

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

| MIESIĄC      | DZIAŁ PROGRAMOWY  |           |          |           |           |               |          |           |           | G i Z R   | SZ       | GODZ.<br>N-LA | SUMA       |
|--------------|-------------------|-----------|----------|-----------|-----------|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|---------------|------------|
|              | G                 | GO        | S        | LA        | AT        | GRY ZESPOŁOWE |          |           |           |           |          |               |            |
|              |                   |           |          |           |           | PR            | PK       | PS        | PN        |           |          |               |            |
| IX           |                   | 1         |          | 2         | 2         | 1             |          |           | 3         | 2         |          | 2             | 13         |
| X            |                   | 1         | 2        | 1         | 2         |               |          | 2         | 3         | 2         |          |               | 13         |
| XI           | PRAKTYKA ZAWODOWA |           |          |           |           |               |          |           |           |           |          |               |            |
| 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           |                   | 2         |          | 3         | 2         |               |          |           | 4         | 2         |          | 1             | 14         |
| <b>RAZEM</b> | <b>6</b>          | <b>13</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>1</b>      | <b>9</b> | <b>13</b> | <b>16</b> | <b>11</b> | <b>2</b> | <b>4</b>      | <b>105</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 III TECHNIKUM I LICEUM (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.<br>2. Zasady bhp na sali gimnastycznej i boisku szkolnym. 1godz.<br>3. Kształtujemy właściwy stosunek do wf. 1 godz. |   |   | Znaczenie odpowiedniego stroju sportowego, zawarcie kontraktu. Zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego |       |
| ATLETYKA TERENOWA | 1 Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie  | Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ćw. Kształujących sprawność fizyczną | Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa dostrzega grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reaguje. | Obiektywna ocena swoich możliwości.  |       |
|                   | 2. Kształtowanie sprawności aerobowej poprzez marszobiegi w terenie.<br>2 godz.  | Umie pokonywać nierówności i przeszkody terenowe, rozłożyć siły         | Umie dokonać pomiaru tętna spoczynkowego i wysiłkowego i ocenić je.   | 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. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie.  | Przygotuje przy pomocy nauczyciela organizm do wysiłku i wykona poprawnie wskazane ćw.        | 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 ze startu niskiego.                    | Wykona prawidłowo technicznie bieg w odpowiednim przedziale czasu.                            | Samodzielnie dobierze ćw. przygotowujące organizm do biegu krótkiego.                                  | Wdrażanie do rywalizacji  |  |
|                   | 4. Doskonalenie startu wysokiego, 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. Doskonalenie techniki skoku w dal techniką piersiową.                       | Prawidłowo dobierze rozbieg do skoku..  | Przeprowadzi rozgrzewkę przygotowującą do skoku. Dokona pomiaru odległości skoku.                      | Samoocena wykonania skoku.  |  |

|                            |  |   |   |  |  |
|----------------------------|--|---|---|--|--|
|                            | 7. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą z doślizgiem.                                    | Prawidłowo wykona próbę.  | Zademonstruje ćw. przygotowujące do pchnięcia kulą.   | Bezpieczeństwo w czasie pchnięcia kulą.                        |  |
|                            | 8. Organizujemy konkurs pchnięcia kulą.  | Zaliczy poprawnie jedną z prób.   | Zaliczy poprawnie kilka prób, przeprowadzi rozgrzewkę.  | Rzetelność i uczciwość pomiarów                                |  |
|                            | 9. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.   | Potrafi prawidłowo  | Bez błędnie wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian.  |  |  |
|                            | 10. Nauka rozbiegu i wyrzutu w rzucie oszczepem.   | Potrafi wykonać rozbieg, a wyrzut z drobnymi błędami.                       | Prawidłowo wykonuje rozbieg i wyrzut oszczepu.  | Bezpieczeństwo w czasie rzutów oszczepem.                      |  |
|                            | 11. Organizujemy rywalizację klasową w rzucie oszczepem.                                 | Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas rzutu oszczepem.   | Poprowadzi klasowe zawody w rzucie oszczepem.   | Bezpieczeństwo w czasie rzutów oszczepem.                      |  |
| GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA | 1. Kształtowanie zwinności i zręczności poprzez zabawy i gry ruchowe.                    | Pomaga w organizacji zabaw i gier i bierze w nich udział.                   | Proponuje i organizuje zabawy zwinnościowe i zręcznościowe.   | 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. Pocucie 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. | Dobierze samodzielnie odpowiednie ćwiczenia, zaplanuje i pokona w odpowiednim tempie tor przeszkód. | Zaangażowanie w wykonywanie zadania                            |  |
|                            | 8. Indeks sprawności fizycznej. 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 utrudnieniem.                               | Poprawnie wykona przewrót w przód z miejsca przez przeszkodę.                                   | Potrafi wykonać prawidłowo rozgrzewkę i asekurować współwiczającego.                              | 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.  | Samoocena wykonania zadania.  |  |
|                       | 4. Doskonalenie stania na rękach i przejście do przewrotu w przód.              | 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.                | Samoocena wykonania zadania i konfrontacja własnej oceny z oceną rówieśników i nauczyciela. |  |
|                       | 6. Doskonalenie przerzutu bokiem.   | Wykona przerzut bokiem z pomocą współwiczającego.   | Wykona samodzielnie przerzut bokiem.  | Dbą o bezpieczeństwo swoje i partnera.  |  |
|                       | 7. Doskonalenie wymyku ze zwisu na drążku.                                      | Wykona wymyk pomocą nauczyciela.  | Sam wykona wymyk  | Asekuracja w czasie ćw.   |  |
| PIĘKA SIATKOWA        | 1. Ustawienie zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika. 2 godz. | Potrafi prawidłowo wykonać ustawienie zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika. | Potrafi prawidłowo odebrać i rozegrać piłkę.  | Współpraca i współdziałanie w zespole.  |  |
|                       | 2. Doskonalenie techniki zagrywki sposobem górnym.                              | Wykona zagrywkę sposobem górnym.  | Wykona kilka zagrywek sposobem górnym w określone miejsce.  | Upór w osiąganiu celu.  |  |
|                       | 3. Nauka wystawienia i dojścia do zbitcia piłki. 2 godz.                        | Wykona poprawnie zadanie .  | Wykona skuteczny atak.  | Prowadzenie rywalizacji w duchu fair play.  |  |
|                       | 4. Zbicie piłki z wystawienia w dwójkach.                                       | Poprawnie wykona elementy techniczne przy zbitciu piłki.  | Poprowadzi rozgrzewkę przygotowującą do gry w piłkę siatkową. Zbije piłkę na drugą stronę siatki. | Dostosowanie swoich działań do możliwości partnera.   |  |
|                       | 5. Odbiór piłki po zagrywce i rozegranie całym zespołem.                        | Potrafi prawidłowo przyjąć piłkę po zagrywce.   | Potrafi prawidłowo przyjąć piłkę po zagrywce i nagrać do wystawiającego.                          | Podporządkowanie się decyzjom kierownika zespołu.   |  |
|                       | 6. 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  |  |

|              |   |  |  |  |  |
|--------------|---|--|--|--|--|
|              | 7. Doskonalenie rozegrania piłki na trzy odbicia. 2 godz.                             | Rozegra piłkę na trzy odbicia.   | Odbierze piłkę po zagrywce, dogra do wystawiającego i zbije piłkę.                                     | Wdrożenie do rywalizacji współpracy w dwójkach i w zespole.      |  |
|              | 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. Asekuracja pola gry.   | Zna zasady współdziałania zespołowego w grze.                          | Zna zasady postępowania taktycznego w obronie i w ataku i umie je zastosować w grze.                   | Szacunek dla przeciwnika w obliczu przegranej                    |  |
|              | 10. Gra szkolna z wykorzystaniem opanowanych elementów technicznych. 2 godz.          | Uczestniczy w grze, dokona samooceny umiejętności.                     | Wykorzystuje skutecznie umiejętności w celu odniesienia zwycięstwa przez drużynę.                      | Zaangażowanie i aktywność w grze.                                |  |
| PIŁKA RĘCZNA | 1. Rozegranie ataku pozycyjnego w zespołach czwórkowego, piątkowego i całym zespołem. | Wykona poprawnie podania i chwyt piłki w ataku pozycyjnym.             | Potrafi prawidłowo wykonać atak pozycyjny..  | 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. Rozegranie ataku szybkiego zakończone rzutem.                                      | Potrafi prowadzić piłkę w trójkach.                                    | Potrafi wykonać szybki atak z zastosowaniem poznanych elementów.                                       | Współpraca w trójkach i w zespole.                               |  |
|              | 5. Doskonalenie 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 różnymi częściami stopy po prostej.                     | 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.                 | Dbaj o bezpieczeństwo własne i innych                               |  |
|                 | 6. Doskonalenie obrony „każdy swego”   | Potrafi bronić w grze 1x1.   | Potrafi kryć „każdy swego i grać poprawnie ciałem.                                | Właściwe zachowanie się w stosunku do przeciwnika.                  |  |
|                 | 7. Doskonalenie obrony strefowej.  | Potrafi grać w obronie strefowej.                                  | Potrafi sam dobierać ćw. rozgrzewające, wie jak poruszać się w obronie strefowej. | Gra fair play.  |  |
|                 | 8. Doskonalenie 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. |  |
|                 | 9. Doskonalenie ataku szybkiego na 2, 3 podania.                             | Wykonuje poprawnie ćwiczenia.                                      | Umie zastosować znane elementy w grze.  | Przyjaźń i koleżeństwo w rywalizacji.                               |  |
|                 | 9. Stosowanie poznanych elementów technicznych we fragmentach gry. 2. 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.                            |  |
| PIŁKA KOSZYKOWA | 1. Nauka ataku szybkiego w dwójkach i trójkach na 1, 2 podania.              | Prawidłowo wykona atak szybki na 1, 2 podania.                     | Przeprowadzi samodzielnie rozgrzewkę i bezbłędnie wykona szybki atak.             | Umiejętność podejmowania decyzji.                                   |  |
|                 | 2. Nauka rozegrania ataku pozycyjnego trójkami i czwórkami.                  | Prawidłowo wykona atak pozycyjny.                                  | Potrafi bezbłędnie wykonać atak pozycyjny.  | Wdrażanie do aktywności ruchowej.                                   |  |
|                 | 3. Rozegranie ataku pozycyjnego całym zespołem.                              | Wie jak wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze.    | Zna podstawy taktyki gry.   | Szacunek dla przeciwnika  |  |
|                 | 4. Nauka zastawiania po rzucie i zbieranie piłki z tablicy.                  | Wykonuje prawidłowo zastawienie.                                   | Wykona zastawienie i zbierze piłkę z tablicy.                                     | Samoocena wykonywanych elementów technicznych                       |  |
|                 | 5. Doskonalenie rzutu do kosza z dwutaktu po podaniu partnera..              | Wykona poprawnie rzut po dwutakcie z prawej strony.                | Wykona rzut po dwutakcie z lewej i prawej strony..                                | Samoocena wykonywanych rzutów do kosza.                             |  |

|                      |  |  |   |  |  |
|----------------------|--|--|---|--|--|
|                      | 6. Doskonalenie ataku indywidualnego- wyjście do piłki, ścięcie, minięcie. | Wykonuje podane ćwiczenia.   | Wykonuje poprawnie elementy ataku.  | Współpraca w dwójkach i zespole                                |  |
|                      | 7. Obrona przy przewadze atakujących                                       | Stara się poprawnie wykonać elementy obrony .  | Skutecznie wykonuje elementy obrony .   | Respektowanie decyzji sędziego.                                |  |
|                      | 8. Przemieszczanie się w obronie 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.        | Samooceń 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.                                 | Potrafi wykonać rzut śnieżką na odległość i do celu,.  | Przeprowadzić rozgrzewkę przygotowującą do rzutów.                                    | Przestrzeganie warunków bezpieczeństwa przy zabawie.           |  |
|                      | 2. Gry i zabawy na śniegu.   | Potrafi wykorzystać naturalne warunki do przygotowania gier i zabaw. Bierze udział w zabawach. | Przeprowadzi zabawy ruchowe na śniegu.  | Hartowanie organizmu.  |  |
| GRY I ZABAWY RUCHOWE | 1. Doskonalenie techniki gry w ringo.                                      | Umie ustawić się na boisku.  | Umie wykonać zagrywkę i poruszać się po boisku.                                       | Zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej.           |  |
|                      | 2. Rozwijanie zwinności i zręczności w grze 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.                     | Wyrobienie 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.               | Samooceń 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.<br>2 godz.      | Zna podstawowe przepisy, wykona podstawowe odbicia piłeczki. | Stosuje przepisy w grze.   | Walory rekreacyjne gry w tenisa stołowego.                       |  |
|          | 7. Doskonalenie serwisu i odbioru piłeczki forhendem i bekhendem.<br>2. godz.   | Potrafi wykonać serwis forhendem i bekhendem.                | Potrafi wykonać serwis i przyjęcie piłeczki forhendem i bekhendem. | J.W.   |  |
| 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.<br>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,

GO, Indeks sprawności fizycznej.

PK; rzut do kosza po dwutakcie.

PS; zabicie piłki z wystawienia.

AT; bieg przełajowy.

LA; bieg:1000m, pchnięcie kulą, rzut oszczepem,

**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