

BUDŻET GODZIN DLA KLASY II 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	2	2			3			2	12
X		1	2	1	2	2		2	2				12
XI	1	1	2		2	1	1	1	2	1			12
XII	1	2	2				2	2		2			11
I	1	1					2	2			1		7
II	2	2	2				2	2			1	1	12
III	2	2	2		2		2	2	1	1			14
IV		1		2	2		1	1	2				9
V		1		2	2			2	3	2			12
VI		1		3	2	2			3	2		1	14
<b>RAZEM</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>115</b>

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 II TECHNIKUM (chłopcy)

DKW-4014-88/01

DZIAŁ PROGRAMOWY	TEMAT LEKCJI	WYMAGANIA W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI		DZIAŁANIA	UWAGI
		<u>PODSTAWOWE</u>	<u>PONADPODSTAWOWE</u>	WYCHOWAWCZE	
	1. Zajęcia organizacyjne – omówienie zadań, regulamin oceniania z wf. 1 godz. 2. Zasady bhp na sali gimnastycznej i boisku szkolnym. 1godz. 3. Kształtujemy właściwy stosunek do wf. 1 godz.			Znaczenie odpowiedniego stroju sportowego, zawarcie kontraktu. Zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego	
ATLETYKA TERENOWA	1. Zapoznanie z możliwościami ruchowymi uczniów-rozruch biegowy w terenie. 2godz.	Dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku.	Potrafi ocenić wytrenowanie organizmu na podstawie pomiaru tętna.	Obiektywna ocena swoich możliwości.	
	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.	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. Wzmacnianie sprawności aerobowej poprzez pokonywanie przeszkód terenowych. 2 godz.	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. Rozwój wytrzymałości podczas marszobiegu na dystansie 3000 m. 2 godz.	Pokona dystans w swoim tempie.	Przygotuje samodzielnie organizm do długotrwałego wysiłku	Bezpieczeństwo w czasie biegu terenowym. Właściwe korzystanie z przyrody.	
	7. Wykorzystanie naturalnych warunków terenowych do kształtowania szybkości.	Wykona prawidłowo podane ćw.	Zaproponuje właściwe ćw. Rozwijające szybkość.	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 siłę.	Zaproponuje ćw. przygotowujące organizm do ćwiczeń siłowych.	Zaproponuje i przeprowadzi ćw. przygotowujące organizm do wysiłku.	Radzenie sobie w sytuacjach trudnych.	
	10. Organizujemy bieg przełajowy. (sprawdzian)	Potrafi pokonać określony dystans, przygotuje 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. Doskonalenie startu niskiego i wysokiego.	Wykona prawidłowo start do biegów krótkich.	Przygotuje samodzielnie organizm do wysiłku, wykona bezbłędnie start.	Potrafi sam ocenić poprawność wykonania zadania.	
	3. Doskonalenie techniki biegu na 100 m.	Wykona prawidłowo technicznie bieg w odpowiednim przedziale czasu.	Samodzielnie dobierze ćw. przygotowujące organizm do biegu krutkiego.	Wdrażanie do rywalizacji	
	4. Doskonalenie startu, biegu i finiszu w biegu na dystansie 1000 m.	Wykona prawidłowo elementy biegu na średnim dystansie.	Zaproponuje ćw. do rozgrzewki.	Świadome podejmowanie wysiłku.	
	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. Odmierzamy rozbieg do skoku w dal.	Poprawnie dobrze rozbieg.	Umie prawidłowo odmierzyć rozbieg i wykonać skok.	Uczeń rozwija swoją sprawność, dba o bezpieczeństwo w czasie skoków	
	7. Doskonalenie techniki skoku w dal techniką piersiową.	Prawidłowo dobrze rozbieg do skoku..	Przeprowadzi rozgrzewkę przygotowującą do skoku. Dokona pomiaru odległości skoku.	Samoocena wykonania skoku.	
	8. Nauka techniki pchnięcia kulą.	Wypchnie kulę przodem.	Wypchnie kulę po doskoku przodem.	Zaangażowanie i rzetelność wykonania zadania.	
	9. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą z doślizgiem.	Prawidłowo wykona próbę.	Zademonstruje ćw. przygotowujące do pchnięcia kulą.	Bezpieczeństwo w czasie pchnięcia kulą.	
	10. Organizujemy konkurs pchnięcia kulą.	Zaliczy poprawnie jedną z prób.	Zaliczy poprawnie kilka prób, przeprowadzi rozgrzewkę.	Rzetelność i uczciwość pomiarów	
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. 2 godz.	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. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie RR, NN i tułowia. 2 godz.	Wykona ćw. wzmacniające mm RR, NN i tułowia.	Wykona ćw. siłowe w obwodzie stacijnym z odpowiednią intensywnością	Harmonijny rozwój ciała i umysłu.	
	6. Wzmacnianie siły poszczególnych grup mięśni w ćw. parami.	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.	Dobrze samodzielnie odpowiednie ćwiczenia, zaplanuje i pokona w odpowiednim tempie tor przeszkód.	Zaangażowanie w wykonywanie zadania	
	8. Sprawdzian sprawności fizycznej ucznia. (ISF) 2godz.	Wykona sprawdzian na poziomie średnim.	Wykona sprawdzian na poziomie wybitnym.	Wdrażanie do samorozwoju fizycznego i samokontroli.	
GIMNASTYKA PODSTAWOWA	1. Doskonalenie przewrotu w przód z naskoku obunóż przez niskie przeszkody.	Poprawnie wykona przewrót w przód z miejsca przez przeszkodę.	Potrafi wykonać prawidłowo przewrót w przód z naskoku obunóż z przejściem do postawy.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i partnera.	
	2. Doskonalenie przewrotu w tył z postawy do rozkroku.	Poprawnie wykona przewrót w tył z przysiadu do rozkroku.	Poprawnie wykona przewrót w tył z postawy do rozkroku.	Dbą o estetykę i piękno ruchów.	
	3. Wykonanie łączonych przewrotów w przód i w tył.	Wykona poprawnie układ przewrotów zaproponowanych przez n-ciela.	Sam zaproponuje i wykona układ przewrotów.	Samooceń wykonania zadania.	
	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 i estetycznie umie stosować samoasekurację.	Samooceń wykonania zadania i konfrontacja własnej oceny z oceną rówieśników i nauczyciela.	
	6. Doskonalenie stania na rękach z odbicia jednonóż.	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 prostych.	Wykona poprawnie ćw.	Sam wykona ćw. przygotowujące i wykona poprawnie odmyk.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i partnera.	
	9. Nauka wymyku ze zwisu na drążku.	Wykona wymyk pomocą nauczyciela.	Sam wykona wymyk	Asekuracja w czasie ćw.	
	10. Nauka mostka z postawy z pomocą współwiczającego.	Wykona mostek z pomocą współpartnera.	Sam wykona mostek z postawy.	Pomoc i zaufanie do współpartnera.	
PIŁKA SIATKOWA	1. Rozwijamy sprawność specjalną siatkarza poprzez odbicia górne i dolne. 2 godz.	Wykona poprawnie odbicie górne i dolne z różnych pozycji.	Przygotuje samodzielnie organizm do wysiłku. Poprawnie i celnie odbije piłkę sposobem górnym i dolnym.	Współdziałanie w zespole dwójkowym i trójkowym.	

	2. Doskonalenie przyjęć piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach i trójkach. 2 godz.	Przyjmie piłkę w postawie wysokiej.	Potrafi prawidłowo przyjąć piłkę sposobem górnym dolnym w różnych pozycjach.	Wdrażanie do współpracy w grupie.	
	3. Doskonalenie techniki zagrywki sposobem górnym. 2 godz.	Wykona zagrywkę sposobem górnym.	Wykona kilka zagrywek sposobem górnym w określone miejsce.	Upór w osiągnięciu celu.	
	4. Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku.	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 wystawienia i dojścia do zbiti piłki	Wykona poprawnie zadanie .	Wykona skuteczny atak.	Prowadzenie rywalizacji w duchu fair play.	
	7. Zbicie piłki z wystawienia w dwójkach.	Poprawnie wykona elementy techniczne przy zbitiu piłki.	Poprowadzi rozgrzewkę przygotowującą do gry w piłkę siatkową. Zbije piłkę na drugą stronę siatki.	Dostosowanie swoich działań do możliwości partnera.	
	8. Doskonalenie wystawiania piłki w przód i w tył w postawie niskiej i wysokiej.	Wystawi piłkę w przód w postawie niskiej.	Wystawi piłkę w tył w postawie wysokiej i niskiej.	Wdrożenie do rywalizacji współpracy w dwójkach w zespole.	
	9. Nauka przyjęcia piłki po zagrywce.	Odbierze prawidłowo piłkę po dojściu do niej.	Odbierze i odbije piłkę we właściwym kierunku.	Motywowanie zespołu do wysiłku.	
	10. Gra szkolna 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. Doskonalenie podań i chwytów piłki w trójkach.	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. Doskonalenie 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. Doskonalenie rzutów do bramki z przeskokiem po podaniu z różnych pozycji.	Wykona zgodnie z zasadami techniki rzut z przeskokiem.	Wykona zgodnie z zasadami techniki rzut z przeskokiem. Sam dobierze ćw. przygotowujące organizm do gry	Współpraca i współdziałanie w zespole w celu osiągnięcia wyniku.	
	4. Prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem (szybki atak).	Potrafi prowadzić piłkę w trójkach.	Potrafi wykonać szybki atak z zastosowaniem poznanych elementów.	Współpraca w trójkach i w zespole.	
	5. Nauka poruszania się w obronie (1x5, 2x4). 2 godz.	Potrafi poruszać się po boisku w zmiennym tempie i różnych kierunkach.	Potrafi sam przygotować organizm do wysiłku ustawić się prawidłowo w obronie.	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.	
PIŁKA NOŻNA	1. Gry i zabawy doskonalące technikę ucznia.	Wykona poprawnie polecane ćw. Zna podstawowe przepisy.	Dobierze samodzielnie gry i zabawy doskonalące technikę.	Współpraca i pomoc w wykonaniu zadania w zespole.	
	2. Doskonalenie prowadzenia piłki slalomem wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.	Prowadzi piłkę po prostej różnymi częściami stopy.	Prowadzi piłkę slalomem, dalszą nogą różnymi częściami stopy LN, PN.	Upór w dążeniu do opanowania techniki.	
	3. Doskonalenie podań i przyjęć piłki lewą i prawą nogą w biegu. 2 godz.	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	
	4. Doskonalenie zwodów i dryblingu w piłce nożnej. 2 godz.	Wykona zwód pojedynczy.	Sam dobierze ćw. przygotowujące do gry. Wykona drybling piłkarski.	Szacunek dla przeciwnika.	
	5. Poprawianie strzału do bramki po podaniu w trójkach(szybki atak). 2 godz.	Wykona poprawnie strzał na bramkę po podaniu w trójkach.	Wykona poprawnie celny strzał do bramki prostym podbiciem LN, PN.	Dbą bezpieczeństwo własne i innych	
	6. Nauka obrony „każdy swego”	Potrafi bronić w grze 1x1.	Potrafi kryć „każdy swego i grać poprawnie ciałem.	Właściwe zachowanie się w stosunku do przeciwnika.	
	7. Nauka obrony strefowej.	Potrafi grać w obronie strefowej.	Potrafi sam dobrać ćw. rozgrzewające, wie jak poruszać się w obronie strefowej.	Gra fair play.	
	8. Nauka podwajania krycia i presingu.	Potrafi w odpowiednim momencie podwoić krycie.	Poprawnie stosuje w grze podwajanie i presing.	Właściwe zachowanie się w roli zawodnika, poszanowanie przeciwnika.	

PIŁKA KOSZYKOWA	9. Stosowanie poznanych elementów technicznych we fragmentach gry. 3 godz.	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. Doskonalimy techniki 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. Poznajemy zasób ćw. doskonalących kozłowania piłki w ruchu.	Wykona kozłowanie piłki w ruchu ręką lewą i prawą.	Wykona prawidłowo kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej-dalszej od przeciwnika. Samodzielnie dobiera ćw. doskonalące	Wdrażanie do aktywności ruchowej.	
	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. Doskonalenie podań i chwytów jednorącz i oburącz w miejscu, ruchu i sytuacyjnych.	Wykona podstawowe podania i chwyt piłki.	Samodzielnie proponuje ćw. doskonalące podania. Wykona prawidłowo poznane podania i chwyt.	Samoocena wykonywanych elementów technicznych	
	5. Doskonalenie rzutu do kosza po dwutakcie.	Wykona poprawnie rzut po dwutakcie z prawej strony.	Wykona rzut po dwutakcie z lewej i prawej strony..	Samoocena wykonywanych rzutów do kosza.	
	6. Nauka ataku indywidualnego-wyjście do piłki, ścięcie, minięcie.	Wykonuje podane ćwiczenia.	Wykonuje poprawnie elementy ataku.	Współpraca w dwójkach i zespole	
	7. Poznajemy elementy obrony indywidualnej.	Stara się poprawnie wykonać elementy obrony indywidualnej.	Skutecznie wykonuje elementy obrony indywidualnej.	Respektowanie decyzji sędziego.	
	8. Poznajemy elementy obrony strefowej.	Potrafi poruszać się w obronie strefowej.	Wykona samodzielnie rozgrzewkę, wykona prawidłowo obronę kombinowaną.	Gra fair play. Poszanowanie przeciwnika.	
9. Doskonalenie zwodów bez piłki i z piłką.	Wykona proste zwody bez piłki i z piłką.	Wykona zwody kozłując piłkę minięcie zawodnika zwodem pojedynczym i podwójnym.	Samoocena wykonywanych zwodów.		
10. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze szkolnej.	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.	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. Doskonalenie rzutów, chwytów i zagrywki w ringo.	Umie rzucać, chwytać ringo.	Umie wykonać zagrywkę i poruszać się po boisku.	Zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej.	
	2. Rozwijanie zwinności i zręczności w ćw. z ringo.	Potrafi odpowiednio ustawić się na boisku.	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę przed grą oraz sędziować.	Współdziałanie w grupie	
	3. Doskonalenie zwinności przy pokonywaniu toru przeszkód. 2 godz.	Pokona tor przeszkód w dowolnym czasie.	Sam ustawi i poprawnie w odpowiednim czasie pokona tor przeszkód.	Wyrabianie poczucia własnej wartości wspieranie i asertywność.	
	4. Wyścigi rzędów z różnymi przyborami.	Pomaga w organizacji wyścigów.	Sam dobierze przybory w zależności od akcentu kładzionego na zajęciach.	Samooocena 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.	
	6. Dokonujemy oceny swoich umiejętności gry w tenisa stołowego. 2 godz.	Zna podstawowe przepisy, wykona podstawowe odbicia piłeczki.	Stosuje przepisy w grze.	Walory rekreacyjne gry w tenisa stołowego.	
SIŁOWNIA	1. Poznajemy wyposażenie siłowni.	Wykona z pomocą ćw. na każdym przyrządzie.	Wykona prawidłowo ćw. na każdym przyrządzie.	Pomoc i asekuracja podczas ćw.	
	2. Przypominamy sobie obsługę 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.	Dbą 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.	Dbą 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.	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	4 godzin do dyspozycji uczniów i nauczyciela (Zajęcia na siłowni, basenie pływackim, inne gry i zabawy lubiane przez uczniów, sprawdziany, podsumowanie semestrów)				

G; wymyk, stanie na rękach z zamachem jednonóż przy drabinkach

GO, Indeks sprawności fizycznej.

PK; rzut do kosza po dwutakcie.

PS; przyjęcie piłki po zagrywka górna.

AT; bieg przełajowy.

LA; bieg:1000m, pchnięcie kulą.

**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

