

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

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

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Lekkoatletyka i atletyka terenowa 9 godzin	1. Pokonujemy naturalne przeszkody w biegu terenowym. 2. Przebiegamy dystans 100 m. 3. Rzucamy piłeczką palantową na odległość. 4. Organizujemy zawody klasowe w skoku w dal. 5. Pokonujemy marszobiegi z przeszkodami. 6. Mierzymy i ważymy siebie nawzajem oraz oceniamy postawę ciała.	Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki,	Omawia korzyści dla zdrowia wynikające 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 kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	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 włożony w jego osiągnięcie wysiłek.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiedomości	Umiejętności	
	7. Oceniamy własną wytrzymałość tlenową. 8. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w czasie biegu. 9. Pokonujemy przeszkody, skacząc techniką naturalną.	podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Wykazuje się umiejętnością adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych.	Wskazuje, jak stosować siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Umie wyjaśnić, na czym polega idea olimpijska, parolimpijska i olimpiad specjalnych. Omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. 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
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Piłka nożna <i>8 godzin</i>	1. Doskonaliśmy prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. 2. Doskonaliśmy prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. 3. Przyjmujemy piłkę stopą („gasimy piłkę”). 4. Przyjmujemy piłkę podszwą i udem. 5. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji. 6. Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką. 7. Stosujemy taktykę obrony i ataku. 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. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Umie opisać technikę i taktykę piłki nożnej. Wymienia miejsca, które w niego nadają się do tej aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.	Wykonuje 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 punktarowego 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	
Piłka ręczna 7 godzin	1. Doskonalimy podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem. 2. Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku. Graszkolna. 3. Doskonalimy rzut piłką na bramkę z wyskoku. 4. Wykonujemy rzuty na bramkę po wyminięciu obrońcy. 5. Doskonalimy atak szybki w grze. 6. Doskonalimy poznaną technikę i taktykę podczas gry. 7. Wykorzystujemy poznane elementy w małych grach i w grze właściwej.	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. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje technikę i taktykę piłki ręcznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy. Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.	Wykonuje podczas gry 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”. Prowadzi rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	Na pierwszych zajęciach można dokonać analizy umiejętności. Należy doceniać każdy najmniejszy postęp, głośno chwając 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
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
		Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.	Wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich.		
Piłka siatkowa <i>6 godzin</i>	1. Doskonalimy zagrywkę górną (tenisową). 2. Odbieramy piłkę po wykonaniu zagrywki. 3. Ustawiamy się w ataku i w obronie. Gra szkolna. 4. Kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika. 5. Wystawiamy piłkę partnerowi i próbujemy dokonać zbiecia piłki. 6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. Gra szkolna.	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”. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych. Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej.	Wykonuje podczas gry techniczne i taktyczne elementy: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Wykonuje zagrywkę górną. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu punktarowego 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	Wiedomości	Umiejętności	
Piłka koszykowa 6 godzin	1. Doskonalimy podania i chwyt piłki w biegu. Gra szkolna. 2. Doskonalimy prowadzenie piłki koźlowaniem ze zmianą ręki i kierunku. 3. Doskonalimy rzuty piłką do kosza z podania partnera. 4. Ustawiamy się w obronie i w ataku. Gra szkolna. 5. Wykonujemy rzuty do kosza z dwutaktu. 6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. Gra szkolna.	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. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.	Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Umie powiedzieć, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków.	Wykonuje 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”. Analizuje własną dzienną aktywność fizyczną.	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	
Gimnastyka podstawowa <i>8 godzin</i>	1. Doskonalimy przewroty w przód i w tył z dowolnej pozycji. 2. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. 3. Doskonalimy skok rozkroczny przez kozła. 4. Kształtujemy sprawność fizyczną, ćwicząc ze skakankami. 5. Wykonujemy stanie na głowie z asekuracją. 6. Planujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny. 7. Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię. 8. Wykonujemy prostą piramidę trójkową.	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. Asekuruje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.	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 samoa-sekuracji i asekuracji.	Zawsze należy pamiętać o asekuracji osoby wykonującej ćwiczenie. Nie należy oceniać nisko za wykonanie ćwiczenia z błędami technicznymi.
Sporty zimowe <i>6 godzin</i>	1. Bawimy się na śniegu i ze śniegiem. 2. Zjeżdżamy z stok na sankach.	Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa. Odczuwa radość i zadowolenie	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.	Zjeżdża prawidłowo na sankach pojedynczo i w dwójkach.	

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	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 wykorzystaniem sanek.	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.	Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą. Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi dla jego grupy wiekowej aktywnościami fizycznymi (np. WHO lub UE).	Potrafi w sposób ergonomiczny podnieść i przenieść kule śnieżne o różnej wielkości i ciężarze. Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Pozwalamy uczniom na ruchowe, spontaniczne i radosne „wyżycie się”. Zachęcamy uczniów do systematycznej aktywności na świeżym powietrzu.
Ringo <i>3 godziny</i>	1. Doskonalimy rzuty i chwyt kółka. 2. Doskonalimy zagrywkę kółkiem w określone miejsce w pole przeciwnika. 3. Rozgrywamy klasowy turniej ringo.	Współpracuje w grupie. Jest chętny do gry z innymi. Przestrzega zasad „czystej gry”. Jest pomocny i troskliwy wobec uczniów mniej sprawnych.	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 zasady „czystej gry”.	Jak najczęściej zajęcia prowadzi na świeżym powietrzu. Eksponujemy rekreacyjne walory gry.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencje społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Unihokej <i>4 godziny</i>	1. Doskonalimy prowadzenie piłki kijem w dwójkach i trójkach. 2. Wykonujemy strzał na bramkę z różnych pozycji i z podania partnera. 3. Ustawiamy się w obronie i w ataku. 4. Rozgrywamy mecz unihokeja.	Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasady „czystej gry” . Jest ostrożny, grając twardymi kijami.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja. Omawia podstawową technikę i taktykę gry.	Stosuje w grze strzał piłką na bramkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych. Prawdłowo trzyma kij w dłoniach.	Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas gry.
Tenis stołowy <i>6 godzin</i>	1. Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami. 2. Doskonalimy serwis rotacyjny. 3. Doskonalimy odbicia piłeczki bekhendem i forhendem. 4. Uczestniczymy w grze deblowej. 5. Uderzamy w ataku i w obronie.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Jest koleżeński wobec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej. Zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zawodów szkolnych. Omawia technikę odbić bekhendowych i forhendowych.	Uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego. Wykonuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe. Gra w tenisa w czasie wolnym.	Zajęcia należy prowadzić w czasie niekorzystnych warunków pogodowych na zewnątrz.

Obszar 2. Aktywność fizyczna					
Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
	6. Doskonalimy technikę gry.	Pełni rolę organizatora.	Zna nazwiska najlepszych tenisistów stołowych w historii Polski.	Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując się do zasad „czystej gry”.	
Nordic walking <i>2 godziny</i>	Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijkami po okolicy.	Jest zadowolony z przebywania w terenie.	Umie scharakteryzować tę 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. Wykonujemy prosty układ taneczny w parze lub zespole. 2. Poznajemy kroki poloneza.	Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inicjatywę twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki.	Umie scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę). Wyjaśnia, jak należy zachować się podczas zabaw tanecznych.	Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.	Rozwijamy u uczniów ekspresję twórczą. Pozwalamy na eksperymentowanie ruchem.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Treści	Tematy lekcji	Efekty kształcenia w zakresie			Uwagi
		Kompetencji społecznych	Wiadomości	Umiejętności	
Aktywna turystyka <i>2 godziny</i>	Bieg terenowy z elementami biegu na orientację.	Jest odpowiedzialny. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacyjnych.	Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	Wybiera trasę biegu terenowego i pokonuje ją, dodając elementy orientacji sportowej.	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). Podpisujemy kontrakt.	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 grypą.

