

**Program wychowania fizycznego dla
ośmioletniej szkoły podstawowej
realizowany
w Szkole Podstawowej nr 29 w Sosnowcu
Dla II etapu edukacji w klasach IV, V, VI, VII, VIII**

1. Wstęp

Aktywność fizyczna powinna być obecna w życiu człowieka na każdym etapie jego rozwoju. W życiu dorosłego człowieka pozwala efektywniej pracować, realizować plany życiowe. Dlatego tak ważne jest, aby nabyć nawyk aktywności fizycznej na całe życie. Nawyki wypracowane w dzieciństwie, w szkole, będą obecne w dorosłym życiu, będą źródłem radości i zdrowia. Młody człowiek bawiąc się, nabywa nowych umiejętności i wiadomości. Uprawiając systematycznie zajęcia sportowe odnosi wiele korzyści owocujących bardziej harmonijnym rozwojem, tężyzną fizyczną i lepszym zdrowiem. Nieoceniony jest wpływ zajęć sportowych na właściwe wychowanie dziecka, jego rozwój społeczny. Uczeń, który więcej czasu poświęca na realizację swoich zadań, w krótkim czasie uczy się lepszej organizacji szkolnego życia i wypełniania obowiązków ucznia.

Charakterystyka optymalnego modelu współczesnego wychowania fizycznego w szkole powinna być rozpatrywana nie tylko w kategoriach pedagogicznych, ale także społecznych, a przede wszystkim środowiskowych. Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny, kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej.

Plan jest zgodny w celach, treściach i osiągnięciach z podstawą programową kształcenia ogólnego oraz jest zgodnie połączony z możliwością realizacji podstawy programowej w szkole Podstawowej nr 29 w Sosnowcu ze względu na jej infrastrukturę sportową oraz najbliższe otoczenie.

2. Obiekty sportowe i otoczenie szkoły, środkami do realizacji celów.

Szkoła Podstawowa nr 29 w Sosnowcu, dysponuje obiektami sportowymi niezbędnymi do realizacji treści zawartych w podstawie programowej. Posiada salę gimnastyczną z boiskiem do piłki siatkowej i koszykowej. Małą salą do gimnastyki połączoną z małą siłownią, wyposażoną w przyrządy gimnastyczne. Przy budynku szkoły znajduje się boisko wielofunkcyjne o nawierzchni betonowej, do piłki ręcznej, koszykówki i piłki nożnej. Tuż obok znajduje się mniejsze boisko o nawierzchni betonowej służące do zabaw i gier sportowych. Obok znajduje się bieżnia 60m i skocznia do skoku w dal.

3. Cel główny

Wdrażanie do dbałości o sprawność fizyczną i prawidłowy rozwój, do troski o zdrowie własne i innych. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Wspieranie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju, uświadomienie konieczności dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo. Rozbudzanie potrzeby aktywności fizycznej.

Wychowanie młodzieży do kultury fizycznej poprzez wdrażanie do:

- dbałość o higienę i zdrowie;
- samo egzekwowanie nawyku prawidłowej postawy
- samodoskonalenia sprawności i kondycji fizycznej
- samodzielnego organizowania wypoczynku w czasie wolnym
- samodoskonalenie sprawności ukierunkowanej na wybraną dyscyplinę sportową
- rozumienia potrzeby i konieczności czynnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej w życiu codziennym
- koncepcji sprawności i edukacji fizycznej ukierunkowanej na zdrowie

4. Cele ogólne

1. Harmonijny rozwój fizyczny i psychiczny uczniów poprzez dobór odpowiednich środków wspomagających funkcjonowanie układu ruchowego, krążenia, oddechowego i systemu nerwowego
2. Kompensacja ujemnych skutków obciążenia pracą szkolną i nieodpowiedniego trybu życia.
3. Integracja środowiska uczniowskiego.

4. Poznawanie różnych form aktywności fizycznej
5. Rozwijanie odpowiedzialności, samodzielności i samodyscypliny uczniów.
6. Wdrażanie do zachowań prozdrowotnych przez kształtowanie nawyków higienicznych, w tym nawyku codziennej aktywności ruchowej.
7. Nabywanie podstawowych umiejętności i wiadomości z zakresu bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy.
8. Rozwijanie świadomego udziału we współzawodnictwie sportowym.
9. Rozwijanie zainteresowań w różnych dyscyplinach sportu
10. Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności fizycznej ogólnej jak i ukierunkowanej.
11. Nauczanie umiejętności współdziałania w zespole, przestrzegania zasad fair play.
12. Wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

5. Zadania

- stworzenie sytuacji dających okazje do ruchowego i emocjonalnego zaspokajania potrzeb wyżycia się, dostarczających radości i satysfakcji,
- zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych,
- poznanie możliwości własnego organizmu,
- wdrażanie do higieny osobistej,
- wdrażanie do samokontroli i samooceny poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych,
- systematyczna praca nad podnoszeniem poziomu sprawności motorycznej, siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej, gibkości,
- wyposażenie ucznia w zasób wiedzy i umiejętności niezbędnych do podejmowania samodzielnych działań służących podnoszeniu poziomu sprawności i edukacji fizycznej,
- kształtowania sprawności i umiejętności ruchowych ,

- opanowanie przez ucznia podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych poszczególnych dyscyplin sportowych,
- kształtowanie umiejętności ruchowych w gimnastyce i lekkiej atletyce,
- ukazanie negatywnego wpływu używek (nikotyna, alkohol, narkotyki, dopalacze, środki dopingujące) na rozwój psychiczny i fizyczny organizmu,
- poznanie podstawowych zasad żywienia , zagadnień związanych z odnową biologiczną oraz zasad biernego i aktywnego wypoczynku jako istotnego elementu aktywności fizycznej,
- poznanie największych osiągnięć polskich sportowców na arenie międzynarodowej oraz historii Igrzysk Olimpijskich,
- poznawanie nowoczesnych technologii w monitorowaniu i planowaniu aktywności fizycznej,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

6. Plany nauczania są zgodne z wymaganiami podstawy programowej i zakładają następujące kierunki działania:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Są tu treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna

Obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Występują tu treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności. Kompetencje społeczne dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

7. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

- Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabycia i doskonalenia umiejętności ruchowych
- Przekazywanie wiedzy wpływającej na doskonalenie umiejętności ruchowych i nabywanie nowych wiadomości
- Realizowanie większości zajęć w terenie, w naturalnym środowisku
- Zapewnienie niezbędnych warunków bezpieczeństwa
- Dobieranie metod realizacji treści dostosowanych do cech rozwojowych ucznia na drugim etapie edukacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywizujących, usamodzielniających i twórczych
- Zapoznanie uczniów z przepisami, nauką różnych dyscyplin i konkurencji sportowych
- Przygotowanie ucznia do pełnienia roli kulturalnego kibica
- Kształcenie sprawności uczniów i współzawodnictwa poprzez udział w konkursach, zawodach sportowych i, a także wdrażanie zasad „FAIR PLAY”

- Wprowadzenie diagnozy sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- Wdrażanie do samodzielnego oceniania, planowania i wykonywania różnorodnych ćwiczeń usprawniających
- Realizacja edukacji zdrowotnej
- Dostosowanie zadań, metod, form pracy do indywidualnych możliwości ucznia
- Wykorzystywanie dla uatrakcyjnienia każdej lekcji zróżnicowanych przyborów, przyrządów i muzyki
- Powierzanie uczniom funkcji inicjatora i organizatora działań – ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych oraz innych zadań, pełnienie roli sędziego
- wprowadzanie nowoczesnych technologii monitorowania aktywności fizycznej
- Uczestnictwo nauczycieli w różnych formach doskonalenia zawodowego.

9. Treści kształcenia – zgodne z podstawą programową - wymagania szczegółowe

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. _ W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. _ W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. _ W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. _W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w mini grach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu *III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.*

1. _W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. _W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. _W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. _W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. _W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybrane próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. _W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. _Aktywność fizyczna.

1. _W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. _ W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. _ W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad). *IV. Edukacja zdrowotna.*

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;

4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. _W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. _W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiec i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkod techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)

10. Warunki realizacji

- szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji.
- w realizacji zajęć z wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskanych w nauce innych przedmiotów.
- *zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV-VIII Szkoły Podstawowej nr 29 w Sosnowcu będą realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, cztery godziny tygodniowo*
- minimalna liczba godzin wymagana do realizacji podstawy programowej wynosi **128 godzin**

- zajęcia wychowania fizycznego będą prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym, boisku szkolnym bądź na terenach zielonych. Jeśli warunki atmosferyczne będą odpowiednie zajęcia ruchowe będą prowadzone na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła zapewni urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej.
- realizacja podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej będzie dostosowana do potrzeb uczniów oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Uczniowie będą aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć.
- warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego *edukacja zdrowotna* jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np.: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.
- będziemy włączać, do realizacji treści wychowania fizycznego, uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznej. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
- w trosce o prawidłowy rozwój ucznia na lekcjach będą realizowane treści wspomagające korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.
- plan pracy dydaktyczno – wychowawczej uwzględnia wspieranie ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dotyczy to zarówno wspomagania dzieci z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych jak i dzieci uzdolnionych.

11 . Kryteria oceniania

Podstawą oceny jest zaangażowanie i wysiłek ucznia w czasie zajęć. Brane są również pod uwagę postępy, nabywanie nowych umiejętności, utrwalanie i pogłębianie wiedzy. Ocena

zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

- Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań,
- Postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej,
- Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
- Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie. W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

12. Uwagi metodyczne

W początkowym okresie nauczania dominują formy :zabawowa, ścisła, fragmentów gry. Nie należy unikać formy ścisłej lecz należy pamiętać aby ćwiczenia nie trwały zbyt długo i nie doprowadzały do znużenia. Nowych elementów powinno się uczyć w oparciu o bogaty zasób ćwiczeń przygotowawczych. Uczeń opanowuje ruch przede wszystkim na podstawie pamięci ruchowej i motorycznej i w związku z tym bardzo ważną rolę odgrywa pokaz i objaśnienie. W czasie lekcji należy poprzez gry i zabawy ruchowe eksponować pożądane elementy techniki, zwracając uwagę na prawidłowość wykonania. Zainteresowanie i motywacje w ćwiczeniu należy wzmacniać poprzez wprowadzenie sprawdzianów, dotyczących stopnia opanowania poszczególnych elementów, które pozwalają prowadzącemu orientować się w zakresie opanowania przerobionego materiału. Wyrabianie nawyków ruchowych wymaga

wielokrotnego powtarzania poszczególnych elementów oraz stosowania ich w coraz to nowych sytuacjach.

13. Imprezy sportowo – rekreacyjne

Uczniowie będą uczestniczyli w zawodach szkolnych i międzyszkolnych .

Literatura –

Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej – Krzysztof Warchoł

Podstawa programowa – Wychowanie fizyczne – Ministerstwo Edukacji Narodowe

Podstawa programowa kształcenia ogólnego – Ministerstwo Edukacji Narodowej