poznajemy zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie kończyn górnych i dolnych.	Wykona odpowiednie ćw.	Zaproponuje i wykona ćw. wzmacniające mm RR i NN.	Rozwija odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i współpartnera	
	10. Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej.	Wykona odpowiednie ćw.	Zaproponuje i wykona ćw. wzmacniające mm klatki piersiowej.	Pomoc i asekuracja podczas ćw.	

GODZ. N-LA	5 godzin do dyspozycji uczniów i nauczyciela (Zajęcia na siłowni, basenie pływackim, inne gry i zabawy lubiane przez uczniów, sprawdziany, podsumowanie semestrów)				
---------------	--	--	--	--	--

G; przewrót w tył z przysiadu do postawy, stanie na rękach z zamachem jednonóż przy drabinkach.

GO, Indeks sprawności fizycznej.

PK; rzut do kosza z zbiegu po podaniu.

PS; zagrywka górna.

AT; bieg przełajowy.

LA; bieg na 100m, 1000m, skok w dal.

Liczba poszczególnych godzin planu wynikowego wychowania fizycznego jak i kolejność tematów lekcji może ulegać zmianom ze względu na warunki pogodowe, bazę dydaktyczną, liczbę ćwiczących uczniów.

OPRACOWAŁ:
GRZEGORZ SKUZA