

JADWIGA CZAUDERNA-MIEDZIEJKO

Program

gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej
dla I etapu edukacji
klasy I – III

Numer dopuszczenia: DKOS-4014-36/02



Płock 2002

Uwagi wstępne

Program gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej dla klas I – III, w wymiarze dwóch godzin tygodniowo dla każdej klasy, opracowany został do realizacji w szkołach podstawowych dla pierwszego etapu edukacji.

Autorka programu posiada specjalizację z gimnastyki leczniczej, specjalizację pedagogiczną II stopnia, a także wieloletni staż w prowadzeniu tego typu zajęć z nauczycielami jako doradca metodyczny i jako nauczyciel tych zajęć w szkole.

Motto programu:

Człowiek jest całością.

Materiał nauczania ma na uwadze harmonijny rozwój psychofizyczny i psychomotoryczny ucznia poprzez uaktywnienie jego układów: oddechowo – krążeniowego, nerwowego, kostno – stawowego i więzadłowo – mięśniowego.

Wszechstronność ćwiczeń i dokładność ich wykonania mają zapobiegać wadom postawy i mają działanie profilaktyczne, a ukierunkowane działania psychofizyczne hamują i niwelują istniejące już odchylenia od normy.

Struktura i treści poszczególnych zajęć powinny być dostosowane do możliwości uczniów i warunków, jakie posiada szkoła.

Połączenie zajęć terenowych w okresie jesiennym i wiosennym w cyklu rocznym z formami zadaniowymi w okresie zimowym jest celowe ze względu na uaktywnienie układu oddechowo – krążeniowego, zwiększenie elastyczności mięśni i ruchomości w stawach, jak i niwelację przykurczów oraz stopniowe zwiększanie siły mięśniowej i wydolności organizmu przy prawidłowej sylwetce.

Dobre przygotowanie koordynacyjne i kondycyjne jest podstawą zdrowej rywalizacji opartej o indywidualny postęp ucznia i pozytywnie wpływa na jego psychomotoryczne i fizyczne cechy wzmacniające jego duchowy stan zdrowia.

Program zawiera również elementy edukacji prozdrowotnej, co pozwoli w dalszym procesie edukacji ucznia łagodniej i bezstresowo przejść do kształcenia blokowego oraz ścieżek międzyprzedmiotowych.

Udział i akceptacja rodziny w tym trudnym przedsięwzięciu będzie dodatkowym czynnikiem mobilizującym i aktywizującym dziecko do podjęcia dodatkowego wysiłku w trosce o swoje zdrowie.

Program

– część ogólna

Cel główny

Wytworzenie u ucznia nawyku prawidłowej postawy ciała przez skorygowane działanie korekcyjno – kompensacyjne, przez różne formy aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej oraz woli systematycznego uczestniczenia w zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej wspieranej zainteresowaniem rodziny i przy ich udziale, a opartych na:

- naturalnych formach ruchu prowadzonych na świeżym powietrzu uaktywniających układ oddechowy i krążeniowy,
- poznaniu jak największej ilości form aktywności fizycznej i umiejętności zachowania i przyjmowania prawidłowej sylwetki w różnych sytuacjach życiowych.
- unikaniu nakazowych ćwiczeń na rzecz świadomego działania i samodyscypliny w ich wykonywaniu,
- wywoływaniu spontaniczności, radości i satysfakcji oraz rzetelnym wspieraniu działań na rzecz kształtowania własnej postawy,
- współzawodnictwie i pozytywnym oddziaływaniu na własne słabości pod hasłem „ćwiczę, więc wygram”, „nie potrafię, ale się nauczę”, „nie znam, ale poznam”,
- świadomej pracy ucznia, przygotowującej go do umiejętności dokonywania wyboru w dalszym rozwoju własnej sprawności fizycznej przez systematyczność, wytrwałość i konsekwencję w działaniu,
- dążeniu do samoezekwowania nawyku prawidłowej postawy,
- uaktywnieniu i zainteresowaniu środowiska rodzinnego trójtrowym działaniem korekcyjno – kompensacyjnym w dążeniu do założonego celu.

Cele szczegółowe

- Wszechstronny rozwój organizmu przez zachęcanie, nagradzanie i docenianie wysiłku fizycznego i chęci oparcia o indywidualny postęp ucznia, jego psychomotoryczne i fizyczne cechy wzmacniające jego duchowy stan zdrowia.
- Poznanie własnej sylwetki poprzez nabycie umiejętności dostrzegania odchyleń od prawidłowej postawy.
- Wytworzenie umiejętności i nawyków prawidłowej sylwetki przy wykonywaniu ćwiczeń w trakcie zabawy, w domu i szkole.
- Wzmacnianie wiary we własne siły i zdolności osiągania wartościowych i trudnych celów korekcyjno – kompensacyjnych.
- Zrozumienie przez ucznia celowości uczenia się i utrwalania zasad i technik ruchu korekcyjnego, na który składa się pozycja wyjściowa, kierunek ruchu i pozycja końcowa.
- Umożliwienie sprawdzania się w pełnieniu różnych ról związanych z aktywnością fizyczną, rozwijającymi i odkrywającymi uzdolnienia i zainteresowania ucznia, przy akceptacji i udziale rodziny.

Cele edukacyjne – podstawa programowa I etapu edukacji

– „Rozporządzenie MEN z dnia 21 maja 2001 w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych” (Dz. U. Nr 61 z 19 czerwca 2001).

Ukształtowanie pozytywnych postaw uczniów wobec kultury fizycznej i opanowania przez nich konkretnej wiedzy i umiejętności związanych z samodzielnym sterowaniem sprawnością fizyczną zdrowiem i wypoczynkiem przez:

- wspomaganie i zapewnienie przyjaznych warunków do wszechstronnego i harmonijnego rozwoju psychomotorycznego i fizycznego jako podstawy decydującej o wyborze zdrowego stylu życia sprzyjającego zdrowiu i aktywnemu wypoczynkowi,
- poznanie i rozwijanie umiejętności ruchowych na bazie wiedzy ogólnej o budowie człowieka i specjalistycznej z zakresu zapobiegania wadom postawy,
- zrozumienie potrzeby dbania o własną sylwetkę, zdrowie, sprawność fizyczną i duchową,
- rozwinięcie indywidualnych uzdolnień ruchowych, na bazie których budowana będzie motywacja do trudnych i żmudnych ćwiczeń kształtujących postawę,
- poznanie i opanowanie różnych form aktywności ruchowej sprzyjających powstaniu prawidłowych wzorców ruchowych, a w konsekwencji nawyku prawidłowej postawy,
- ułatwienie nabywania wiedzy o swoim zdrowiu oraz zrozumienia sensu starań o własną prawidłową postawę i sprawność fizyczną w całym procesie edukacyjnym,
- nauczanie i zrozumienie podstawowych zasad i ćwiczeń korygujących wadę postawy,
- umiejętności samooceny i samokontroli w zakresie swojej wiedzy, umiejętności, postaw i zachowań,
- opanowanie umiejętności w wykonywaniu ruchu prostego z zachowaniem pozycji wyjściowej, kierunku ruchu i pozycji końcowej, które są podstawą ruchu korekcyjnego,

- wspomaganie w wyrównywaniu szans w zakresie psychomotoryki, ogólnej sprawności fizycznej i intelektualnej,
- rozwijanie i przekształcanie spontanicznej motywacji poznawczej w motywację świadomą przygotowującą do dłuższego, systematycznego i przemyślanego ruchu kształtującego nawyk prawidłowej postawy,
- kształtowanie właściwych nawyków higienicznych,
- kształtowanie umiejętności działania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresujących w domu, szkole i środowisku,
- rozwijanie umiejętności użytecznych, przygotowujących do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie,
- umacnianie wiary we własne siły i w zdolność osiągania wartościowych i trudnych celów korekcyjnych,
- rozwijanie przynależności do grupy dbającej o swoje zdrowie, poprawną postawę i sprawność fizyczną,
- kształtowanie prawidłowych postaw wobec uczniów słabszych i mniej sprawnych,
- przygotowanie do działań podejmowanych samodzielnie, a wynikających z potrzeby samousprawniania i samodoskonalenia,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności i bezpieczeństwa za siebie i współwziewających,
- poznawanie ustaleń, reguł i zasad zachowania się podczas zabaw i gier ruchowych w obiektach sportowych i w terenie,
- rozwijanie poprawnych zachowań w relacjach z współwziewającym, w grupie, zespole i drużynie,
- kształtowanie prawidłowych postaw i zachowań podczas zabaw i gier oraz kultury kibicowania,
- umiejętności panowania nad swoimi emocjami, łagodzenie nastrojów i napięć psychicznych podczas gier i rywalizacji zespołowych.

Zadania szkoły

- Przygotowanie do weryfikacji kart zdrowia ucznia i analiza bilansu 6 – latka.
- Przygotowanie badań okresowych.
- Organizacja zajęć i utworzenie jednorodnych grup ćwiczebnych.
- Tworzenie warunków do podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach i ćwiczeniach korygujących postawę ciała i rozwijanie umiejętności ruchowych.
- Zapewnienie odpowiednich warunków do harmonijnego rozwoju fizycznego i psychofizycznego oraz zachowań prozdrowotnych.
- Monitorowanie rozwoju psychomotorycznego dziecka z wadą postawy (test wytrzymałości mięśni grzbietu, brzucha, obręczy barkowej).

Zadania nauczyciela

Każdy nauczyciel prowadzący gimnastykę korekcyjno – kompensacyjną powinien uświadomić sobie cel, do którego zmierza. Aby go osiągnąć, musi kierować się określonymi zasadami postępowania pedagogicznego, ponieważ to one pełnią funkcję organizującą cały proces dydaktyczno – wychowawczy.

Współcześnie zasady doboru treści oraz organizacji kształcenia i wychowania ściśle związane są z zasadami nauczania i uczenia się. W powiązaniu jednych i drugich proces dydaktyczno – wychowawczy stanowi dopiero całość.

Zasada podmiotowego traktowania ucznia

Formy kształcenia powinny być skierowane na optymalny rozwój ucznia, jego zainteresowania, zdolności, zamiłowania, pobudzania do pomnażania wartościowych doświadczeń.

Treści powinny być dostosowane do możliwości rozwojowych ucznia, skierowane na wiedzę o człowieku, jego rozwój umysłowy, fizyczny, zdrowotny i emocjonalny, kierowaniu własnym postępowaniem i zachowaniem, umiejętnościami współżycia w grupie rówieśniczej i partnerskiej.

Zasada integracji kształcenia i wychowania

Działają na wszystkie sfery osobowości ucznia, gdzie wiedza i umiejętności kształtują nawyki, postawy i zachowania, które są jednym z celów głównych obecnego programu.

Zasada łączenia teorii z praktyką

W gimnastyce korekcyjnej ma istotne znaczenie. Wiedza, umiejętności, postawy oraz zachowania przenoszone są na obszar pozasz-

kolny, a dobra organizacja czasu i działań pozalekcyjnych pozytywnie wpływa na wyniki trójtorowego działania korekcyjno – kompensacyjnego.

Zasada różnicowania treści i form kształcenia

Rozszerza wychowanie fizyczne o formy indywidualizacji w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej, gdzie bardziej eksponowane są treści, formy i metody służące celowi głównemu.

Rozwijanie pozytywnych motywacji do kształcenia ciągłego

To zasada, bez której cały proces dydaktyczno – wychowawczy w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej nie miałby sensu. Zdobytą wiedzę, umiejętności, jak i postawę ucznia mają mu służyć przez całe życie do samodzielnego sterowania swoją sprawnością fizyczną i wypoczynkiem.

Zasady nauczania i uczenia się mówią, jak nauczać i uczyć się.

Uczenie się to motywacja do nabywania przez ucznia wiedzy, umiejętności i nawyków.

Zasób posiadanej wiedzy i ogólny rozwój sprawności umysłowej, fizycznej i duchowej kształtują poglądy ucznia, jego przekonania i mają znaczący wpływ na sposób jego postępowania, który inaczej nazywamy *zachowaniem*.

Kierowanie procesem uczenia się uczniów i umożliwianie im zdobywania wiedzy, umiejętności i nawyków oraz kształtowanie postaw i zachowań to *proces nauczania*.

Dopiero połączenie tych dwóch procesów tworzy całość zwaną procesem nauczania i uczenia się, którego wynikiem są nie tylko dobre wyniki kształcenia, ale i wychowania ujawniające się w pozytywnej postawie wobec samokształcenia. Uczeń bierze na siebie wysiłek kształcenia, samokontroli i samooceny, a w konsekwencji doprowadza do samorealizacji.

Zasada świadomego i aktywnego udziału uczniów w procesie nauczania i uczenia się

Ukierunkowuje aktywność ucznia na cele i zadania kształcenia.

Nauczyciel powinien:

- uświadomić uczniom sens ich starań o prawidłową postawę,
- pobudzać do aktywnych, samodzielnych starań o swoje zdrowie i sprawność fizyczną,
- stopniowo przechodzić od zadań łatwych do trudniejszych, od znanych do nieznanych,
- stwarzać warunki sprzyjające do dynamizowania aktywności uczniów przez wprowadzanie zabaw i minigier, które rozwijają symetrię ruchu.

Bardzo ważną zasadą wpływającą na umiejętności mchowe ucznia jest:

ZASADA POGLĄDOWOŚCI

Mimo że traci ona na swojej popularności w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej ze względu na ścisłe opanowanie techniki ruchu, jego prawidłowego kierunku w pełnym zakresie, jest i powinna być stosowana oraz ma priorytetowe znaczenie w kształtowaniu nawyków ruchowych.

ZASADA SYSTEMATYCZNOŚCI

Odnosi się do motta tego programu: *Człowiek jest całością*. Zaburzenie jednego ogniwa systemu pociąga za sobą niedomagania następnego itd., toteż, kształtując postawę prawidłową, krok po kroku przyczyniamy się do naprawy całego organizmu, a systematyczność w tych działaniach ma znaczenie nadrzędne.

Umiejętność dostosowania środków, form i metod do wieku ucznia, jego rozwoju psychofizycznego dotyczy stosowania zasady przystępności, która w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej odnosi się do stosowania testów sprawności i siły mięśni oraz spraw-

dzaniu umiejętności wykonania ćwiczeń indywidualnych w stosowaniu reguł od znanego do nieznanego, od łatwego do trudnego, od prostego do złożonego.

Omówione zasady postępowania pedagogicznego są podstawą dla nauczyciela prowadzącego gimnastykę korekcyjno – kompensacyjną, lecz dopiero w połączeniu z jego charyzmą, zaangażowaniem i niebanalnym stylem pracy mogą i powinny przynieść pożądane efekty.

Treści

KSZTAŁTOWANIE ODRUCHU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

1. Ćwiczenia:

- stymulujące układ oddechowy, krążeniowy, nerwowy i ruchowy,
- ogólnorozwojowe,
- wzmacniające mięśnie posturalne (mięśnie obręczy barkowej, karku, prosty grzbietu, brzucha – prosty, skośne i poprzeczne, pośladkowe, biodrowo – udowy i kończyn dolnych),
- orientacji przestrzennej,
- przeciwdziałające i korygujące odchylenie od prawidłowej postawy,
- rozciągające i zwiększające zakres ruchu w stawach,
- antygrawitacyjne – uaktywniające mięśnie krótkie kręgosłupa,
- elongacyjne,
- korygujące daną wadę,
- izometryczne,
- izotoniczne,
- z obciążeniem i wykorzystaniem przyrządów i przyborów.

2. Zabawy rozwijające inwencję twórczą uczniów, uwzględniające zasady współdziałania, respektowania zasad i ustaleń:

- formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- stosowanie pozycji niskich Klappa (z wieloma punktami podparcia i stopniowe przechodzenie do pozycji wyższych),
- umiejętności ułożenia przez ucznia poszczególnych odcinków ciała względem siebie w różnych pozycjach i sytuacjach dnia codziennego: w stanie, siadzie, klęku, leżeniu, w trakcie chodu, biegu, pokonywania przeszkód naturalnych i sztucznych,

- zapobieganie chorobom przez hartowanie ciała oraz znajomość higieny dnia codziennego i na zajęciach sportowych,
- doskonalenie swoich działań fizycznych przez samoocenę i samokontrolę,
- przekonanie do wartości ruchu na wolnym powietrzu,
- współdziałanie w zespole, pomoc współwiczącym, ocena pracy partnera,
- kształtowanie nawyków poprawiających sylwetkę ucznia,
- rozwijanie umiejętności pogodnego znoszenia porażek i zadowolenia z osiągnięć,
- rozwijanie wiary we własne siły – przełamywanie lęków i obaw,
- wyrabianie nawyku wykonywania ćwiczeń w domu przy współpracy z rodzicami.

Procedury osiągania celów w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej

Metody, zasady i formy pracy powinny uwzględnić ogólne założenia podstawy programowej wychowania fizycznego (Dz. U. Nr 14, poz. 129, luty 1999) i powinny być dostosowane do aktualnych możliwości, potrzeb dziecka, rodzaju i stopnia zaburzeń, poziomu sprawności i wydolności fizycznej, wieku, płci, zaleceń lekarskich, jak i warunków lokalowych.

Osiągnięcie celu w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej uzależnione jest przede wszystkim od interakcji nauczyciela z uczniem.

O pozytywnych kontaktach pomiędzy nauczycielem a uczniem decyduje znajomość czynników wewnętrznych, gdzie każdy uczeń to niepowtarzalna indywidualność o określonej osobowości, jak i czynników zewnętrznych tj. środowiska społecznego, w którym funkcjonuje szkoła, nauczyciel, uczeń oraz środowiska domowego ucznia.

Pozytywne oddziaływanie informacyjne pomiędzy nauczycielem a uczniem stanowi istotę procesu kształcenia i wychowania, a w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej ma decydujący wpływ na cel końcowy i wymaga od nauczyciela czynności:

- przygotowawczych,
- motywujących,
- informacyjnych,
- kontrolnych,
- naprowadzających,
- korekcyjnych,
- zabezpieczających (organizacyjnych).

W planie zajęć i stosowaniu ćwiczeń należy przestrzegać ogólnych zasad kształcenia i wychowania:

- podmiotowego traktowania ucznia,
- integracji kształcenia i wychowania,
- łączenia teorii z praktyką,

- różnicowania treści i form kształcenia,
- kształcenia ustawicznego,
- ukierunkowania na cele i zadania,
- aktywnego i świadomego udziału uczniów w procesie nauczania i uczenia się.

W szczególności:

- dokładności w wykonaniu ćwiczeń,
- stopniowania trudności,
- natężenia ćwiczeń,
- zasady ich indywidualizacji,
- przechodzenia od pozycji niskich do wysokich,
- od łatwego do trudnego,
- od znanego do nieznanego,
- od prostego do złożonego.

Metody, którymi chcemy osiągnąć cel, powinny być sposobem realizacji zadań, a zadania powinny być realizowane przez formy organizacyjne lekcji i środki dydaktyczne.

Realizacja każdego konkretnego zadania wymaga zastosowania odpowiedniej metody, która powinna być związana z potrzebami rozwojowymi dziecka, dostosowana do warunków, wieku i stopnia rozwoju.

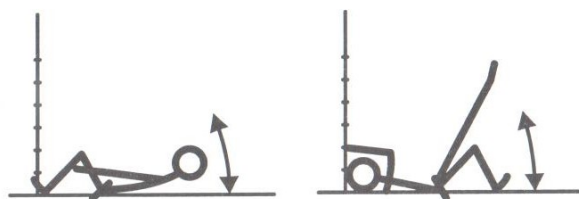
Metoda dotyczy zawsze pojedynczego zadania, co oznacza, że każde zadanie w lekcji może być realizowane inną metodą.

W gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej żadna metoda nie będzie dobra, jeżeli uczeń nie będzie zmotywowany do wykonania zadania. Sztuką nauczania jest prowadzenie zajęć tak, aby dziecko bawiło się, poznawało różne przybory, uczyło się nimi manipulować, doskonaliło ruch, wzmacniało mięśnie, utrwalało nawyk prawidłowej postawy, a nauczyciel realizował cel (metoda bezpośredniej celowości ruchu).

Zadania realizowane w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej są zadaniami ściśle określonymi, wymagają ścisłego sterowania zewnętrznego i w pierwszym okresie prowadzimy je metodami odtwórczymi, a należą do nich:

METODA NAŚLADOWCZA – ŚCISŁA to odtwarzanie pokazanego ruchu, ale i nauczanie metodyczne techniki ruchu, np. gdy mięśnie brzucha są słabe i rozciągnięte, prawidłowy siad z leżenia tyłem

jest niemożliwy. Należy mięśnie brzucha wzmacniać odcinkowo, początkowo przez ćwiczenia górną sterowane, tzn. przy ustabilizowanych kończynach dolnych przez unoszenie głowy, następnie rąk z piłką lekarską i dołem sterowane, przy ustabilizowanym tułowi i obręczy barkowej przez podnoszenie kończyn dolnych, wykonywanie rowerku, nożyc: początkowo jedną nogą, następnie obydwoma.



Ważne jest realizowanie tej metody formą organizacyjną nieco odbiegającą od ogólnie przyjętych, a ułatwiającą uczniom prawidłowe ułożenie poszczególnych odcinków ciała względem siebie i całego ciała względem, np. okna, ściany, ławeczki lub drabinki. Uczniowie leżą w szeregu, np. każdy naprzeciwko swojej drabinki.

W początkowym okresie bardzo dużo ćwiczeń prowadzimy w pozycjach niskich, izolowanych (wiele punktów podparcia) nie tylko po to, aby odciążać kręgosłup, ale dlatego, aby nauczyć układać ciało prawidłowo i wyegzekwować prawidłowy ruch. Uczymy, jak złe ułożenie głowy, oglądanie się na partnera niweczy cały ruch i negatywnie wpływa na układ ciała oraz prawidłowe symetryczne zwiększanie ruchu i siły mięśni. Dobrze jest, aby uczeń miał swój punkt odniesienia i względem niego ćwiczył, a także prawidłowo kontrolował ułożenie swojego ciała.

Forma frontalna w tym wypadku jest najtrudniejsza i wymaga skupienia, koncentracji – co nie jest łatwe, prowadzi się nią tylko ćwiczenie ogólnorozwojowe z dużą ilością środków dydaktycznych: piłki gumowe, tuby, krążki, kocyki, piłeczki pingpongowe, kijki, piłki lekarskie – 1 kg, skakanki, obręcze, szarfy, butelki plastikowe napełniane kamykami, piaskiem lub zabarwioną farbą do malowania jajek wodą itd.

Aby uczeń w trakcie ćwiczeń oddychał prawidłowo i nie ćwiczył na bezdechu, dzieci liczą głośno ilość powtórzeń lub śpiewają znane piosenki, rapując. Kiedy uczeń potrafi prawidłowo sam wykonać zaplanowany ruch w leżeniu przodem, tyłem, siadzie, klęku, staniu przed swoją drabinką, wprowadza się ćwiczenia w parach od pozycji niskich do wysokich, najlepiej z piłkami lekarskimi w pozycjach niskich toczenia, rzuty po ziemi i piłkami gumowymi w pozycjach średnich i wysokich ćwiczenia wykonuje się zawsze symetrycznie.

Reagowanie ucznia na bodźce zewnętrzne, przy stosowaniu dużej ilości środków dydaktycznych, ale niekonwencjonalnych, w szczególności mobilizowanie go przez umiejętne kierowanie zabawami i zadaniami oraz motywowanie przez określenie celu zadania, nie tylko wpływają pozytywnie na rozwój psychofizyczny, ale dają uczniom wiele satysfakcji z przyswojenia pewnego zasobu wiadomości i umiejętności i nawyków ruchowych. Są zgodne z potrzebami i oczekiwaniami uczniów na tym etapie.

Efektywność nauczania i uczenia się przyniesie pożądane efekty, gdy będzie równoległa z aktywnością uczniów i ich motywacją wewnętrzną.

Motywacja sprawia, że uczniowie starają się zrealizować zadania stawiane przez nauczyciela i właśnie *metoda zadaniowo – ściśle i zabawowo – klasyczna* spełnia ich oczekiwania.

Zadania postawione uczniom realizuje się formą obwodu ćwiczebnego, gdzie celem jest doskonalenie ruchu, wzmocnienie siły i wytrzymałości mięśni posturalnych.

Dobrze, jeżeli jest tyle stacji, ilu uczniów, a praca mięśni naprzemienna na poszczególnych stanowiskach. W obwodzie ćwiczebnym nie można zapominać o ćwiczeniach równoważnych i rzutach do celu kształtujących koordynację ruchową, co daje moment odprężenia i uatrakcyjnienia zajęcia. Może to być rzut do kosza lub obręczy (kto więcej trafi – współzawodnictwo indywidualne).

Na poszczególnych stanowiskach jest określona liczba powtórzeń działaniem matematycznym $2 \times 40 = ?$; $3 \times 20 = ?$; $20 + 20 + 20$, $5 \times 4 = 5 + 5 + 5 + 5$ itd. Lub mówieniem alfabetu od a do z.

Uczniowie na dany znak (lub rozpoczęcie muzyki) rozpoczynają ćwiczenia na stacjach. Na stacjach przeciwdziałających danej wa-

dzie nauczyciel ma możliwość ukierunkowania ucznia na pożądany ruch.

Początkowo ćwiczenia na stacjach są proste i znane, ale wymagają samokontroli i samodyscypliny uczniów. Nie wszystkie ćwiczenia na stacjach budzą u dzieci pozytywne reakcje, ale wiedzą, że aby dojść do tych ulubionych, należy je wykonać poprawnie i rzetelnie, ponieważ to one w dużej mierze mają wpływ na ich prawidłową postawę. Na stacjach trudniejszych i konkretnie przeciwdziałających wadzie kontrola nauczyciela jest konieczna i wskazana, aby uczeń wykonywał ćwiczenie dokładnie i ze zrozumieniem.

Im więcej jest środków dydaktycznych typowych i nietypowych na stacjach, tym oddziaływanie na bodźce sensoryczne wzrok, słuch, dotyk jest większe i łatwiejszy sposób na poznawanie przez ucznia otaczającej rzeczywistości.

Przejścia od stacji do stacji mogą być określone przez nauczyciela lub zadaniem problemowym, oczywiście dostosowanym do wieku, warunków i sprawności uczniów, np. przejść do następnej stacji na jak najmniejszej powierzchni swojego ciała (na paluszkach) lub na trzech punktach podparcia (kulawy piesek) lub jak największą powierzchnią swojego ciała (przetaczanie). Wprowadza to element rozluźnienia, wyzwala inwencję twórczą, radość i śmiech z pokazywanych pomysłów.

METODA PROGRAMOWEGO UCZENIA SIĘ – sprzyja eliminowaniu błędów ruchowych. Dostarcza ona dodatnich motywów uczenia się przez częstą kontrolę powierzonych zadań ruchowych, indywidualizuje treści i tempo uczenia się.

Przenosi się to na konkretne zadania ruchowe do opanowania, np. w domu, kiedy uczeń dostaje zestaw ćwiczeń na ferie zimowe, gdzie krok po kroku kieruje swoimi działaniami w osiągnięciu celu.

Występują tu czynniki samooceny, samokontroli, samodyscypliny i samoochrony – wybór miejsca do ćwiczeń i przestrzegania ustaleń wskazanych przez nauczyciela.

METODA PROGRAMOWEGO USPRAWNIANIA SIĘ – jest stosowana w trakcie zajęć na powietrzu, jest dużo łatwiejsza dla uczniów, ponieważ nie wymaga ona od ucznia wielkiego wysiłku intelektualnego i skupienia się jak w programie uczenia się techniki ruchu.

Ścieżki zdrowia – naturalne pokonywanie przeszkód uaktywnia układ oddechowy, krążeniowy i zwiększa wytrzymałość uczniów, uczy samodzielności, podejmowania decyzji, hartuje i usprawnia ogólnie, kształtuje cechy wolicjonalne; uczy, jak zachować się w sytuacjach trudnych, jak pomagać słabszym i walczyć ze swoimi słabościami.

Ważną czynnością nauczyciela jest uzmysłowienie uczniowi czucia przestrzennego i szybkiej reakcji na podbieganie, zbieganie, zmianę kierunku, krycie, stosowanie uników w celu ominięcia przeszkód naturalnych, podnoszenia i oceniania ciężarów (świadomość i siła), opanowania skoków, przeskoków, skrętów, czyli na kształtowaniu zwinności, orientacji, kierunku i przestrzeni.

Realizacja każdego konkretnego zadania wymaga zastosowania odpowiedniej metody. Nauczyciel musi znać granice w stosowaniu każdej z nich. O metodzie nie można powiedzieć, że jest dobra czy zła, tylko czy została optymalnie dostosowana do zadania, warunków, wieku uczniów i ich rozwoju.

Trzeba też podkreślić, że metod dydaktycznych nie da się oddzielić od metod wychowania, ponieważ proces wychowania fizycznego jest zawsze procesem kształcenia i wychowania.

METODY WYCHOWANIA – kształtują osobowość ucznia i wiążą się z przeżyciami emocjonalnymi. Kształtują określone postawy:

- radości z rozwiązania trudnego zadania,
- radość ze zwycięstwa,
- gorycz porażki,
- walki o punkty dla zespołu i indywidualnie,
- konieczność podporządkowania się zasadom, regułom i ustaleniom w zadaniach ruchowych, zabawach i minigrach,
- przestrzegania zasady fair – play.

Działania wychowawcze nauczyciela powinny polegać też na wytrącaniu ucznia ze stanu równowagi psychicznej i stawianiu go w sytuacjach niespodziewanych i trudnych (ma to miejsce w klasie II i III, kiedy uczniowie mają do nauczyciela pełne zaufanie i potrafią się podporządkować prostym przepisom, a chęć rywalizacji staje się wielką przyjemnością).

Sytuacje stresujące są nieodzowne w procesie wychowania i mają skłaniać ucznia do rozwiązań na coraz wyższym poziomie aktyw-

ności ruchowej i przygotowywać ucznia do radzenia sobie w takich sytuacjach.

METODY WYCHOWANIA WEDŁUG H. MUSZYŃSKIEGO:

- metoda wpływu osobistego,
- metoda wpływu sytuacyjnego,
- metoda wpływu społecznego, metoda kierowania samowychowaniem.

Metody wychowania mają swoje odbicie w *metodzie zabawowo-klasycznej*, gdzie uczeń dostosowuje się do ustaleń, zasad i przepisów w zabawach i minigrach ruchowych. Akceptuje wybór miejsca, podział na zespoły, wybór kapitana. Uczy się traktowania przeciwnika jako partnera do gry, a nie wroga, przestrzega zasadę czyściej gry, wyraża radość ze zwycięstwa i godzi się na przegraną; uczy się wyrażać swoje emocje, ale i tonować zachowania niesportowe.

Metody stosowane w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej to stawianie uczniów w sytuacjach zadaniowych, w których uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dokonują zmian w strukturze własnego ciała, jego funkcjach, zdobywają umiejętności, wiedzę i nawyki w zakresie własnej postawy i kultury fizycznej oraz kształtują postawy wobec własnych możliwości motorycznych i psychofizycznych.

Dobór metod do zadań pozostawiam nauczycielom prowadzącym zajęcia, bo to oni najlepiej wiedzą, jakie mają warunki i jakie dzieci pod swoją opieką. Ważny jest cel, który chcemy osiągnąć.

Efektywność realizacji zadań zależy od wielu czynników zewnętrznych i wewnętrznych w relacjach uczeń – nauczyciel, a wybór metody jest tylko czynnikiem wspierającym realizację zadania i osiągnięcia pożądanego celu w całym procesie dydaktyczno – wychowawczym.

Osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy, umiejętności, postaw i zachowań

Uczeń:

- jest świadomy i posiada podstawową wiedzę o przyczynach i powstaniu swojej wady postawy,
- potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do rozwoju pozytywnych motywacji kształtujących działania prozdrowotne teraz i na przyszłość,
- zna podstawowe zasady stosowane w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej i ma świadomość potrzeby i sensu swoich działań na rzecz poprawy swojej wady postawy,
- wie i umie kontrolować swoją postawę w ciągu całego dnia (samokontrola), respektując zalecenia lekarza i nauczyciela,
- wie, dlaczego ruch na powietrzu ma działanie zdrowotne i wpływa pozytywnie na jego rozwój psychofizyczny,
- wie i potrafi sprawdzić, czy jego wysiłek fizyczny przynosi pozytywne efekty i ocenić swoje pomiary przy pomocy rodziców (testy minutowe na główne partie mięśniowe, pomiar tętna spoczynkowego i po wysiłku 3' i 5'),
- wie, jakimi działaniami ruchowymi zwiększyć wydolność swojego organizmu,
- potrafi stosować podstawowe zasady higieny (ubiór, higiena osobista),
- wyraża gotowość przeciwdziałania złym nawykom ruchowym (sposób siedzenia, jedzenia, odrabiania lekcji, oglądania TV itd.),
- potrafi bez stresów i zahamowań uczestniczyć w różnego rodzaju formach aktywności ruchowej przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej, zawsze pamiętając i kontrolując swoją postawę,
- potrafi znaleźć bezpieczne miejsce do zabaw i gier rekreacyjnych w terenie i zadbać o bezpieczeństwo swoje i współwiczających przez stosowanie ustaleń, zasad i przepisów, które obowiązują,

- potrafi zorganizować oraz przeprowadzić wśród rówieśników zabawy i gry rekreacyjne, zachęcając ich swoim pogodnym nastawieniem i pozytywną postawą do aktywności fizycznej,
- wyraża gotowość do pokonania własnych słabości i zmęczenia przez systematyczne uczestnictwo w zajęciach,
- wie, jak zachować się w sytuacjach trudnych i niespodziewanych, jak im zapobiegać, ewentualnie jak szukać rozsądnie pomocy,
- jest przygotowany do racjonalnych i pozytywnych postaw we współpracy z partnerem, w grupie, zespole i drużynie; wie, że przeciwnik to nie wróg, a partner do zdrowej rywalizacji sportowej,
- potrafi respektować i dostosować się do zasad i ustaleń obowiązujących w zabawach i grach,
- jest przygotowany do wzięcia na siebie odpowiedzialności za zdrowie i sprawność swojego ciała po zakończeniu I etapu edukacji.

Szczegółowe osiągnięcia uczniów w zakresie wiadomości, umiejętności i postaw opracowane są w planie wynikowym, w części szczegółowej.

Standardy umiejętności z zakresu ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych do opanowania przez ucznia klasy I

Umiejętności korekcyjno – kompensacyjne:

- uczeń potrafi prawidłowo ułożyć ciało względem punktu odniesienia w pozycjach niskich,
- uczeń potrafi skorygować poszczególne odcinki ciała względem siebie w pozycjach niskich,
- uczeń wie, jak ułożenie głowy wpływa na poprawność ćwiczenia,
- uczeń zna pozycje wyjściowe stosowane w gimnastyce: leżenie przodem, tyłem, siad prosty, rozkroczny, skulony, klęk prosty, podparty,
- uczeń zna kierunki: prawo, lewo, w górę, w dół, w skos, obrót przez prawe i lewe ramię,
- uczeń wie, jak korygować sylwetkę w ławce szkolnej, w stołówce przy posiłkach i w domu,
- uczeń wie, co to znaczy pełen zakres ruchu w stawie,
- uczeń potrafi reagować na proste komendy (sygnał dźwiękowy, zmiana koloru, uniesienie lub opuszczenie ręki),
- uczeń potrafi zachować i korygować sylwetkę w trakcie gier i zabaw kształtujących,
- uczeń umie zachować się w terenie i czerpać z tego walory zdrowotne, wolicjonalne i utylitarne,
- uczeń jest gotowy do przyjęcia na siebie trudu systematycznych ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych i starań o higienę własnego zdrowia oraz sprawność fizyczną,
- uczeń jest gotowy do stymulowania swoim rozwojem intelektualnym, emocjonalnym i fizycznym z uwzględnieniem zainteresowań i potrzeb.

Standardy umiejętności z zakresu ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych do opanowania przez ucznia klasy II

Umiejętności korekcyjno – kompensacyjne:

- uczeń potrafi prawidłowo ułożyć ciało względem punktu odniesienia w pozycjach średnich (klęk, siad, pozycja kuczna),
- uczeń potrafi manipulować przyborem w ćwiczeniach ruchowych: rzuty, chwyt, toczenia, przesuwania, odbijania, zwijania, rozwijania; w leżeniu, klęku i siadzie; indywidualnie i w parach,
- uczeń potrafi skorygować postawę własną i współpartnera w pozycjach średnich (samokontrola),
- uczeń zna proste ćwiczenia, które wzmacniają jego osłabione partie mięśniowe,
- uczeń potrafi świadomie i rzetelnie wykonywać ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu,
- uczeń potrafi utrzymywać i korygować sylwetkę w domu i w trakcie zabaw (autoedukacja),
- uczeń ma prawidłowe pozycje wypoczynkowe stosowane poza szkołą i w domu,
- uczeń wie, jak pokonywać trudności w terenie w marszu oraz w biegu bez obaw i strachu,
- uczeń umie radzić sobie z własnymi trudnościami i słabościami,
- uczeń jest przygotowany do systematycznych ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych, przestrzegania zachowań związanych z jego zdrowiem i higieną osobistą oraz czynnym wypoczynkiem,
- uczeń jest przygotowany do stymulowania swoim rozwojem intelektualnym, emocjonalnym i fizycznym z uwzględnieniem zainteresowań i potrzeb w trójtłowym działaniu korekcyjno – kompensacyjnym.

Standardy umiejętności z zakresu ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych do opanowania przez ucznia klasy III

Czynności korekcyjno – kompensacyjne:

- uczeń umie prawidłowo ułożyć swoje ciało względem punktu odniesienia we wszystkich pozycjach (niska, średnia, wysoka),
- uczeń umie korygować postawę odcinkową (głowa – barki, ramiona – klatka piersiowa, brzuch – grzbiet, ustawienie nóg i stóp),
- uczeń umie prawidłowo reagować na komendy,
- uczeń potrafi utrzymywać prawidłową sylwetkę w trakcie ćwiczeń, zabaw i gier, chodzie, marszu, truchcie i biegu, nie tylko na zajęciach w szkole, ale przede wszystkim poza nią,
- uczeń zna i stosuje ćwiczenia przeciwdziałające jego indywidualnej wadzie,
- uczeń wie, jak wdrażać rodziców do aktywności ruchowej – do zabaw, gier rekreacyjnych i korzystać z walorów środowiska, w jakim żyjemy, mieszkamy,
- autoedukacja i samokontrola nawyku przyjmowania prawidłowej postawy w różnych sytuacjach życiowych,
- uczeń zna zasady obowiązujące w ćwiczeniach, zabawach i grach kształtujących jego prawidłową postawę,
- uczeń potrafi bezpiecznie współpracować z partnerem w zespole oraz grupie podczas ćwiczeń i zadań kształtujących nawyk prawidłowej postawy,
- uczeń jest świadomy potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych wpływających na poprawę jego sylwetki, zdrowy styl życia i ogólny stan zdrowia,
- jest przygotowany do sterowania swoim rozwojem intelektualnym, emocjonalnym i fizycznym rozwijającym jego zainteresowania i potrzeby.

Diagnoza poziomu sprawności fizycznej

Pomiar i ocena możliwości motorycznych dziecka

Czynnikiem oceniającym systematyczną pracę nauczyciela z uczniem są niżej podane testy, które należy wykonać dwukrotnie w ciągu roku szkolnego, czyli na początku i na końcu roku szkolnego.

I. Test na mięśnie brzucha – indywidualny czas wytrzymania (sekundowo – minutowy).



P.w. – leżenie tyłem, głowa na podłożu, RR wzdłuż tułowia, stopy spoczywają na podwyższeniu pod kątem 45 stopni, kolana wyprostowane, stopy obciążone.

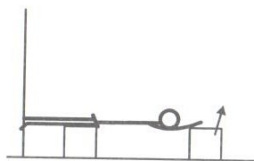
Ruch – na sygnał oderwanie stóp od podwyższenia na wysokość 10 cm.

Efekt – liczymy stoperem czas wytrzymania.

Opuszczenie NN na podwyższenie kończy próbę.

Uwaga: W trakcie wykonywania testu dziecko oddycha prawidłowo.

II. Test na mięśnie grzbietu – indywidualny czas wytrzymania.



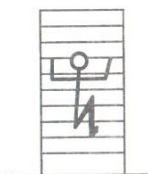
P.w. – leżenie przodem na dwóch ławeczkach lub kozłach, stopy zahaczające o drabinę. Jedna ławeczka na wysokości bioder, druga na wysokości przedramion, głowa między wyciągniętymi ramionami, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch – na sygnał oderwanie rąk od ławeczki na wysokość 10 cm.

Efekt – liczymy czas wytrzymania.

Uwaga: W trakcie testu dziecko oddycha prawidłowo.

III. Test na mięśnie obręczy barkowej – indywidualny czas wytrzymania.



P.w. – tyłem do drabinki lub drążka, ręce w stawach barkowych i łokciowych pod kątem 90 stopni (podchwytem).

Ruch – na sygnał utrzymać pozycję kątową RR, kolana unieść do brzucha i wytrzymać.

Uwaga: W trakcie wykonania testu dziecko oddycha prawidłowo.

Plan wynikowy

– część szczegółowa

Uwagi do realizacji planu zajęć z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej

- Tylko kompleksowy, przemyślany i konsekwentnie stosowany plan postępowania może dać oczekiwane rezultaty korekcyjno – kompensacyjne.
- Wyrobienie nawyku prawidłowej postawy to długi i żmudny proces, aktywizujący nie tylko ucznia, ale rodzinę i nauczycieli nauczania początkowego.

Nauka prawidłowego ruchu, wielokrotne powtarzanie ćwiczeń, nauka samokontroli ucznia, utrwalanie i doskonalenie zadań ćwiczebnych w różnych formach i metodach przeciwdziałających nie-utrwalonym jeszcze zmianom i tym, które już powstały, pozwoliły w planie komasować jednostki lekcyjne i tworzyć dla nich jeden temat tworzący zadanie główne.

Cel osiągnie się poprzez zastosowanie różnorodnych zabaw, gier i zadań ruchowych opartych na metodach twórczych, usamodzielniających, przy wykorzystaniu wszelkich form organizacyjnych i środków dydaktycznych. Ponadto, działając przemyślanym ruchem przez powyższe działania, zostaje zwiększona wydolność układu oddechowego, sercowo – naczyniowego, mięśniowego i więzadłowo – kostnego, co w konsekwencji wpływa na prawidłowe działanie narządów wewnętrznych, ruchomość w stawach i siłę mięśni, tworząc prawidłowy gorset mięśniowy i ładną sylwetkę.

Aktywizowanie rodziców przez organizowanie spotkań, pogadanek, lekcji otwartych. Zachęcanie do uczestnictwa w zajęciach, nauki ćwiczeń razem z dzieckiem w szkole i w domu. Proponowanie czynnego spędzania czasu przez dziecko w czasie wakacji na koloniach i turnusach zdrowotnych oraz zorganizowanych zajęciach korekcyjnych w miejscu zamieszkania.

Plan obejmuje działania w klasach I, II i III. Klasa II i III to w dalszym ciągu zadania kształtujące i ogólnorozwojowe, tworzące ruch bardziej złożony, elastyczny i płynny, doskonalący i ściślej zapobiegający i przeciwdziałający zmianom strukturalnym.

Wszystkie ćwiczenia prowadzone są symetrycznie i przeważnie w pozycjach niskich izolowanych lub pośrednich, a dozowanie obciążeń i zwiększanie ilości powtórzeń i serii wzrasta każdego roku w trzyletnim procesie kształcenia.

TABELA Godziny do realizacji w poszczególnych grupach mięśni

	Klasa I		Klasa II		Klasa III	
	semestr I	semestr II	semestr I	semestr II	semestr I	semestr II
Testy	2	2	2	2	2	2
Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach	2	2	2	2	2	2
Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające mięśnie	2	2	2	2	2	2
Ćwiczenia obręczy barkowej i klatki piersiowej	8	6	6	6	6	6
Ćwiczenia mięśni grzbietu	8	10	10	10	10	10
Ćwiczenia mięśni brzucha	10	10	10	10	10	10
Ćwiczenia obręczy biodrowej, mięśni pośladkowych i kończyn dolnych	8	8	8	8	8	8
Razem	40	40	40	40	40	40
	80		80		80	

Klasa I semestr I

Numer kolejnej lekcji	Osiągnięcia ucznia				
	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiedomości	Zadania usamo-dzielniające
1					
1-2	Ocena postawy ucznia, wywiad dotyczący warunków domowych i środowiska. dot. wszystkich wad postawy	Uczeń: - prowadzi zdrowy i higieniczny styl życia zgodnie ze wskazaniami rodziców i nauczyciela.	Uczeń: - potrafi stosować podstawowe zasady higieny - przed i po wysiłku fizycznym.	Uczeń: - wie, jak bezpiecznie zachować się w trakcie i po zajęciach w sali i terenie - wie, dlaczego powinien uczestniczyć w zajęciach.	Uczeń: - dba o bezpieczeństwo swoje i współwzrastającego.
3-4	Testy na mięśnie brzucha, grzbietu i ob-	Uczeń: - wyraża gotowość do pokonania własnych	Uczeń: - rozwija wytrzymałość statyczną - próbuje samodzielnie	Uczeń: - wie, jak dokładnie wykonać prosty ruch	Uczeń: - wie, jak przyjąć pozycję wyj-

1	1	2	3	4	5	6
	ręczy barkowej.		slabości i zmęczenia.	nie przyjąć pozycję wyjściową do ćwiczenia.	- wie, jak prawidłowo oddychać w trakcie długotrwałego ćwiczenia statycznego.	ściową do ćwiczeń - rozwija cechy wolicjonalne.
5-10	Przeciwdziałanie słabemu rozwojowi fizycznemu. dot. wszystkich wad postawy i odchyleń od normy	Uczeń: - chętnie podejmuje zadania ruchowe proponowane przez nauczyciela - przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego, poznaje jego możliwości i zmienność i zmniejsza pracę mięśni - pomaga mniej sprawnym kolegom.	Uczeń: - stara się prawidłowo pracować RR i NN w chodzie, marszu, truchcie i biegu - zwraca uwagę na prawidłowe oddychanie.	Uczeń: - wie, przez jakie działania ruchowe prawidłowo rozwijać własną sylwetkę - wie, jak utrzymać własne tempo w marszu, truchcie i biegu - poznaje punkty podparcia na stopie i stara się nauczyć, jak masować zmęczone stopy.	Uczeń: - rozumie wpływ aktywności fizycznej na powietrzu na swoje zdrowie - radzi sobie w trudnych sytuacjach.	
11-15	Rozwijanie sprawności i	Uczeń: - potrafi właściwie	Uczeń: - próbuje w zabawach	Uczeń: - wie, jak ćwiczyć,	Uczeń: - kontroluje swo-	

1	2	3	4	5	6
	uzdolnień motorycznych w terenie. (koordynacji ruchowo-wzrokowej, słuchu, tropienia, krycia się)	wie zachować się w środowisku naturalnym – potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi.	biegowych rozwijając swoją zwinność i koordynację wzrokowo-ruchową, słuchową przez ćwiczenia z mocowaniem, podbieganiem pod wzniesienia, rzuty różnej wielkości piłkami na odległość oburącz w górę, w przód, PR i LR, za siebie, indywidualnie i w parach – potrafi koncentrować się do wykonania zadania.	aby ruch był prawidłowy i w pełnym zakresie – potrafi bezpiecznie bawić się piłkami w terenie – rozumie znaczenie ćwiczeń kształtujących i ich wpływ na rozwój fizyczny organizmu.	ją postawę i prawidłowość wykonania ćwiczenia przed, w trakcie i po jego zakończeniu – odczuwa wpływ ćwiczeń na świeżym powietrzu – zna zachowania w grupie – ponosi odpowiedzialność za siebie i współpracującego – wie, jak sygnalizować niebezpieczeństwo.
16 – 17	Przeciwdziałanie przykurczom i zwiększenie ruchomości	Uczeń: – potrafi właściwie przyjąć porażkę i sukces osobisty	Uczeń: – próbuje wykonać prawidłowo ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką lekarską –	Uczeń: – wie, jak ułożyć ciało w pozycjach niskich względem określonego punktu odniesienia – rozumie, co to są ćwiczenia Klappa – wie, czy poziom elastyczności mięśni jest wystarczający, czy nie – rozumie podstawowe pojęcia związane z terminologią ćwiczeń (pozycje wyjściowe, kierunek ruchu, pozycje końcowe).	Uczeń: – rozumie, jak poprawność pozycji wyjściowej i dokładność

1	2	3	4	5	6
	mości w stawach. dot. wszystkich wad i odchyłań od normy	oraz zespołu – samodzielnie ocenić poziom elastyczności mięśni i zakres ruchomości w stawach.	1 kg z uwzględnieniem harmonijnego ruchu rozwijającego mięśnie RK, obręczy barkowej, biodrowej, mięśni prostujących udo i kończyny dolne * rozciągające czynnie i biernie mięśnie klatki piersiowej indywidualnie i w parach * oddechowe górą i dołem sterowane – poznaje pozycje wyjściowe do ćwiczeń * jak ułożenie głowy wpływa na prawidłowy ruch * jak znaleźć punkt odniesienia dla ciała	nego punktu odniesienia – rozumie, co to są ćwiczenia Klappa – wie, czy poziom elastyczności mięśni jest wystarczający, czy nie – rozumie podstawowe pojęcia związane z terminologią ćwiczeń (pozycje wyjściowe, kierunek ruchu, pozycje końcowe).	ność ruchu wpływa na postawę – dba o prawidłową postawę w szkole, domu i w trakcie zabaw – angażuje rodzinę do korygowania i utrzymywania prawidłowej sylwetki w czynnościach domowych.

1	2	3	4	5	6
			* czucia odcinkowego w pozycji leżącej przodem, tyłem, w siadzie i kłku.		
18–19	Przeciwdziałanie przykurczom i stopniowe wzmacnianie odcinkowe związane ze zwiększoną intensywnością ćwiczeń. dot. wszystkich wad postawy i różnych odchyleń od normy	Uczeń: – wykazuje chęci do rozwijania inwencji własnej przy przejściu z ćwiczenia do ćwiczenia i zmianie pozycji ciała – szanuje przybory i przyrządy używane w czasie zajęć – wykonuje prawidłowo polecenia i zadania ruchowe.	Uczeń: – rozwija swoją koordynację ruchową przez: * rozciąganie mięśni przykurczonych * obszerność ruchów – próbuje wykonać ruch w pełnym zakresie i rozwijać siłę mięśni przez ćwiczenie: * obręczy barkowej * grzbietu: górą i dołem sterowane * brzucha: górą i dołem sterowane * obręczy biodrowej	Uczeń: – wie, jak rozwijać koordynację ruchową w pozycjach niskich – zna i potrafi nazwać części swego ciała – potrafi ćwiczyć w różnych płaszczyznach – wie, że obciążenie palców w stopach przy wykonywaniu ćwiczenia, np. na mm. brzucha to ćwiczenia przeciwko płaskostopiu	Uczeń: – dba o prawidłowe ułożenie głowy i wyciąganie szyi – względem ramion w trakcie ćwiczeń, po lekacjach i w domu – samokontroluje postawę ciała – dowiaduje się, jak ćwiczenia ruchowe wpływają na rozwinięcie potencjału motorycznego, koordynację

1	2	3	4	5	6
			* kończyn dolnych * stop – próbuje wykonać ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej zsynchronizowane z oddychaniem – stara się zrozumieć, jak ćwiczenia wpływają na elastyczność mięśni – jak ćwiczenia oddziałują na układ krążenia.	Uczeń: – kontroluje ułożenie ciała przy ćwiczeniach Klappa.	Uczeń: – wie, co to są ćwiczenia pro-wadzone symetrycznie.
20 – 23	Przeciwdziałanie słabemu rozwojowi fizycznemu. Nauka prawidłowego oddychania.	Uczeń: – jest przygotowany do samokontroli w ułożeniu ciała, do kładności wykonania i rzetelności w realizacji powierzonych	Uczeń: – rozwija siłę mięśni posturalnych przez ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami lekarskimi – próbuje zapamiętać zadania ruchowe na poszczególnych	Uczeń: – rozumie, jaka jest różnica w oddychaniu w różnych częściach tułowia i brzusznych – wie, jak skoncentrować się przy wykonywaniu ćwiczenia	Uczeń: – akceptuje potrzebę uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

1	2	3	4	5	6
	Kontrola przyjmowania prawidłowej postawy. dot. wszystkich wad postawy i odchyleń od normy	go zadania – jest przygotowanie sprzętu, którego używa.	stacjach oraz proste działania matematyczne mówiące o ilości serii i ilości powtórzeń oraz sposobu przejścia do stacji następnej – wie, jak koncentrować się przy ćwiczeniach antygrawitacyjnych.	– rozwija pamięć ruchową – wzrokową przy zmianie stacji i powierzonym zadaniu do wykonania – próbuje przyjąć prawidłową pozycję wyjściową – poprawnie wykonać ruch i prawidłowo oddychać w trakcie ćwiczenia.	– jest przygotowany do samodzielnego realizowania zadania ruchowego w szkole i kontroli postawy w domu – rozumie, jak ułożenie głowy wpływa na poprawność ruchu w trakcie ćwiczenia.
24 – 27	Doskonalenie poznanych ćwiczeń i kontrola ćwiczeń domowych. dot. wszystkich wad postawy	Uczeń: – kontroluje swoje emocjonalne nastawienie do działań przez właściwą dyscyplinę na zajęciach, potrafi eksponować	Uczeń: – rozumie, co to są ćwiczenia ogólnorozwojowe, antygrawitacyjne, czucia podłoża, równoważne, górą i dołem sterowane, zabawy porządkowe z reakcją na sygnał, zmiana	Uczeń: – zna reguły zachowania w ćwiczeniach grupowych i stacyjnych – próbuje samodzielnie wykonać ćwiczenia na osłabione partie mięśniowe	Uczeń: – poznaje swoje możliwości ruchowe i zmienność pracy mięśni.

1	2	3	4	5	6
		swoje osiągnięcia, ale i pomagać słabszym.	nę koloru i orientację przestrzenną.	– skoncentrować się podczas wykonywania ćwiczenia.	
28 – 32	Nauka ćwiczeń przeciwdziałających i korygujących odchyleń od prawidłowej postawy. dot. tyłu wad, ile występuje na lekcji	Uczeń: – chętnie uczestniczy w formach ruchu stwarzających możliwości korekcyjnej wzro- kowej w różnych pozycjach i sytuacjach w obwodzie stacjonarnym – wykazuje troskę w stymulowaniu swojego rozwoju psychomotorycznego.	Uczeń: – rozumie, co to są ćwiczenia ogólnorozwojowe korygujące dolną wadę postawy – poznaje różne formy ruchu przeciwdziałające jego wadzie postawy – utrwała nawyk prawidłowej postawy w różnych sytuacjach ruchowych i podczas ćwiczeń – umie prawidłowo napiąć mięsień, rozluźnić i rozciągnąć.	Uczeń: – wie, jak prawidłowo przyjąć pozycję wyjściową do ćwiczeń – zna sposoby samokontroli swojej postawy ciała w trakcie ćwiczeń w pozycjach niskich i pozycji gimnastycznej – zna pozycje niskie do ćwiczeń – wie, jak ułożyć się do wykonywania ćwiczeń względem określonego przyrządu.	Uczeń: – rozumie, co to jest indywidualizacja ćwiczeń * bezstresowa poprawa błędów * mobilizacja do dalszej i lepszej pracy nad sobą.

1	2	3	4	5	6
33 – 38	Nauka ćwiczeń o zwiększonej intensywności, wzmacniających mięśnie posturalne w celu przeciwdziałania wadom postawy, dot. wad postawy obecnych na lekcji	Uczeń: – rozwija indywidualne potrzeby i uzdolnienia w ramach własnych możliwości fizycznych, umysłowych i emocjonalnych – rozwija poczucie odpowiedzialności za siebie i współczującego – próbuje zastosować poznane elementy w grach rekreacyjnych w swoim środowisku – rozwija umiejętność łagodnego i pogodnego znoszenia porażek i zadowolenia	Uczeń: – rozwija orientację przestrzenną w ćwiczeniach kształtujących wyczuwanie tuowania ciała w przestrzeni, w miejscu i w ruchu przez ćwiczenia ogólnokształtujące – doskonali koordynację ruchową w obwodzie ćwiczeniowym, torze przemieszczania się – szkoli i w mini-grach sportowych, tj. piłce koszykowej, siatkowej i ręcznej – stara się dokładnie podawać i chwycić piłkę w leżeniu, w klęku, siadzie i pozycji stojącej – próbuje pokonać tor przeszkód, koncentrację	Uczeń: – rozumie podstawowe nazewnictwo pozycji wyjściowych, kierunku ruchu i pozycji końcowej, – wie, jak się kosztuje przy 1 R., rzuca oburącz przed siebie, z głową, przodem i tyłem w drabinkę i z współwzrostem – wie, jak trzeba piłkę toczyć po prostej i slalomem, jak strzela się bramki nogą i kijem do unihokeja – wie, jak trzymać się piłeczką i krążkiem – jak wygłąda sylwetka w czasie prowadzenia krążka	Uczeń: – dba o bezpieczeństwo swoje i współwzrostu – wie, jak korygować postawę po każdym oddaniu piłki – rozumie, jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie – stara się korygować postawę, wykonując różnorodne czynności dnia codziennego.

1	2	3	4	5	6
		wolania z odosobnionych sukcesów – poznaje zasady sportowego zachowania i kultury kibicowania.	trować się przy poszczególnych ćwiczeniach w czółenu, turlaniu, czworakowaniu, ćwiczeniach równowagi, zwinnościowych i kształtujących zdolności manualne.	– zna reguły obowiązujące w zabawach i grach z piłkami do minikosza, minipiłki siatkowej, unihokeja.	
39 – 40	Lekcje rezerwowe.	Uczeń: – prowadzi zdrowy i higieniczny styl życia zgodnie ze wskazaniami nauczyciela i rodziców.	Uczeń: – utrwała nawyk prawniwej postawy w różnych pozycjach i sytuacjach zajęciach.	Uczeń: – rozumie podstawową terminologię prostych ćwiczeń i pozycji wyjściowych.	Uczeń: – potrafi w domu wykonać samodzielnie i prawidłowo ćwiczenie na osłabioną partię mięśniową.

Klasa I semestr II

Numer kolejnej lekcji	Osiągnięcia ucznia				
	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiadomości	Zadania usamo-dzielniące
1	2	3	4	5	6
1-2	Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy. Kontrola umiejętności w wykonywaniu ćwiczeń mięśni posturalnych. dot. wszystkich wad i odchylen od	Uczeń: - próbuje przyjąć prawidłową postawę ciała - we wszystkich sytuacjach dnia codziennego: siadanie, leżenie, klęku, biegu, marszu, jedzeniu, sprzątaniu, podnoszeniu i w trakcie wypoczynku.	Uczeń: - umie w skupieniu wysłuchać reguł i zasad w zabawach i grach kształtujących prawidłową postawę - umie poprawnie wykonać ćwiczenia koordynacyjne, utrzymujące napięcie mięśni posturalnych * obreży barkowej * grzbietu * brzucha	Uczeń: - wie, jak ułożenie głowy wpływa na poprawność symetrycznej pracy mięśni - potrafi kontrolować ułożenie poszczególnych odcinków ciała względem siebie i przyrządów - potrafi łączyć proste elementy ćwiczenia w bardziej złożone - kształtuje pamięć ruchową przy zmianach.	Uczeń: - samodzielnie stara się pamiętać o korygowaniu postawy w ciągu dnia - jest świadomy i zdolny do określania własnych niedoborów - sprawności fizycznej - akceptuje potrzebę uczestnictwa w zajęciach.

Numer kolejnej lekcji	Osiągnięcia ucznia				
	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiadomości	Zadania usamo-dzielniące
1	2	3	4	5	6
3-10	Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy przez zwiększenie intensywności ćwiczeń (zwiększenie obciążeń, ilości powtórzeń i czasu trwania). dot. wszystkich wad postawy i odchylen od normy	Uczeń: - wykazuje odpowiedzialność za wykonanie zadań ruchowych swoich i grupy - potrafi właściwie zachować się w sytuacjach urazu u siebie i współwzajemnie - wykazuje chęć niesienia pomocy w sytuacjach trudnych i zagrożających zdrowiu	Uczeń: - rozwija mięśnie: * klatki piersiowej * grzbietu * brzucha * pośladków * kończyn dolnych * krótkie stopy (zginacze poduszki) * doskonałe: * zwinność * równowagę * koordynację ruchową - wzrokową - potrafi pokonać zwinnościowy tor przeszkód - potrafi pomóc kolegom podczas wykonywania	Uczeń: - wie, co to znaczy działanie na stacji, np. 6 x 20 (6 serii po 20x) - poznaje właściwą terminologię ćwiczeń - wie, jak korygować postawę w pozycjach niskich i półwysokich - rozumie potrzebę rzetelnego wykonywania powierzonych zadań - wie, dlaczego należy obciążać palce u stóp przy różnych	Uczeń: - akceptuje własne słabości i mobilizuje się do wzmożonego wysiłku fizycznego w trosce o własne zdrowie - rozwija wiarę we własne siły - wie, jak zachować się podczas upadku, pchnięcia, potrącenia, wspierania po naczynach po chyłkach - samodzielnie stosuje nabyte

1	2	3	4	5	6
		– potrafi właściwie przyjąć porażkę i sukces osobisty i grupy.	nywania ćwiczeń stacyjnych – umie utrzymać równowagę odcinkową w pozycjach niskich – wie, jak przechodzić po różnych przybojach i przyrzędach przodem, bokiem, tyłem, na czworakach (dwie piłki, rury, koźioł, skrzynia, drabinki) – potrafi liczyć do 40 i więcej.	ćwiczeniach ogólnorozwojowych – potrafi przeprowadzić zabawę relaksacyjną.	umiejętności w praktycznym działaniu na co dzień.
11 – 20	Nauka zadań indywidualnych dotyczących wady oraz ćwiczeń stacyjnych dotyczących zadań	Uczeń: – chętnie podejmuje działania dotyczące wzmocnienia mięśni: obręczy barkowej i krętku, brzucha, grzbietu, po-	Uczeń: – rozwija wytrzymałość w ćwiczeniach kształtujących jego prawidłową sylwetkę przez: * skracanie przerw między seriami ćwiczeń	Uczeń: – próbuje zapamiętać swoje ćwiczenia – wie, jaką pozycję wyjściową przyjąć – jak wykonać ruch – jak zakończyć ćwiczenie	Uczeń: – samodzielnie kształtuje nawyki higieniczne – wie, jakiemu celowi służą ćwiczenia ko-

1	2	3	4	5	6
	indywidualnych. dot. wad postawy występujących na lekcjach	śladków, kończyn dolnych, stóp – prowadzi zdrowy tryb życia, zgodny ze wskazaniami rodziców i nauczyciela.	* ćwiczenia z piłkami lekarskimi – 1 kg * zwiększanie ilości powtórzeń * zwiększanie ilości serii * ćwiczenia oddychowe i utrwalające nawyk prawidłowej postawy * techniki relaksujące ce ułatwiające rozluźnienie, rozciąganie mięśni.	– jak prawidłowo wykonać całe zadanie ruchowe, mając na uwadze swoje indywidualne wskazania – wie, ile szkody może przynieść zła pozycja wyjściowa – zna i potrafi wskazać u siebie osłabione partie mięśniowe.	rekreacyjno – kompensacyjne – wie, jak przeciwdziałać zmęczeniu przy najróżniejszych przejściach ze stacji do stacji.
21 – 35	Przygotowanie układów krajoznawczych i ruchowego do większego wysiłku fizycznego.	Uczeń: – wykazuje troskę o swoje zdrowie, aktywnie uczestnicząc w zabawach i grach zręcznościowych, bieżnych	Uczeń: – próbuje poznać techniki biegów krótkich – zapamiętać ćwiczenia i gry z zastosowaniem przyborów niekonwencjonalnych	Uczeń: – zna pojęcie koordynacji ruchowej – wie, jak korygować postawę w trakcie ćwiczeń z piłkami – wie, jak bezpiecznie zachować się w cza-	Uczeń: – akceptuje ćwiczenia i zabawy na powietrzu – angażuje się w poprawne wykonanie zadań – jeżeli są trudne, stara się

1	2	3	4	5	6
	dot. wszystkich wad postawy i odchylen od normy	i ćwiczeniach gibkości – spontanicznie z radością i satysfakcją potrafi cieszyć się z własnych osiągnięć na rzecz kształtowania swojej postawy ciała w zabawach i grach na powietrzu – systematycznie, wytrwale i konsekwentnie bierze udział w świadomym działaniu na rzecz podnoszenia własnej sprawności fizycznej.	– potrafi wykonać rzuty piłkami o różnej wielkości i ciężarze do 1 kg: przodem, tyłem, dołem z obrotami, klaskaniem, podskokami * ćwiczenia obręcz barkowej * brzucha * grzbietu * pośladków * kończyn dolnych * stóp – zna sygnały dźwiękowe – reakcje na zmianę kolorów – ćwiczenia antygrawitacyjne.	– sie zabaw, ćwiczeń i gier rzutnych – wie, co sprzyja, a co szkodzi zabawom na powietrzu – potrafi powiedzieć, dlaczego ćwiczymy symetrycznie prawą i lewą ręką – wie, jak prawidłowo oddychać w trakcie ćwiczeń, zabaw i gier – potrafi zastosować i pokazać ćwiczenie relaksujące dla kończyn dolnych.	– uzupełnić braki samodzielnie – potrafi skorygować postawę po zakończeniu ćwiczenia i w trakcie dnia poza szkołą – samodzielnie doskonalą technikę rzutów.

1	2	3	4	5	6
36 – 38	Podsumowanie własnych osiągnięć na podstawie testów na mięśnie grzbietu, brzucha, obręczy barkowej.	Uczeń: – potrafi właściwie przyjąć porażkę i sukces osobisty i drugiego ucznia.	Uczeń: – na podstawie porównania wyników z września i obecnych poznaje ocenę swojej pracy w trakcie roku oraz postępów i braków – określa mocne i słabe strony sprawności motorycznej.	Uczeń: – zna i potrafi wykonać poprawnie 4 ćwiczenia zadane na ferie letnie.	Uczeń: – akceptuje powierzone zadania do realizacji w domu na wakacje.
39 – 40	Lekcje rezerwowe.	Uczeń: – chętnie i z radością uczestniczy w zabawach rekreacyjnych.	Uczeń: – stara się trafić rakiętą w łódkę.	Uczeń: – wie, że nie należy się zniechęcać i trzeba próbować dalej.	Uczeń: – samodzielnie wyciąga wnioski z własnej postawy ciała.

Klasa II semestr I

Numer kolejnej lekcji	Osiągnięcia ucznia				
	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiedomości	Zadania usamo-dzielniące
1	2	3	4	5	6
1-2	Testy na mięśnie – grzbietu – brzucha – obręczy barkowej.	Uczeń: – podporządkowuje się ustalonym regułom w trosce o własne zdrowie.	Uczeń: – potrafi prawidłowo przyjąć pozycję wyjściową do testu.	Uczeń: – wie, jak należy oddychać w trakcie maksymalnego wysiłku.	Uczeń: – samodzielnie wyciąga wniosek o swojej wytrzymałości na podstawie porównania wyników.
3-5	Rozwijanie sprawności kondycyjnej. dot. wszystkich wad i	Uczeń: – wykazuje troskę o bezpieczeństwo i zdrowie własne, słab-	Uczeń: – poznaje zabawy bieżne, ze zmianą tempa, kierunku ruchu, reakcji na sygnał dźwiękowy i zmianę kolorów,	Uczeń: – wie, jak zachować się w terenie – wie, jak współpracować z uczniem słabszym	Uczeń: – akceptuje potrzeby zajęć na powietrzu – samodzielnie potrafi wykonać ćwiczenie

1	2	3	4	5	6
	odchylen od normy	szych kolegów i grupy – potrafi docenić zadania porządkowe – chętnie inicjuje gry i zabawy w gronie rówieśników.	przenoszeniem i odwracaniem różnych przedmiotów – potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i ćwiczeń.	– wie, jak wygląda zdrowa rywalizacja i gdzie są jej granice – wie, jak zachować się w roli kibica.	relaksujące z prawidłowym oddychaniem.
6-10	Kształtowanie wytrzymałości przez uaktywnienie mięśni posturalnych i oddechowych. dot. wszystkich wad postawy	Uczeń: – chętnie podejmuje działania proponowane przez nauczyciela.	Uczeń: – rozwija sprawność ruchową – wzrokowo – przez ćwiczenia z piłkami lekarskimi – 1 kg, gumowymi do manipulacji siatkowej w ćwiczeniach i zabawach kształtujących mięśnie: * obręczy barkowej * ściągające łopatki * grzbietu * brzucha	Uczeń: – wie, jak podzuccać, łapać, kozłować i toczyć piłkę oburącz, pr. i lewą ręką, sam i w parach – umie trafić w wyznaczony cel pr. i l. ręką – zna reguły różnych zabaw i gier ruchowych – wie, jak korygować postawę po wykonaniu zadania	Uczeń: – samodzielnie doskonalą technikę wykonania powierzonych zadań – akceptuje uczestnictwo w grupie dzieci słabszych i stara się wspierać ich działania.

1	2	3	4	5	6
			* poślasków i kończyn dolnych – umie prowadzić piłkę po prostej i słomem oraz ze zmianą kierunku prz. i l. nogą.	– zna zasady zachowania się w zespole i stara się współpracować z partnerem.	
11 – 17	Przeciwdziałanie przykurczom i zwiększenie ruchomości w stawach. dot. wszystkich wad postawy: plecy okrągłe, skolioza, wklęsłość – wypukłość, odstawienie łopatek, asymetria łopatek	Uczeń: – potrafi pokonać własne słabości przez dążenie do doskonałości – wykazuje chęć do pomocy w ustawianiu i sprzątaniu przyborów – potrafi kontrolować emocje i panować nad nimi – chętnie poprawia złe wykonanie ćwiczenia	Uczeń: – stara się kształtować gibkość przez ćwiczenia ogólnorozwojowe ze szczególnym zwróceniem uwagi na ruch w pełnym zakresie, ułożenie redresyjne rozciągające mięśnie klatki piersiowej z użyciem ławeczki, drabinek, piłek lekarskich pojedynczo i w parach, ćwiczenia obręczy barkowej, grzbietu i brzucha	Uczeń: – wie, jak przyjąć pozycję wyjściową do ćwiczenia, jak prawidłowo ustawić się do rzutu piłki – zna reguły obowiązujące przy ćwiczeniach na przyrządach i z przyrządami – umie skoncentrować się na wykonywanym ćwiczeniu – stara się korygować postawę w trakcie i po wykonaniu ćwiczenia	Uczeń: – samodzielnie ocenia własną gibkość – akceptuje ćwiczenia rozciągające, znając swoją ruchomość w stawach.

1	2	3	4	5	6
		nia, dążąc do doskonałości.	cha z piłkami lekarskimi – 1 kg, w leżeniu przodem, tyłem, górą i dołem sterowane, ćwiczenia obręczy miednicy i kończyn dolnych w pozycjach izolowanych – potrafi wykonać ślizgi na kocykach w leżeniu przodem, tyłem, w kłęku, siedząc, pojedynczo i w parach * na ławeczce ustawionej skośnie podciągać się przodem, tyłem, podchodzić na bosaka i schodzić * na ławeczce ustawionej na ziemi, przejść przodem,	– potrafi prawidłowo oddychać w trakcie ćwiczeń – wie, że w ćwiczeniach rozciągających ruch ma być płynny, a nie sprężynujący – wie, dlaczego ułożenie głowy i kontakt wzrokowy z przyborem wpływa na poprawność ruchu – rozumie znaczenie podstawowych pojęć związanych ze sprawnością fizyczną.	

1	2	3	4	5	6
			bokiem, tyłem na palcach, – potrafi się turlać, przetaczać w pozycji wyprostowanej i skulonej.		
18 – 23	Przeciwdziałanie słabemu rozwojowi fizycznemu przez ćwiczenia czynne z oporem mięśni posturalnych. dot. wszystkich wad postawy i odchyśleń od normy	Uczeń: – wykazuje chęć kształtowania własnego postępowania przez ćwiczenia czynne z oporem mięśni posturalnych. – chętnie podejmuje działania samodyscyplinujące – wykazuje troskę w rozwoju wiaru we	Uczeń: – rozwija elastyczność mięśni w pozycjach niskich izolowanych * obręczy barkowej i karku * klatki piersiowej * grzbietu * brzucha * obręczy miednicy * kończyn dolnych i stóp – rozwija koordynację ruchową w ćwiczeniach z piłkami i na przyrządach (łańcuchki)	Uczeń: – potrafi ćwiczyć w pozycjach niskich i izolowanych – potrafi ćwiczyć symetrycznie i kontrolować swoje działania – zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń – zna podstawowe nazewnictwo i prawidłowo reaguje – potrafi nazwać części ciała, które powinienn wzmocnić – wie, ile zła może uczynić głowa	Uczeń: – samodzielnie potrafi wykonać zadanie domowe – samodzielnie koryguje przed lustrem w domu swoją postawę, ilekroć kolo niego przechodzi – zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej przy

1	2	3	4	5	6
		własne siły i możliwości.	– potrafi poruszać się na kocykach z piłką lekarską, rzucać do określonego celu z leżenia przodem, tyłem, nogami, w kłęku, siadzie rozkrocznym i przewrotnym – potrafi utrzymywać piłkę lekarską RR, ćwicząc dołem sterowane ćwiczenia i odwrotnie w celu korygowania odcinkowego.	skrzywiona w przód lub do boku.	odrabianiu lekcji.
24 – 30	Nauka zadań indywidualnych dotyczących poszczególnych wad postawy oraz ćwiczeń przeciwdziałających	Uczeń: – mobilizuje się do wykonania i zapamiętania zadań indywidualnych w treningu stacijnym	Uczeń: – rozwija wytrzymałość i siłę, realizując zadania indywidualne wskazane do wykonania w ćwiczeniach stacyjnych,	Uczeń: – wie, jak bezpiecznie zachowywać się na powierzonym stanowisku ćwiczebnym – zna celowość stosowanych ćwiczeń	Uczeń: – samodzielnie doskonali poprawność wykonania ćwiczenia – samodzielnie dba o rzetelność

1	2	3	4	5	6
	cych ich powstawaniu. dot. wszystkich wad postawy dzieci obecnych na zajęciach	– prowadzi zdrowy i higieniczny styl życia zgodny z zaleceniami nauczyciela – wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo własne i swoich kolegów na poszczególnych stacjach.	przez wzmocnienie mięśni: * oddechowych * brzucha górą i dołem sterowane * grzbietu górą i dołem sterowane * obręczy barkowej * mięśni ściągających łopatki * pośladkowych * obręczy miednicy * kończyn dolnych * stóp – stosuje zasady porawnego wykonania ćwiczenia poprzez: * prawidłowe ułożenie ciała względem przyrządu * prawidłowej pozycji wyjściowej * prawidłowym kierunku ruchu	indywidualnych – zna zadania indywidualne kształujące nawyk prawidłowej postawy – wie, jak postępować, aby nie dopuścić do powstania wady postawy.	wykonania zadania ruchowego – samodzielnie i systematycznie będzie ćwiczył w domu.

1	2	3	4	5	6
31 – 36	Doskonalenie zadań indywidualnych, stopniowe wprowadzanie obciążeń (piłki lekarskie – 1 kg) i zwiększenie ilości serii. dot. wad postawy i odchylen od normy dzieci obecnych na lekcji	Uczeń: – potrafi walczyć z własnymi słabościami – wykazuje chęć do wykonania powierzonych działań ruchowych – potrafi koncentrować się podczas ćwiczeń i relaksować po nich wykonaniu – stwarza warunki do systematycznej pracy	Uczeń: – potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia stacyjne wzmacniające siłę mięśni posturalnych, osłabionych i rozciągających w pozycjach niskich izolowanych – umie wskazać, które zadania stacyjne przeciwdziałają jego wadzie, a które wzmacniają jego kondycję fizyczną – próbuje zapamiętać zadania stacyjne	Uczeń: – potrafi sam poprawić nie ułożenie i wykonać zadanie ruchowe na stacji indywidualnym zaleceniem – wie, jakie są ćwiczenia kształujące siłę mięśni posturalnych – wie, jakie to są ćwiczenia izolowane sterowane górami i dołem	Uczeń: – akceptuje współpracę ucznia z nauczycielem i ucznia z uczniem – samodzielnie dba o bezpieczeństwo swoje i współpracujących.

1	2	3	4	5	6
		nad sobą – szanuje przy- rzędy i przybo- ry używane w czasie zajęć.	wznoszące mię- śnie: * obręczy barkowej i grzbietu w leże- niu przodem górą sterowane * brzucha w leżeniu tyłem dołem ste- rowane * brzucha górą ste- rowane * pośladków i pro- stujące udo * krótkie stopy * równoważne * rzutne * kształtujące koor- dynację ruchową.	– wie, jak obliczyć ilość serii i powtó- rzeń – wie, jak czynnie zagospodarować czas między stacja- mi: czynnym wypo- czynkiem lub relak- sem.	
37 – 40	Gry i zabawy kształtujące wznoszące kondycję fi- zyczną.	Uczeń: – potrafi kontro- lować własne emocje i zachod- zenia podczas gier i zabaw	Uczeń: – próbuje doskonalić w zabawie z piłką gumową:	Uczeń: – wie, jak reagować na działania sędzie- go i ze zrozumie- niem przyjmować jego decyzje	Uczeń: – samodzielnie wyciąga wnio- ski ze swojej postawy w cza- sie gier i zabaw

1	2	3	4	5	6
	dot. wszyst- kich wad po- stawy i odchy- leń od normy	– poznaje zasady współdziałania i respektowania ustaleń w grach i zabawach.	* podrzyty i łapania oburacz z przysia- dem i obrotem * łapaniem po odbi- ciu od drabinki bezpśrednio i po koźle * kozłowanie prawą i lewą ręką * odbicia sposobem górnym indywi- dualnie i z partne- rem – poznaje zasady gry unihokeja w zaba- wach bieżnych przez prowadzenie krajka po prostej, ślalomem i w parach – potrafi poruszać się w polu i obserwo- wać współgrających.	– zna i stosuje zasadę „czystej gry” i bez- pieczeństwa w cza- sie gry – potrafi prawidłowo trzymać kij i prowa- dzić krążek prawą i lewą ręką, nie po- chylając się do przo- du – wie, jaka jest pozy- cja strzelecka (tułów prosty).	– angażuje się w zdrową rywalizację sportową.

Klasa II semestr II

Osiągnięcia ucznia					
Numer kolejnej lekcji	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiadomości	Zadania usamodzielniące
1-5	1 Postępowanie korekcyjne w poszczególnych wadach postawy. 2 Dookonalenie zadań indywidualnych o zwiększonej intensywności. 3 Rozwijanie siły mięśni obręczy barko-	3 Uczeń: - wykazuje chęć do współdziałania z innymi w rozwiązywaniu wspólnych zadań - chętnie podejmuje działania na rzecz kształtowania własnej postawy ciała stymulując rozwój układów krążenia, ruchu, odde-	4 Uczeń: - rozumie, jak ćwiczenia rozwijające jego sprawność fizyczną wpływają dodatnio na jego rozwój fizyczny i przeciwdziałają powstawaniu wad postawy dzięki ćwiczeniom mięśni: * rozciągających klatkę piersiową * brzucha * międzyłopatkowo-	5 Uczeń: - wie, jak kształtować siłę w ćwiczeniach ogólnorozwojowych z piłkami lekarskimi - 1 kg (przez rzuty, chwyt, tocznia w pozycjach niskich, półwysokich i pozycji stojącej - zna zasady i reguły postępowania w zadaniu ruchowym dotyczącym jego wady postawy i zna zagrożenia, jakie	6 Uczeń: - angażuje się w organizację stanowisk ćwiczebnych zabaw i gier - dba o bezpieczeństwo w ćwiczeniach stacjonarnych - samodzielnie ocenia własne działania ruchowe, utrwalając nawyk pra-

1	2 wej i BR z piłkami lekarskimi. 3 dot. wad postawy występujących na lekcji	3 chowego i nerwowego.	4 wych grzbietu i obręczy barkowej * pośladków, obręczy miednicy, kończyn dolnych i stóp.	5 niesie niepoprawne działanie - wie, jak wygląda organizacja stanowisk ćwiczebnych zabaw i gier z piłkami.	6 widłowej postawy w pozycjach niskich i półwysokich.
6-10	Ćwiczenia doskonalące siłę i wytrzymałość mięśni posturalnych i techniki oddychowych przyspieszających regenerację organizmu po wysiłku. dot. wszystkich wad postawy	Uczeń: - chętnie pełni rolę doradcy nauczyciela w organizacji stanowisk ćwiczebnych - chętnie uczestniczy w organizacji zajęć - szanuje przybory i przyrządy używane na zajęciach.	Uczeń: - kształtuje sprawność indywidualną wyrównującą siłę mięśni osłabionych i rozciągniętych - przez ćwiczenia z piłkami lekarskimi w pozycjach niskich, izolowanych zalecanych przy poszczególnych wadach - próbuje prawidłowo przygotować organizm do wysiłku i zmiennej pracy mię-	Uczeń: - zna pozycje niskie izolowane, górą i dołem sterowane - wie, jak uzyskać korekcję odcinkową - potrafi dokonać ob-serwacji ułożenia własnego ciała - rozumie, dlaczego ugięcie kolan w leżeniu tyłem ułatwia wykonanie ćwicze- - nia i poprawia symetrię ruchu	Uczeń: - samodzielnie proponuje ćwiczenia indywidualne do wykonania - angażuje się w poprawę i odpowiedzialne wykonanie powierzonych zadań - wierzonego ćwiczenia i organizacyjnego w grupie.

1	2	3	4	5	6
			śni przez ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami lekarskimi – 1 kg, * stosuje techniki rozluźniające i relaksujące po wysiłku fizycznym.	– rozumie, dlaczego ćwiczenia z obciążeniem wpływają na zwiększenie siły mięśni.	
11 – 12	Przeciwdziałanie słabej koordynacji ruchowej – wzrokiem przez gry i zabawy rzutne. dot. wszystkich wad i odchyleń od normy	Uczeń: – potrafi współdziałać w grupie – chętnie pełni rolę kapitana, grającego, bramkarza, – chętnie inicjuje zadania i rolę w grupie rówieśniczej.	Uczeń: – umie bezpiecznie uczestniczyć w grach i zabawach zwinnościowych i zręcznościowych z piłkami gumowymi, miniaturowymi, lekarskimi kształtującymi koordynację ruchową – wzrokową w sztafetach, wahadłowych, rzutach do celu i w parach, do kosza i	Uczeń: – wie, jak ważna jest zręczność i zwinność w życiu codziennym – wie, dlaczego ćwiczy symetrycznie lub prawą i lewą ręką – zna reguły różnych zabaw i gier ruchowych – potrafi radzić sobie w sytuacjach trudnych.	Uczeń: – akceptuje powierzone zadania do wykonania.

1	2	3	4	5	6
13 – 19	Przeciwdziałanie: – plecom – okrągłym – odstającym – łopatkom – asymetrii – łopatek – boczemu – skrzywieniu – kręgosłupa.	Uczeń: – chętnie uczestniczy w działaniach przeciwdziałających i korygujących jego wadę postawy – potrafi kontrolować postawę w trakcie i po wykonaniu ćwiczenia – wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i swoich kolegów – niesie pomoc słabszym przez zachęcanie i dodawanie wia-	Uczeń: – próbuje dokładnie i rzetelnie wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające mięśnie osłabione i rozciągające mięśnie przykurczone ze szczególnym uwzględnieniem mięśni: * karku (izometryczne) * obręczy barkowej * rozciągających klatkę piersiową * brzucha proste i skośne dołem i górą sterowane * grzbietu górą i dołem sterowane * ściągające łopatki	Uczeń: – wie, jak prawidłowo oddychać w trakcie ćwiczeń – zna pozycje niskie i średnie – wie, jaką przyjąć pozycję wyjściową, aby wyzłozować zamierzony ruch – wie, jak prawidłowe ułożenie odcinków i koordynacja wzroku wpływają na poprawność ruchu – wie, dlaczego trzeba zmieniać pozycję, aby ćwiczyć mięśnie naprzemiennie – zna sposoby rozluźniania i relaksowania	Uczeń: – akceptuje metody i formy w zajęciach o działaniu ko-rekcyjnym – kom-pensacyjnym – samodzielnie wyciąga wnioski ze swoich umiejętności ruchowych na rzecz utrwalenia nawyku prawidłowej postawy ciała i przeciwdziałania powstawaniu wady – potrafi samodzielnie w domu stosować

1	2	3	4	5	6
		ry we własne siły współwiciącego.	* oddechowe górą i dołem sterowane * obręczy miednicy likwidujące lordozę lędźwiową * kończyn dolnych i stóp * antygrawitacyjnych i ćwiczeń równoważnych kształtujących koordynację wzrokowo – ruchową.	nia mięśni po dłuższym wysiłku – wie, jak koordynacja wzrokowo – ruchowa w ćwiczeniach równoważnych wpływa na aktywizację całego aparatu ruchowego i posturalnych – wie, że obciążanie palców u nóg w każdym ćwiczeniu przeciwdziała płaskostopiu, a piłka trzymana między stopami wzmacnia mięśnie krótkie stopy.	pozycje ułożeniowe odciażające kręgosłup i ćwiczenia stosowane po długotrwałym odrobieniu lekcji.
20 – 23	Przeciwdziałanie płaskostopiu i kolanom koślawym.	Uczeń: – prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia	Uczeń: – poznaje pozycje odciażające kończyny dolne (leżenie	Uczeń: – wie, dlaczego złe postawy podparcia wpływają negatywnie	Uczeń: – samodzielnie potrafi w domu stosować po-

1	2	3	4	5	6
		– chętnie przenosi działania ruchowe ze szkoły do domu.	tyłem, przodem, siad na ziemi, ła- weczce, piłce lekarskiej – 2 kg, krzesła- ku z kolanami od- wiedzionymi do boku) – potrafi wzmacniać mięśnie prostujące i przywodzące udo w pozycji izolowanej – próbuje wykonać ćwiczenia chwytne stóp przez uaktyw- nienie mięśni krótkich stopy i zabawy z woreczkami, szarfami, miękkimi piłkami gumowymi – potrafi bezpiecznie bawić się, grając w piłkę chińską i rzucanie (piłką gumową).	tywnie na kształtowanie prawidłowej sylwetki – rozumie potrzebę wzmacniania mięśni posturalnych utrwalających nawyk prawidłowej postawy – ma świadomość potrzeby aktywności ruchowej wpływającej na jego stan ducha i zdrowia.	znane ćwiczenia podczas czynności higienicznych w wodzie.

1	2	3	4	5	6
24 – 28	Doskonalenie ruchu kształtującego prądową postawę i utrwalanie nawyku przez ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne. dot. wszystkich wad postawy	Uczeń: – potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi.	Uczeń: – poznaje sprawnościowy tor przeszkod wzmacniający siłę mięśni: * obręczy barkowej i RR * grzbietu * brzucha * pośladków i kończyn dolnych – kształtuje koordynację wzrokowo – ruchową – potrafi odważnie pokonywać przeszkody na podłożu i wysokości.	Uczeń: – wie, jak technicznie pokonywać tor przeszkod, aby bezpiecznie go zakończyć – wie, jak dozować szybkość, gdzie się koncentrować, a gdzie szczególnie uważać.	Uczeń: – samodzielnie ustawia tor przeszkod – akceptuje pomysły kolegów i nauczyciela.
29 – 35	Rozwijanie orientacji przestrzennej w zajęciach terenowych, grach i zabawach	Uczeń: – chętnie podejmuje zadania ruchowe w terenie proponowane	Uczeń: – poznaje zabawy bieżne ze zmianą tempa i rytmu, z pokonywaniem przeszkod terenowych	Uczeń: – wie, jak zachowywać się na terenach zielonych – zna zasady obowiązujące	Uczeń: – samodzielnie próbuje dokonać oceny odległości

1	2	3	4	5	6
	wach rekreacyjnych – sportowych. dot. wszystkich wad postawy i odchyleń od normy	wane przez nauczyciela – wykazuje chęć niesienia pomocy w sytuacjach trudnych i zagrożających zdrowiu – potrafi właściwie przyjąć i wać porażki i dążyć do doskonalności – chętnie podejmuje walkę z samym sobą – chętnie wciela się w rolę kapitana, zawodnika, bramkarza, kibica.	wych, reakcji na sygnał i odgłosy, ocenianie odległości i maskowanie się – próbuje trafić rakietą w piłkę zapaloną na sznurku, rozwijając koordynację ruchową – wzrokową pr i l. ręką (minitenis) * utrzymać prawidłową odległość od piłki * umie prawidłowo trzymać rakietę stroną forhendową i bekhendową pr i l. ręką * potrafi bezpiecznie odbić lotkę rakietką w kometce pr i l. ręką – próbuje prowadzić piłkę pr i l. nogą po	zujące w zabawach terenowych – przestrzega bezpieczeństwa swojego i kolegów – wie, jak powinien być ubrany w terenie – wie, że należy pa-trzeć na piłkę, a nie na rakiety – zna zasady i ustalenia w grach zespołowych (mini-piłki nożna i unihokey) – zna zasady "czystej gry" w sporcie – wie, jak prawidłowo operować kijem – zna zakazy i ograniczenia w grze.	– akceptuje zajęcia w terenie zielonym – angażuje się w poprawne wykonanie zadania indywidualnego i w zespołowe – akceptuje i re-spektuje działania sędziego.

1	2	3	4	5	6
			prostej, slalomem, do partnera i oddać strzały na bramkę – próbuje prawidłowo trzymać kij i prowadzić piłkę slalomem, po prostej do partnera.		
36 – 38	Testy na wytrzymałość mięśni grzbietu, brzucha, obręczy barkowej. Indywidualny czas wytrzymałości. dot. wszystkich wad podstawy	Uczeń: – chętnie podejmuje zadania sprawdzające jego wytrzymałość – potrafi właściwie przyjąć ocenę swojej całorocznej pracy – jest przygotowany do pokonywania własnych słabości	Uczeń: – potrafi prawidłowo oddychać podczas maksymalnego statycznego wysiłku fizycznego.	Uczeń: – wie, jak prawidłowo przyjąć pozycję wyjściową i wykonać ćwiczenie w teście.	Uczeń: – samodzielnie potrafi wyciągnąć wnioski na podstawie wyników z kl. I i obecnych – akceptuje wykonywanie zadanych ćwiczeń na wakacje na podstawie testu.

1	2	3	4	5	6
		snych słabości i zmęczenia.			
39 – 40	Lekcje rezerwowe. Rozwijanie sprawności ogólnej w zabawach i grach rekreacyjnych.	Uczeń: – chętnie podejmuje działania indywidualne i w zespole.	Uczeń: – potrafi samodzielnie przeprowadzić w gronie rówieśników zabawę lub grę rekreacyjną.	Uczeń: – zna reguły obowiązujące w zabawach i grach rekreacyjnych.	Uczeń: – akceptuje działania proponowane przez kolegę.

Klasa III semestr I

Numer kolejnej lekcji	Osiągnięcia ucznia				
	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiedomości	Zadania usamodzielniące
1-2	2 Testy na mięśnie grzbietu, brzucha i obręczy barkowej.	3 Uczeń: – jest przygotowany do pokonania własnych słabości i dąży do osiągnięcia jak najlepszych wyników – chętnie podejmuje zadania sprawdzające jego wytrzymałość i siłę mięśni w teście.	4 Uczeń: – potrafi kontrolować swoje zachowania w trakcie maksymalnego wysiłku.	5 Uczeń: – wie, jaką przyjąć pozycję wyjściową – jak wykonać ruch – jak prawidłowo oddychać w trakcie wysiłku,	6 Uczeń: – samodzielnie potrafi porównać wyniki testów z poprzednich lat i wyciągnąć wnioski dotyczące jego postępu.

Numer kolejnej lekcji	Osiągnięcia ucznia				
	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiedomości	Zadania usamodzielniące
3-5	2 Rozwijanie sprawności kondycyjnej. Przygotowanie układu oddechowego –krażeniowego, ruchowego i nerwowego do działań motorycznych o zwiększonej intensywności.	3 Uczeń: – potrafi zachować się na terenach zielonych, zintegrować się z otaczającym światem – potrafi współpracować z rówieśnikami – wykazuje chęć niesienia pomocy słabszym kolegom – chętnie koryguje postawę po wykonaniu zadania.	4 Uczeń: – potrafi bezpiecznie poruszać się w trakcie zabaw biegowych z pokonywaniem nierówności terenu, podbieganiem pod górkę, zbieganiem ze stromych zboczy, pokonywaniem przeszkód naturalnych, kryciem się, reakcją na sygnały dźwiękowe – umie szybko reagować na zmianę tempa – potrafi dostosować szybkość wykonania zadania ruchowego do swoich możliwości.	5 Uczeń: – wie, jak postępować w terenie, aby uniknąć kontuzji – potrafi ocenić przeszkodę – zna swoje możliwości psychofizyczne – szuka odpowiednich sposobów pokonywania przeszkód terenowych, dostosowując je do swoich możliwości – wie, jak wybrać bezpieczny sposób pokonywania przeszkody – potrafi stosować ćwiczenia oddechowe i metody relaksujące po wysiłku.	6 Uczeń: – akceptuje zajęcia na powietrzu i wie, jakie płyną z tego korzyści dla zdrowia – samodzielnie dba o swoje bezpieczeństwo i nie stwarza zagrożenia dla innych – wie, jak sygnalizować niebezpieczeństwo.

1	2	3	4	5	6
6 – 10	Przeciwdziałanie słabemu rozwojowi fizycznemu przez rozwijanie koordynacji ruchowej –wzrostowej w ćwiczeniach indywidualnych i zespołowych oraz orientacji przestrzennej.	Uczeń: – potrafi utrzymać postawę w trakcie zabaw i gier – potrafi wykonać kilka ćwiczeń zapobiegających jego wadliwie postawie – chętnie wykonuje swoje zadania – ma świadomość swoich możliwości i zabawy z partnerem.	Uczeń: – potrafi dokładnie i precyzyjnie wykonać zabawy i gry: * naśladować ruch partnera * rzuty, chwyt, przyciąganie, omijanie, przenoszenie różnych przedmiotów, podrzucanie i chwytanie piłki w marszu, biegu * manipulowania kółkiem ringo, laską, tubą, obręczą, skakanką.	Uczeń: – rozumie potrzebę hartowania organizmu i pielęgnacji ciała – wie, jak zachować bezpieczeństwo w zabawach i grach z przyborem – zna reguły różnych zabaw i gier ruchowych – potrafi korygować postawę w trakcie i po wykonaniu zadania ruchowego.	Uczeń: – angażuje się w poprawne wykonanie ćwiczenia – samodzielnie radzi sobie z trudnościami i jest przygotowany do określania własnych niedoborów – umiejętności ruchowych i zna sposoby ich pokonania.
11 – 15	Przeciwdziałanie przykurczom i zwiększenie ruchomości w stawach.	Uczeń: – wykazuje troskę o własną postawę i zdrowie przez udział i zaangażowanie	Uczeń: – potrafi stosować ćwiczenia rozwijające równowagę, gibkość i zwinność, koordynację ruchową	Uczeń: – zna przejścia, obroty, zwroty, wejścia i zejścia z ławeczki z RR w górę, w dół, w bok, w dół w skos, w bok, w dół w	Uczeń: – samodzielnie wykorzystuje uzdolnienia motoryczne podczas zadań

1	2	3	4	5	6
	dot. wszystkich wad postawy	Uczeń: – wykazuje troskę o własną postawę i zdrowie przez udział i zaangażowanie	Uczeń: – potrafi stosować ćwiczenia rozwijające równowagę, gibkość i zwinność, koordynację ruchową	Uczeń: – zna przejścia, obroty, zwroty, wejścia i zejścia z ławeczki z RR w górę, w dół, w bok, w dół w skos, w bok, w dół w	Uczeń: – samodzielnie wykorzystuje uzdolnienia motoryczne podczas zadań
16 – 25	Przeciwdziałanie poszczególnym wadom postawy	Uczeń: – wykazuje troskę o zdrowie	Uczeń: – rozumie realizację zadań stacjonarnych	Uczeń: – wie, jaką przyjąć pozycję wyjściową,	Uczeń: – potrafi poprawić kolegę i

1	2	3	4	5	6
	gólnym wadom postawy. Utrwalanie zadań indywidualnych. dot. tyłu wad, ile występuje w danej klasie	własne i innych dzieci – prowadzi działania realizujące jego indywidualne zadania związane z postawą jego stanu zdrowia i przeciwdziałające wadzie postawy – potrafi rzetelnie i uczciwie wykonać zadania indywidualne – chętnie i z radością bawić się w części wstępnej i końcowej lekcji.	wskazanych do indywidualnego wykonania przez: * wzmocnienie mięśni osłabionych * rozciągnięcie mięśni przykurczonych * zwiększenie ruchomości w stawach * ćwiczenia zwiększające koordynację wzrokowo-ruchową * oddechowe równoważne, antygrawitacyjne – potrafi bezpiecznie ćwiczyć i nie zagrażać swoim zachowaniem innym.	jak prowadzić ruch i jak ćwiczenia zakończyć. – rozumie, jak prawidłowe oddychanie wpływa na dotlenienie mięśni – wie, jak kontrolować wzrokowo prawidłowe ułożenie ciała względem przyrządu – zna sposoby działań matematycznych stosowanych na stacjach – rozumie znaczenie podstawowych pojęć związanych z nazewnictwem zadań i ćwiczeń ruchowych.	samodzielnie doskonalić technikę wykonania ćwiczenia.

1	2	3	4	5	6
26 – 27	Zabawy i gry rozwijające nawyk prawidłowej postawy, minipłka siatkowa. dot. wszystkich wad postawy i odchylen od normy	Uczeń: – chętnie uczestniczy w działaniach zespołowych – szanuje przeciwników – respektuje reguły oraz przepisy w zabawach i grach – potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi.	Uczeń: – próbuje odbijać piłkę gumową sposobem górnym indywidualnie i w parze – w różnych pozycjach: siadzie, leżeniu tyłem, kłęk i stojąc, z podrzutu własnego i odbicia partnera – potrafi korygować postawę po każdym odbiciu piłki – umie asekurować głowę przez prawidłowe ułożenie RR – potrafi bezpiecznie odbijać piłkę i dbać o bezpieczeństwo innych – potrafi zachować odpowiednio odległości między parą	Uczeń: – próbuje poruszać się w postawie siatkarskiej – umie prawidłowo ułożyć dłoń w „koszyczek” – wie, która część dłoni odbijamy piłkę – umie współpracować z partnerem i dbać o jego bezpieczeństwo – zna podstawowe przepisy w piłce siatkowej i rozumie ich znaczenie.	Uczeń: – akceptuje podział ról w drużynie: kapitan – zawodnik, zawodnik – przeciwnik – angażuje się w działania swojej drużyny – samodzielnie doskonali technikę wykonania – potrafi zorganizować zabawę i grę w piłkę siatkową w swoim środowisku.

1	2	3	4	5	6
28	Zabawy i gra w unihokej rozwijające szybkość, zręczność i koordynację ruchową – wzrokową.	Uczeń: – potrafi podpo- rządkować się ustalonym re- gulom w grze.	Uczeń: – umie bezpiecznie poruszać się z kijem po boisku, prowa- dzić krążek po pro- stej i slalomem.	Uczeń: – wie, jak prawidłowo trzymać kij, poda- wać krążek, strzelać do bramki.	Uczeń: – akceptuje prze- pisy i kary wy- nikające z ich nieprzestrzega- nia.
29 – 32	Doskonalenie zadań ruchowych rozwija- jących spraw- ność fizyczną w pokonywa- niu toru prze- szkód i obwo- dzie ćwiczeb- nymi. dot. wszyst- kich wad i	Uczeń: – chętnie uczest- niczy w budo- waniu prze- szkód, wykazu- jąc inwencję twórczą – szanuje przy- rządy i przybo- ry potrzebne na lekcji – próbuje utrzy- mywać prawi-	Uczeń: – próbuje pokonać własne obawy – potrafi przejść na czworakach po pro- stej i slalomem, pod bramkami, po du- żych piłkach lekar- skich – 2 kg, ławecz- ce, drabinkach, po kładce, przejechać na deskorolce, leżąc przodem, w tył i do	Uczeń: – wie, jak ekonomicz- nie pokonać tor przeszkód, znając swoje indywidualne zdolności motorycz- ne – zna i potrafi opisać poszczególne prze- szkody – wie, jak dostosować szybkość, aby do- szkód	Uczeń: – akceptuje trud- ne zadania przynoszące pozytywne skutki – samodzielnie podejmuje de- cyzje o szybko- ści i sposobie pokonania ko- lejnych prze- szkód

1	2	3	4	5	6
1	odchyleni od normy	dłową postawę w różnych za- daniach powie- rzonych do wykonania.	przodu, w siadzie do tyłu – umie ocenić sytuację i szybkość pokony- wania toru – potrafi koncentro- wać się przed i re- laksować po wyko- naniu zadania – poznaje swoje moż- liwości i umiejętności motoryczne – kształtuje pamięć ruchową przez za- pamiętywanie kolej- nych zadań ruchowych.	kladnie wykonać ćwiczenie – wie, jak należy za- chowwać się w roli kibica – zna zasady bezpie- czeństwa w obwo- dzie ćwiczebnym i torze przeszkód i dba o ich przestrze- ganie.	– samodzielnie ocenia wykona- ne zadanie.
33 – 35	Utrwalanie nawyku pra- widłowej po- stawy w zaba- wach i zada- niach ruchowych.	Uczeń: – chętnie współ- pracuje w ze- spole – wykazuje tole- rancję w sto- sunku do	Uczeń: – potrafi przez umie- jętność koncentracji wzrokowo – ruchowej wykonać ćwiczenia rozwijające umiejętność łapania,	Uczeń: – wie, jak koncentra- cja wzrokowa wpły- wa na jakość wyko- nanego ćwiczenia – zna zasady bez- piecznej zabawy z	Uczeń: – akceptuje uczniów słab- szych, stara się dostosować i pomagać w wykonaniu

1	2	3	4	5	6
	dot. wszystkich wad postawy i odchyleń od normy	uczniów mniej sprawnych – kontroluje postawę własną i partnera w różnych zadaniach ruchowych.	rzucania, podrzucania przodem, łapania po obrocie, przysiadzie i zmianie miejsca – próbuje odbijać piłeczkę pingpongową rakieta do tenisa stołowego pr. i l. ręką do góry – potrafi uczestniczyć w sztafetach wadliwych z poznanymi przyborami i sposobami ich używania.	przyborami – potrafi prawidłowo reagować na zmianę kierunku w zabawie – potrafi dokonać obserwacji zmian zachodzących w jego organizmie pod wpływem aktywności ruchowej.	zadania ruchowego.
36 – 40	Utrwalanie indywidualnych zadań przeciwdziałających postawom szczególnie wadliwym.	Uczeń: – chętnie uczestniczy w zajęciach przeciwdziałających jego wadzie postawy	Uczeń: – rozumie rozwijanie i wzmacnianie mięśni, które przeciwdziałają jego wadzie postawy – potrafi zapamiętać i wykonać ćwiczenia	Uczeń: – wie, co to jest samo-kontrola – zna i potrafi stosować ćwiczenie do zaleceń ćwiczonej wcześniej	Uczeń: – wyciąga wnioski z systematycznej i rzetelnej pracy nad sobą i swoją tężyzną fizyczną.

1	2	3	4	5	6
	dot. wad występujących na lekcji	– stara się sterować własnym rozwojem – sprawności fizycznej przez działania proponowane przez nauczyciela.	w obwodzie stacijnym, wzmacniające mięśnie osłabione.	– zna zasadę dokładności i rzetelności w wykonywanym ćwiczeniu.	

Klasa III semestr II

Numer kolejnej lekcji	Osiągnięcia ucznia				
	Zadania główne	Postawy	Umiejętności	Wiedomości	Zadania usamo-dzielniające
1 1 – 6	2 Utrwalanie zadań ruchowych dotyczących najczęstszyciej występujących odchylen w narządzie ruchu. dot. wszystkich wad występujących na danej jednostce lekcyjnej	3 Uczeń: – wykazuje umiejętność utrzymania prawidłowej postawy w różnych pozycjach ciała i w trakcie ćwiczeń – chętnie ćwiczy z obciążeniem, mając na uwadze swój rozwój fizyczny – szanuje przybory i przyrządy	4 Uczeń: – potrafi koncentrować się podczas wykonywania zadania ruchowego – potrafi w pozycjach niskich i izolowanych wykonać prawidłowo i symetrycznie ćwiczenia wzmacniające mięśnie: * brzucha dołem i górą sterowane * skośne brzucha zewnętrzne i wewnętrzne	5 Uczeń: – wie, jak i dlaczego przezwycięzać niechęć i lenistwo, jak się mobilizować i dążyć do doskonałości – zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń i rozumie ich nazewnictwo – potrafi pokazać i nazwać część ciała ludzkiego – wie i potrafi korygować własną postawę	6 Uczeń: – samodzielnie kontroluje ułożenia odcinka wye podczas wykonywania zadania indywidualnego w pozycjach niskich i izolowanych – akceptuje proponowane ćwiczenia do wykonania w domu.

1	2	3	4	5	6
		używane podczas zajęć ruchowych – chętnie pomaga słabszym pokazując, objaśniając i poprawiając – chętnie podejmuje zadania ruchowe ponowne przez nauczyciela i rówieśników.	wewnętrzne górą i dołem sterowane * grzbietu górą i dołem sterowane * rozciągające klatkę piersiową * zmniejszające lordozę lędźwiową * zwiększające siłę mięśni pośladków * krótkie stopy (po-deszwowe) na ścieżce kołczastej i z przyborem * równoważne na podłożu i ławeczce * antygrawitacyjne – potrafi prawidłowo wykonać ruch, swobodnie i prawidłowo oddychać w trakcie i po zakończeniu ćwiczenia	w pozycjach niskich, średnich i wysokich – wie, kiedy ciężar pomaga w wykonaniu ćwiczenia i jak go trzymać, a kiedy szkodzi – zna zasady higienicznego postępowania przed i po zajęciach fizycznych – wie, jak ułożyć głowę względem linii barków wpływa na poprawność ruchu.	

1	2	3	4	5	6
			– umie przyjąć pozytywną końcówkę w ćwiczeniu – potrafi rozluźniać mięśnie i relaksować organizm po wysiłku.		
7–10	Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy przez ćwiczenia muzyczno-ruchowe. dot. wszystkich wad postawy i odchylen od normy	Uczeń: – chętnie wyraża swoje odczucia wewnętrzne w ekspresji ruchowej przy muzyce – wykazuje chęć do współdziałania z innymi w rozwijaniu umiejętności ruchowych.	Uczeń: – umie poruszać się w rytm krakowiaka i polecki pojedynczo i parami, po prostej, obwodzie koła, w korowodzie tanecznym – potrafi maszerować szybko, wolno, poruszać się spokojnie, wesoło i smutno naśladując muzykę w różnym rytmie i o nastrojach.	Uczeń: – wie, jak ważne jest w tańcu utrzymanie prawidłowej postawy odcinkowej ciała względem siebie * głowy do ramion * ramion do tułowia * napięcie mięśni grzbietu i brzucha * obciążanie palców u stóp.	Uczeń: – akceptuje współpracę z partnerem – samodzielnie potrafi zaśpiewać piosenkę i ruchem wyrazić jej nastrój.

1	2	3	4	5	6
11–12	Przeciwdziałanie słabym mięśniom rąk i obręczy barkowej przez ćwiczenia piłką lekarską – 1 kg, naukę odbić górnych piłką gumową. dot. wszystkich wad postawy i odchylen od normy	Uczeń: – chętnie uczestniczy i inicjuje ćwiczenia i gry z piłkami gumowymi – wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i swoich kolegów w zabawach i grach rzutnych.	Uczeń: – umie samodzielnie i w parach rzucać, pchać i łapać piłkę lekarską – 1 kg w pozycjach niskich i średnich – umie podrzucać i łapać piłkę gumową przodem, tyłem w leżeniu, siadzie, klęku i stojąc, indywidualnie i w parze.	Uczeń: – potrafi odbić piłkę po własnym podrzucie – wie, jak mają być ułożone dłonie – zna właściwą terminologię ćwiczeń i zabaw z piłkami – zna reguły gry w minipilkę siatkową.	Uczeń: – akceptuje potrzeby podziału ról w drużynie – angażuje się w poprawne wykonanie ćwiczeń.
13–15	Utrwalanie zadań ruchowych wzmacniających mięśnie karku, obręczy barkowej, grzbietu, brzucha, po-	Uczeń: – chętnie uczestniczy w zadaniach ruchowych na kocykach proponowanych przez nauczyciela	Uczeń: – umie ślizgać się na kocyku w: * leżeniu, klęku, siadzie, przodem i tyłem z piłką lekarską między stopami, indywi-	Uczeń: – wie, jak ćwiczyć, aby utrzymać kocyk pod własnym ciałem – zna sposoby poruszania się z partnerem (jeden ciągnie drugi się podciąga)	Uczeń: – ma poczucie odpowiedzialności i bezpieczeństwa za siebie i swoich kolegów

1	2	3	4	5	6
	śladek i koń- czyn dolnych. dot. wszyst- kich wad po- stawy	– potrafi właści- wie przyjąć porażkę swoją i zespołu – prowadzi zdro- wy i higienicz- ny styl życia zgodnie z zale- ceniami na- uczyciela.	dualnie i w parach * po prostej RR na kocyku, w podpo- rze przodem NN na kocyku * sztafetach waha- dłowych – potrafi grać w piłkę: * chińską w siadzie podpartym z tyłu * piłką parzy – od- kopywanie z wła- snego boiska jak największej ilości piłek gumowych jedną i obunóż w siadzie podp. tyl- ko nogami – rozwija szybkość, refleks, celność, kon- dycję fizyczną i ko- ordynację rucho- wo- wzrokową.	– zna reguły gier – wie, jak uchronić się przed kontuzją – wie, jak bezpiecznie zachować się w cza- sie gier rzutnych – wie i akceptuje po- dział na role w dru- żynie – zna znaczenie: gra fair-play – wie, jak zrelaksować się po zakończonym występie	– samodzielnie i szybko potrafi podejmować decyzję.

1	2	3	4	5	6
16–20	Przeciwdzia- nie słabemu rozwojowi fizycznemu przez wzmo- czenie mięśni posturalnych. Utrwalanie nawyku pra- widłowej po- stawy. dot. wszyst- kich wad po- stawy	Uczeń: – potrafi kontro- lować swoją postawę – wykazuje tro- skę i odpowie- dzialność za swoje działania ruchowe – potrafi ocenić swoją pracę.	Uczeń: – potrafi wykonać ćwiczenia ogólnoro- zwojowe symetrycz- ne w pozycjach ni- skich, izolowanych górną i dolną stero- wane z przyborami * w zespołach ćwi- czek * wspólnym fron- tem * ćwiczeniach na matach, matera- cach, ławeczce, ścieżkach kółcza- stych * obwodzie stacyj- nym * obwodzie cwi- czek – potrafi przeprowa- dzić dwa ćwiczenia z pokazem, prawi- dłowym nazewnict- wem	Uczeń: – wie, jak bezpiecznie zachować się na zajęciach z przybo- rami – zna techniki i zasa- dy wykonania ru- chu ze szczególnym zwróceniem uwagi na: * pozycje wyjściowe * kierunek ruchu * pozycje końcową ćwiczenia * prawidłowe uło- żenie głowy i po- szczególnych od- cinków względem siebie i całego ciała względem przy- rządu – wie, dlaczego praca mięśni powinna być naprężenienna.	Uczeń: – samodzielnie potrafi przepro- wadzić dwa ćwiczenia na mięśnie brzu- cha i grzbietu z prawidłowym pokazem i na- zewnictwem, jednocześnie panując nad grupą.

1	2	3	4	5	6
			twem, panowaniem nad grupą – potrafi przełamywać nieśmiałość i strach – umie stosować ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i relaksujące – potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia antygrawitacyjne i odpowiednio napiąć mięśnie krótkie kręgosłupa.		
21 – 22	Przeciwdziałanie słabej koordynacji ruchowo – wzrokowej. Uaktywnienie układu oddechowo – krążkowego	Uczeń: – chętnie współpracuje z partnerem i w zespole – wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i współpracujących	Uczeń: – poznaje ćwiczenia oszczędzające z kijem w ćwiczeniach ogólnorozwojowych – potrafi trzymać prawidłowo kij, poruszając się z nim, utrzymując przy tym prawidłową postawę	Uczeń: – zna prawidłowe sposoby trzymania kija w marszu, biegu, grze i przy strzale do bramki, prawą i lewą ręką – wie, jak poruszać się po boisku	Uczeń: – dba o dobrą atmosferę w zespole – akceptuje i szanuje przeciwnika.

1	2	3	4	5	6
	niowego i nerwowego. Podstawy gry w unihokeja. dot. wszystkich wad i odchyleń od normy	Uczeń: – potrafi kontrolować własne emocje i zachowanie – potrafi podporządkować się i respektować przepisy i reguły „czystej gry” – potrafi respektować decyzje sędziego.	– umie prowadzić krążek po prostej, slalomem, podawać do partnera, przez środkowego i strzelać do bramki prawą i lewą ręką, trafiać w krążek z podania, biegać ze zmianą tempa – próbuje szybko reagować na krążek, kontrolując cały czas jego tor ruchu – umie prawidłowo reagować na zmianę kierunku w grze.	Uczeń: – zna sposoby bezpiecznego zbiegania i podbiegania pod wzniesienia – wie, jak maszerować, truchtać, biec	
23 – 28	Rozwijanie sprawności ogólnej przez utrwalanie ćwiczeń w terenie, rozwijających mię-	Uczeń: – potrafi właściwie zachować się w terenie – wykazuje chęć do współdziałania ze słabszym	Uczeń: – potrafi dostosować się do zmiennych warunków w terenie – próbuje dokładnie pokonać terenowy	Uczeń: – zna sposoby bezpiecznego zbiegania i podbiegania pod wzniesienia – wie, jak maszerować, truchtać, biec	Uczeń: – akceptuje i potrafi odpowiednio ubrać się do zajęć w terenie – angażuje się w poprawne wy-

1	2	3	4	5	6
	śnie posturalne. dot. wszystkich wad postawy	partnerem – wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i swoich partnerów.	tor przeszkód – rozwija szybkość i siłę w zabawach bieżnych po nierównym terenie, rzutnych piłeczką palantową prawą i lewą ręką górą i dołem, przodem, tyłem i w ćwiczeniach z piłkami lekarskimi – 1 kg rozwijającymi siłę rąk i obręczy barkowej – umie korygować postawę po wykonaniu ćwiczenia i indywidualnie odpoczywać, stosując ćwiczenia oddechowe – umie wybrać bezpieczne miejsce do ćwiczeń.	po prostej, słabym i po nierównym terenie – wie, jak zachować się na spacerze i wycieczce – zna punkty podparcia na stopie i sposoby odciążania i masowania stóp – wie, jaki wpływ na środowisko ma sposób jego zachowania w terenie – wie, jak sygnalizować niebezpieczeństwo i kontrolować własne emocje.	konanie ćwiczeń i potrafi zastosować je w rekreacji rodzinnej.

1	2	3	4	5	6
29 – 33	Utrwalanie zadań indywidualnych oraz ćwiczeń stacjonarnych dotyczących mięśni osłabiających daną wadę. dot. wad postawy występujących na lekcji	Uczeń: – chętnie podejmuje działania dotyczące wzmocnienia mięśni obręczy barkowej i karku, brzucha, grzbietu, obręczy miednicy, kończyn dolnych i stóp – prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia – proponowany przez nauczyciela i rodziców – potrafi kontrolować postawę swoją i partnera.	Uczeń: – potrafi wykonać zadania indywidualne przeciwdziałające jego wadzie stawowej wznaceniowym osłabionym mięśniom i rozciągające przykurczone przez ćwiczenia indywidualne w pozycjach niskich izolowanych * obręczy barkowej i karku * brzucha proste i skośne górą i dołem sterowane * grzbietu górą i dołem sterowane * pośladków * kończyn dolnych i stóp * antygravitacyjne	Uczeń: – zna proste działania matematyczne, które mówią o ilości serii i ilości powtórzeń – wie, jak utrzymać równowagę odcinka w pozycjach niskich i średnich – rozumie potrzebę rzetelnego i poprawnego wykonania zadania ruchowego – wie, że wzmacnianie mięśni przy utrzymaniu niesymetrycznym bardziej szkodzi niż pomaga (wzmacnia mięśnie, ale nie likwiduje wady, wręcz ją utrwala)	Uczeń: – samodzielnie potrafi korygować postawę swoją i kolegów w czynnościach dnia codziennego (stołówka, przerwa, lekcja, dom, podwórko) – akceptuje kształtowanie nawyków higienicznych – angażuje się w życie sportowe szkoły i lokalnej społeczności.

1	2	3	4	5	6
			* rzutne symetryczne – umie przyjąć pozytywnie wyjściowe, prawidłowo wykonać ruch i zakończyć ćwiczenie pozycją końcową – potrafi prawidłowo oddychać, relaksować się po wykonaniu zadania.	– zna ćwiczenia koordynacyjne – kompensacja w domu i w dalnym okresie – zna swoje możliwości psychofizyczne i bez obaw będzie uczestniczył w życiu sportowym szkoły i rekreacji społecznej.	
34 – 36	Przeciwdziałanie słabemu rozwojowi fizycznemu przez rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej w grach i zabawach rekreacyjnych na powietrzu.	Uczeń: – chętnie uczestniczy w zabawach i grach porządkowych – wykazuje troskę o własną postawę i kształtowanie nawyków higienicznych	Uczeń: – potrafi prawidłowo reagować na komendy w zabawach i ćwiczeniach orientacyjnych – porządkowych w dwójkach, czwórkach, w rzędzie, szeregu, tworzeniu kolumny ćwiczebnej, zmianie kierunku w prawo,	Uczeń: – rozumie znaczenie podstawowych pojęć związanych z orientacyjno-proceduralnymi – wie, jak prawidłowo ułożyć i ruch głowy wpływa na poprawność ćwiczenia	Uczeń: – akceptuje potrzebę ćwiczeń orientacyjno-proceduralnych – kształtuje jego dyscyplinę i odpowiedzialność – samodzielnie potrafi dokonać analizy wła-

1	2	3	4	5	6
	dot. wszystkich wad postawy i odchyleń od normy	– potrafi właściwie przyjąć porażkę i sukcesy – potrafi respektować zasady i przepisy gier oraz zabaw ruchowych.	w lewo, w tył, w przód (zabawy w labiryncie) – umie szybko reagować na zmianę kierunku i kierunku ruchu w różnych pozycjach niskich i wysokich – potrafi trzymać ramię i trafiać w piłkę – potrafi trzymać rękę w minucie ziemnym z piłką na uwięzi, stroną boku i forhendową – umie utrzymać kontakt wzrokowy z piłką – potrafi odbijać łotkę rakieta trzymaną w prawej i lewej ręce w komecie	i prawidłową postawę – wie, jak uchronić się przed zranieniem, przegrzaniem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym – zna zasady bezpieczeństwa w grach z piłką i potrafi je przestrzegać – wie, że kontakt wzrokowy z piłką, łotką dodatnio wpływa na efektywność odbicia – potrafi biegać za piłką, podać nogą do partnera i oddać strzał do bramki, zatrzymać się, zmienić tempo biegu i kierunek.	snych umiejętności orientacji przestrzennej – samodzielnie potrafi dokonać analizy poznanej umiejętności – samodzielnie dba o utrzymanie prawidłowej postawy.

1	2	3	4	5	6
			– potrafi podawać i przyjmować piłkę nogą w minipłce nożnej (piłka gumowa) – umie odpoczywać i relaksować się po wysiłku fizycznym, stosując różne ćwiczenia oddechowe.		
37 – 38	Testy na wytrzymałość mięśni brzucha, grzbietu i obręczy barkowej. dot. wszystkich dzieci uczęszczających na zajęcia	Uczeń: – potrafi porównać swoje wyniki, ocenić swoją pracę i aktywność od klasy I.	Uczeń: – potrafi utrzymać prawidłowe ułożenie ciała w trakcie zadań testowych – umie prawidłowo oddychać w trakcie maksymalnego wysiłku podczas testu.	Uczeń: – wie, jak radzić sobie w sytuacjach ekstremalnych – potrafi cieszyć się ze swoich osiągnięć.	Uczeń: – samodzielnie potrafi motywować się do dalszej pracy w następnym procesie edukacji.

1	2	3	4	5	6
39 – 40	Lekcje rezerwowe rozwijające inwencję twórczą ucznia.	Uczeń: – chętnie i z radością uczestniczy w zajęciach, inicjując gry i zabawy na powietrzu w gronie rówieśników.	Uczeń: – potrafi zmobilizować grupę i prowadzić zabawy i gry ruchowe zgodnie z obowiązującymi zasadami i regułami.	Uczeń: – wie, jaka jest rola zawodnika i kapitana w drużynie – zna i respektuje przepisy – wie, jak bezpiecznie wybrać miejsce i zachowywać się podczas zajęć.	Uczeń: – akceptuje siebie i współwzyczących w czasie zabaw i gier, jak i poza szkołą.

Bibliografia

1. Bielski J. *Lekcje wychowania fizycznego prowadzone metodą małych obwodów ćwiczebnych* [w:] *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna* 1982 nr 10
2. Bondarowicz M. *Owczarek Sport i zdrowie. Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, Warszawa: WSiP 1999
3. Cyganiuk J. *Nauczanie początkowe* [w:] *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 1995 nr 2
4. Czerska E. *Reforma w toku. Nowe ujęcie konspektu wychowania fizycznego*, „Lider” 1998 nr 10
5. Drabnik A. Szajna K. Paszkiewicz W. Szewc W. *Gimnastyka*, Bydgoszcz: Wyd. „Sport” 1998
6. Gula – Kubiszewska Lewandowska M. *Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego* [w:] *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 1998 nr 3
7. Jaworski J. *Projekt podstaw programowych wychowania prozdrowotnego i perspektywy ich wdrażania w zreformowanym ustroju szkolnym*, „Lider” 1998 nr 12
8. Jezierski R. Chobocka E. *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*, „Lider” 1999 nr 10
9. Jezierski R. *Stymulowanie autoedukacyjnej aktywności uczniów w zakresie wychowania fizycznego*, „Lider” 1995 nr 3
10. Kasperczyk T. *Wady postawy ciała* Kraków: 1998
11. Ostrowska K. *Dobre i złe ćwiczenia fizyczne* [w:] *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 1998 nr 5
12. Romanowska A. *Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna*, Płock: Wyd. „Korepetytor”, 2000
13. Sawczyn S. Karniewicz J. Kochanowicz K. Drabnik A. Szewc W. *Gimnastyka korekcyjna w szkole cz. I i II*, Bydgoszcz: Wyd. „Sport” 1998
14. Strzyżewski St. *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa: WSiP 1996