

7.1. Roczny plan pracy z wychowania fizycznego w ujęciu wynikowym dla klasy VII

(dotyczy zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym – 70 godzin)

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
Lekkoatletyka i atletyka terenowa <i>9 godzin</i>	1. Przebiegamy dystans 100 m. 2. Rzucamy piłeczką palantową na odległość. 3. Organizujemy zawody klasowe w skoku w dal. 4. Pokonujemy marszobiegi terenowy z przeszkodami. 5. Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji. 6. Mierzymy i ważymy siebie nawzajem.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.	Omawia korzyści dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki. Wykonuje wybrane próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.	Próby sprawności należy przeprowadzić dwa razy w roku: na jesieni i na wiosnę. Za uzyskane wyniki nie stawiamy ocen niskich, gdyż takie zniechęcają do dalszej pracy. Nie należy oceniać za wynik, lecz za wysiłek włożony w jego osiągnięcie.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	7. Oceniamy własną wytrzymałość tlenową. 8. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w czasie biegu. 9. Pokonujemy przeszkody, skacząc techniką naturalną.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Potrafi ocenić adekwatnie do sytuacji swoje możliwości psychofizyczne.	Umie wskazać zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. Wymienia korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. Umie wyjaśnić ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. Omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Piłka nożna <i>8 godzin</i>	1. Prowadzimy piłkę z omijaniem przeszkód. 2. Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. 3. Doskonalimy atak pozytywny w grze. 4. Stosujemy atak szybki (kontratak). 5. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji. 6. Stosujemy zwody. Gra szkolna. 7. Stosujemy obronę „każdy swego”. 8. Organizujemy turniej piłki nożnej.	Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje technikę i taktykę piłki nożnej. Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.	Stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. Prowadzi rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
		Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.			
Piłka ręczna <i>8 godzin</i>	1. Doskonalimy podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem. 2. Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 3. Rzucamy piłką na bramkę z biegu i z wyskoku. 4. Wykonujemy rzuty na bramkę po wyminięciu obrońcy. 5. Wykonujemy atak szybki. 6. Uczymy się uwalniać od obrońcy. 7. Doskonalimy obronę „krycie każdy swego” i obronę strefą.	Jest bardzo aktywny na zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.	Opisuje technikę i taktykę piłki ręcznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. Zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.	Stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy piłki ręcznej: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	8. Wykorzystujemy poznane elementy w małych grach i w grze właściwej.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale. Wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich.	Prowadzi rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	
Piłka siatkowa 6 godzin	1. Doskonallymy rozegranie piłki „na trzy”. Graszkolna. 2. Doskonallymy zagrywkę dolną. Graszkolna. 3. Wykonujemy zagrywkę górną (tenisową). 4. Odbieramy piłkę po wykonaniu zagrywki. 5. Kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika.	Jest zadowolony z udziału w zajęciach. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”.	Opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych. Wymienia miejsca, które w niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	Stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Stosuje w grze zagrywkę górną. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalić i wystawiając odpowiednie stopnie.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	6. Wystawiamy piłkę partnerowi i próbujemy zbić piłkę.	Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.	Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.	Nie stawiamy ocen niskich. Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęciu.
Piłka koszykowa 5 godzin	1. Doskonalimy prowadzenie piłki kozłowaniem ze zmianą ręki i kierunku. 2. Doskonalimy rzuty piłką do kosza z różnych pozycji i po kozłowaniu. 3. Ustawiamy się w obronie i w ataku, rozgrywając mecz piłki koszykowej. 4. Uczymy się rzutu do kosza z dwutaktu. 5. Organizujemy turniej trójek koszykarskich.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.	Stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: zwody, obronę „każdy swego”. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwalać i wystawiając odpowiednie stopnie. Nie stawiamy ocen niskich.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
		Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków.	Analizuje własną dzienną aktywność fizyczną.	Przy ocenianiu należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w zajęcia.
Gimnastyka podstawowa <i>8 godzin</i>	1. Doskonalimy przewrót w tył z dowolnej pozycji. 2. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. 3. Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją. 4. Planujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny. 5. Próbujemy stanąć na głowie asekurowani przez kolegę. 6. Kształtujemy sprawność fizyczną, ćwicząc ze skakankami.	Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie. Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.	Opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych.	Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową). Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.	Zawsze należy pamiętać o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenie. Nie należy oceniać nisko za wykonanie ćwiczenia z błędami technicznymi.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	7. Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię. 8. Wykonujemy prostą piramidę dwójkową.	Asekuje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.			
Sporty zimowe <i>6 godzin</i>	1. Bawimy się na śniegu i ze śniegiem. 2. Zjeżdżamy ze stoku na sankach. 3. Uczymy się kierować sankami w czasie zjazdu. 4. Ślizgamy się po lodzie. 5. Wozimy się na sankach w parach. 6. Organizujemy konkursy i zawody z sankami.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa. Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie. Jest koleżeński wobec innych i pomocny. Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich. Dokarmia ptaki podczas długich i srogich zim.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Umie wymienić zasady i metody hartowania organizmu. Zna sposoby ochrony przed niską temperaturą. Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendowanymi dla jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).	Zjeżdża prawidłowo na sankach pojedynczo i w dwójkach. Potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić kule śnieżne o różnej wielkości i różnym ciężarze. Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy. Jest aktywny fizycznie niezależnie od warunków atmosferycznych.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do systematycznej aktywności na świeżym powietrzu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Ringo <i>3 godziny</i>	1. Doskonalimy rzuty i chwyt kółka do ringo. 2. Zagrywamy kółkiem w określone miejsce w pole przeciwnika. 3. Rozgrywamy klasowy turniej ringo.	Współpracuje w grupie. Jest chętny do gry z innymi. Przestrzega zasady „czystej gry”. Jest pomocny i troskliwy wobec mniej sprawnych uczniów.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry.	Wykonuje zagrywkę. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka do ringo. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując się do zasad „czystej gry”.	Jak najczęściej zajęcia prowadzić na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne walory gry.
Unihokej <i>3 godziny</i>	1. Doskonalimy prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku. 2. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji. 3. Uczymy się ataku szybkiego.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja. Omawia podstawową technikę i taktykę gry.	Wykonuje w grze strzały piłką na bramkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych. Prawidłowo trzyma kij w dłoniach.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>7 godzin</i>	1. Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 2. Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 3. Doskonalimy serwis.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej.	Uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej. Wykonuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forehendowe i backhendowe.	Zajęcia należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych na zewnątrz.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	4. Doskonalimy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. 5. Odbijamy piłeczkę bekken-dem i forhendem. 6. Wykonujemy serwis dowolnym sposobem. 7. Wykonujemy zagrywkę rotacyjną.	Jest koleżeński wobec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.	Zna zasady kulturalnego kibicowania. Omawia technikę odbić bekhendowych i forhendowych. Zna nazwiska najlepszych tenisistów stołowych w historii Polski.	Gra w tenisa w czasie wolnym. Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując się do zasady „czystej gry”.	
Nordic walking <i>2 godziny</i>	Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijkami po zróżnicowanym terenie naturalnym.	Jest zadowolony z przebywania na świeżym powietrzu.	Umie scharakteryzować nordic walking jako nowoczesną formę ruchu.	Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.	Nauczyciel demonstruje technikę chodzenia z kijkami.
Rytm, muzyka, taniec <i>2 godziny</i>	1. Ćwiczymy w rytmie disco. 2. Poznajemy kroki poloneza.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Umie scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę). Umie wyjaśnić, jak należy zachowywać się podczas tańca, zabaw tanecznych.	Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny taniec, wykorzystując przy tym elementy nowoczesnych form aktywności fizycznej.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie podczas ruchu.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Aktywna turystyka <i>2 godziny</i>	1. Bieg terenowy z elementami biegu na orientację.	Jest odpowiedzialny. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacji.	Wskazuje na korzyści wynikające z aktywności fizycznej uprawianej w terenie. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	Wybiera trasę biegu i pokonuje ją, ucząc się orientacji w terenie.	W czasie zajęć przekazujemy wiedzę o regionie, przyrodzie i ochronie środowiska.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
<i>1 godzina</i>	1. Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego (temat na pierwszą godzinę zajęć) . <i>Podpisujemy kontrakt.</i>	Bezpiecznie zachowuje się podczas zajęć. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.	Umie dobrać strój i obuwie do miejsca i warunków atmosferycznych.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.	Podpisanie kontraktu spowoduje, że wymienione w nim zasady będą bardziej przestrzegane przez uczniów.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

(treści należy omawiać wg tematu zajęć i potrzeb)

W zakresie wiadomości uczeń:

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

W zakresie umiejętności uczeń:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;
- oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny;
- potrafi ułożyć „zdrowy” jadłospis dla siebie i swoich bliskich;
- potrafi zabezpieczyć się przed gripą.

