

Autor programu Zbigniew Bogdan

**PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV - VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ
II ETAP EDUKACYJNY**

SPIS TREŚCI PROGRAMU:

I.	WSTĘP	str. 3
II.	CELE SZCZEGÓŁOWE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA	str. 4
III.	TREŚCI NAUCZANIA ORAZ OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	str. 5
IV.	SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA- UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU.....	str.14
V.	OCENIANIE	str. 17

I. WSTĘP

Wspieranie rozwoju uczniów to najważniejsze zadania nauczyciela i szkoły. Wychowanie fizyczne wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Szkoła, uwzględniając wymagania zawarte w nowej podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

Niniejszy program został opracowany jako program otwarty a zarazem uniwersalny, możliwy do zastosowania w każdej szkole i tylko od inicjatywy nauczyciela zależy czy zostanie on wprowadzony w całości czy też zmodyfikowany do potrzeb środowiskowych danej placówki. Nauczyciel po rozpoznaniu potrzeb uczniów oraz warunków organizacyjnych szkoły i jej otoczenia, opracowuje swój własny plan wynikowy/ rozkład materiału i określa, które wymagania edukacyjne, w jakiej ilości należy realizować.

Program posiada tabelaryczne opracowanie treści nauczania- wymagań szczegółowych, które powiązane z przypisanymi im osiągnięciami ucznia oraz podzielone do realizacji w kolejnych klasach powinno dawać czytelny obraz realizacji programu i uniemożliwić pominięcia jakiegokolwiek wymagania co zdarza się przy programach, które określają osiągnięcia na zakończenie całego etapu edukacyjnego. Tak skonstruowany program będzie pomocą dla nauczyciela, a nie zgadywanką co i kiedy realizować podczas trzech lat etapu edukacyjnego. Atutem programu powinna być jego przejrzystość, nieskomplikowany układ oraz możliwości wyboru rozwiązań dydaktyczno- organizacyjnych.

Program jest skorelowany z programem dla III i IV etapu edukacyjnego.

II. SZCZEGÓŁOWE CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;

- współdziałanie w grupie; w zespole,
- uaktywnianie zdolności organizatorskich i sędziowskich podczas zawodów i imprez sportowo-rekreacyjnych,
- wyrobienie kulturalnych postaw w różnych formach aktywności ruchowej,
- kontrolowanie własnych zachowań i emocji w stosunku do siebie i innych,
- wdrożenie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej w środowisku rówieśniczym i rodzinnym,
- promocja postawy „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;

- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- wdrożenie uczniów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, asekuracji i saomoasekuracji,
- przestrzeganie przepisów gier zabaw; zasady czystej gry i kultury kibicowania.

3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych;

- poznanie własnego organizmu i sposobów kontroli sprawności i zdrowia,
- wyrobienie umiejętności samooceny i samokontroli sprawności fizycznej,
- nabycie wiedzy i umiejętności dotyczących określania prawidłowej postawy, przestrzeganie zasad w życiu codziennym,
- wdrożenie do systematycznej samokontroli i korekty postawy ciała w czasie ruchu i spoczynku,
- wdrożenie do utrzymywania higieny osobistej i otoczenia,
- wyposażenie uczniów w niezbędny zakres wiedzy dotyczący ochrony i pielęgnowania zdrowia.

III. TREŚCI NAUCZANIA ORAZ OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

DZIAŁ PROGRAMU	WYMAGANIE DZIAŁU	OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:	1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera	KL. IV Uczeń wykonuje test Coopera w marszu	KL. IV Uczeń wykonuje test Coopera w biegu z zatrzymaniem (marszem)
		KL. V Uczeń wykonuje test Coopera w biegu z zatrzymaniem (marszem)	KL. V Uczeń wykonuje test Coopera w biegu bez zatrzymania
		KL. VI Uczeń wykonuje test Coopera w biegu bez zatrzymania	KL. VI Uczeń wykonuje test Coopera w biegu bez zatrzymania i osiąga ponadpodstawowy rezultat
	2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki	KL. IV Uczeń dokonuje przy pomocy nauczyciela samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej i osiąga wyniki na poziomie dostatecznym według Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory	KL. IV Uczeń próbuje samodzielnie określić swoją sprawność i osiąga wyniki według Indeksu Sprawności Fizycznej na poziomie bardzo dobrym
		KL. V Uczeń dokonuje samooceny i samokontroli sprawności fizycznej porównując własne osiągnięcia do średnich osiągnięć w danej grupie rówieśniczej według prób sprawności zaproponowanych przez uczniów i opracowanych przez nauczyciela	KL. V Uczeń osiąga wyniki według prób sprawności nauczyciela na poziomie bardzo dobrym, potrafi wskazać i wykonać po jednym ćwiczeniu wpływającym na rozwój poszczególnych cech psychomotorycznych
		KL. VI Uczeń dokonuje przy pomocy nauczyciela samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej i osiąga wyniki na poziomie dostatecznym według testu Z. Chromińskiego	KL. VI Uczeń samodzielnie określa swoją sprawność i osiąga wyniki według testu Z. Chromińskiego na poziomie bardzo dobrym

	3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki	KL. IV Uczeń poznaje swoje wymiary i masę ciała	KL. IV Uczeń poznaje swoje wymiary i masę ciała oraz porównuje je do grupy rówieśniczej
		KL. V Uczeń poznaje swoje wymiary i masę ciała oraz porównuje je do grupy rówieśniczej	KL. V Uczeń poznaje swoje wymiary i masę ciała oraz interpretuje swoje wyniki z pomocą nauczyciela
		KL. VI Uczeń zna swoje wymiary i masę ciała oraz interpretuje swoje wyniki z pomocą nauczyciela	KL. VI Uczeń zna swoje wymiary i masę ciała oraz interpretuje swoje wyniki z pomocą nauczyciela do ćwiczeń nad zmianą lub poprawieniem
	4) ocenia własną postawę ciała	KL. IV Uczeń poznaje własną postawę ciała	KL. IV Uczeń poznaje własną postawę oraz określa się w grupie rówieśniczej
		KL. V Uczeń poznaje własną postawę ciała oraz określa się w grupie rówieśniczej	KL. V Uczeń ocenia własną postawę ciała
		KL. VI Uczeń ocenia własną postawę ciała	KL. VI Uczeń ocenia własną postawę ciała oraz podaje przykłady na zmianę
2. Trening zdrowotny. Uczeń:	1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku	KL. IV Uczeń poznaje pojęcie tętna	KL. IV Uczeń poznaje pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłku
		KL. V Uczeń poznaje pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłku	KL. V Uczeń poznaje pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłku i potrafi je mierzyc
		KL. V I Uczeń poznaje pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłku i potrafi je mierzyc	KL. V I Uczeń poznaje pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłku i potrafi je mierzyc oraz przy pomocy nauczyciela potrafi je oceniać
	2) wymienia zasady i metody hartowania	KL. IV Uczeń poznaje pojęcie co to jest hartowanie organizmu	KL. IV Uczeń wymienia zasady hartowania organizmu

	organizmu	KL. V Uczeń wymienia zasady hartowania organizmu	KL. V Uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu, potrafi dobrać strój do zmiennych warunków pogodowych
		KL. VI Uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu potrafi dobrać strój do zmiennych warunków pogodowych	KL. V I Uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu oraz sposoby radzenia w trudnych sytuacjach
3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała		KL. IV Uczeń wymienia cechy zdolności motorycznych	KL. IV Uczeń potrafi pokazać ćwiczenie na wybraną cechę zdolności motorycznych
		KL. V Uczeń potrafi pokazać ćwiczenie na wybraną cechę zdolności motorycznych	KL. V Uczeń potrafi pokazać ćwiczenie na wybraną cechę zdolności motorycznych oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
		KL. VI Uczeń potrafi pokazać ćwiczenie na wybraną przez niego cechę zdolności motorycznych oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała wg swojego rozwoju psychofizycznego	KL. VI Uczeń potrafi pokazać ćwiczenie na konkretną (sprecyzowaną) cechę zdolności motorycznych oraz konkretne ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;		KL. VI Uczeń dokonuje przy pomocy nauczyciela samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej i osiąga wyniki na poziomie dostatecznym według testu Z. Chromińskiego lub próby opracowane przez nauczyciela	KL. VI Uczeń samodzielnie określa swoją sprawność i osiąga wyniki według testu Z. Chromińskiego lub próby opracowane przez nauczyciela na poziomie bardzo dobrym
5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;		KL. VI Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca z pomocą nauczyciela	KL. VI Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca samodzielnie
		KL. V Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca samodzielnie	KL. V Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył
		KL. VI Uczeń potrafi wykonać przewrót	KL. VI Uczeń potrafi wykonać przewrót

		w przód z marszu oraz przewrót w tył	w przód z marszu oraz przewrót w tył z miejsca, samodzielnie oraz określa sposoby samosekauracji
	6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.	KL. IV Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca, łączony z pomocą nauczyciela jako układ gimnastyczny	KL. IV Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca, łączony z pomocą nauczyciela jako układ gimnastyczny i zna zady asekuracji
		KL. V Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca, łączony z pomocą nauczyciela jako układ gimnastyczny i zna zady asekuracji	KL. V Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca, łącznie z przrzutem bokiem lub przejściem po ławce gimnastycznej
		KL. VI Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca, łącznie z przrzutem bokiem lub przejściem po ławce gimnastycznej	KL. VI Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca, łącznie z przrzutem bokiem lub przejściem po ławce gimnastycznej oraz staniem na rękach
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:	1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując prze pisy w formie uproszczonej	KL. IV Uczeń potrafi pełnić rolę zawodnika w wybranej grze ruchowej	KL. IV Uczeń potrafi pełnić rolę sędziego w wybranej grze ruchowej
		KL. V Uczeń potrafi pełnić rolę sędziego w wybranej grze ruchowej	KL. V Uczeń potrafi zorganizować wybraną grę ruchową, podzielić na zespoły , wyznaczyć sędziów, koordynować przebieg gry
		KL. VI Uczeń potrafi zorganizować wybraną grę ruchową, podzielić na zespoły , wyznaczyć sędziów, koordynować przebieg gry	KL. VI Uczeń potrafi zorganizować wybraną grę ruchową, podzielić na zespoły , wyznaczyć sędziów, koordynować przebieg gry (negatywne i pozytywne strony sytuacji podczas gry)
	2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w	KL. IV Uczeń potrafi kozłować piłkę w marszu, prowadzić piłkę ze zmianą kierunku ruchu w marszu, wykonać podania oburącz i jednorącz w miejscu i marszu, wykonać rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłki do bramki z	KL. IV Uczeń potrafi kozłować piłkę w marszu i biegu, prowadzić piłkę ze zmianą kierunku ruchu w marszu i biegu, wykonać podania oburącz i jednorącz w miejscu, marszu i biegu, wykonać rzut piłki do kosza

	biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym	miejsca, starzał do bramki z miejsca, odbić piłkę sposobem dolnym	z miejsca, rzut piłki do bramki z miejsca i marszu, starzał do bramki z miejsca i marszu, odbić piłkę sposobem dolnym narzuconą w różne miejsca
		KL. V Uczeń potrafi kozłować piłkę w marszu i biegu, prowadzić piłkę ze zmianą kierunku ruchu w marszu i biegu, wykonać podania oburącz i jednorącz w miejscu, marszu i biegu, wykonać rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłki do bramki z miejsca i marszu, starzał do bramki z miejsca i marszu, odbić piłkę sposobem dolnym narzuconą w różne miejsca	KL. V Uczeń potrafi kozłować piłkę w biegu, prowadzić piłkę ze zmianą kierunku ruchu w biegu, wykonać podania oburącz i jednorącz w biegu, wykonać rzut piłki do kosza w rytmie „dwutaktu”, rzut piłki do bramki z biegu oraz wyskoku, starzał do bramki z biegu z lewej prawej strony, odbić piłkę oburącz sposobem górnym. Potrafi zastosować wyżej wymienione elementy podczas gry.
		KL. VI Uczeń potrafi kozłować piłkę w biegu, prowadzić piłkę ze zmianą kierunku ruchu w biegu, wykonać podania oburącz i jednorącz w biegu, wykonać rzut piłki do kosza w rytmie „dwutaktu”, rzut piłki do bramki z biegu oraz wyskoku, starzał do bramki z biegu z lewej prawej strony, odbić piłkę oburącz sposobem górnym. Potrafi zastosować wyżej wymienione elementy podczas gry	KL. VI Uczeń potrafi stopniu bardzo dobrym wykorzystać nabyte umiejętności podczas gry
	3) omawia zasady aktywnego wypoczynku	KL. IV Uczeń zna pojęcie aktywnego wypoczynku	KL. IV Uczeń zna pojęcie i zasady aktywnego wypoczynku
		KL. V Uczeń zna pojęcie i zasady aktywnego wypoczynku	KL. V Uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku
		KL. VI Uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku	KL. VI Uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku oraz podaje przykłady ze swojego środowiska
4. Bezpieczna aktywność fizyczna	1) omawia sposoby postępowania w	KL. IV Uczeń wymienia sytuacje zagrożenia zdrowia i życia	KL. IV Uczeń wymienia sytuacje zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady

i higiena osobista. Uczeń:	situacji zagrożenia zdrowia lub życia	KL. V Uczeń wymienia sytuacje zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady	KL. V Uczeń omawia sposoby postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady
		KL. VI Uczeń omawia sposoby postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady	KL. VI Uczeń omawia sposoby postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz wie co należy zrobić żeby im przeciwdziałać
	2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych	KL. IV Uczeń wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych	KL. IV Uczeń wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz podaje przykłady zagrożeń
		KL. V Uczeń wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz podaje przykłady zagrożeń	KL. V Uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz wie jak bezpiecznie z nich korzystać
		KL. VI Uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz wie jak bezpiecznie z nich korzystać	KL. VI Uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz wie jak zapobiec zagrożeniom
	3) stosuje zasady samoasekuracji	KL. IV Uczeń wymienia zasady samoasekuracji	KL. IV Uczeń wymienia zasady samoasekuracji oraz podaje przykłady
		KL. V Uczeń wymienia zasady samoasekuracji oraz podaje przykłady	KL. V Uczeń stosuje zasady samoasekuracji szczególnie przy ćwiczeniach gimnastycznych
		KL. VI Uczeń stosuje zasady samoasekuracji szczególnie przy ćwiczeniach gimnastycznych	KL. VI Uczeń stosuje zasady samoasekuracji szczególnie oraz pilnuje ich przestrzegania przez siebie i innych
	4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	KL. IV Uczeń wymienia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach	KL. IV Uczeń wymienia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz podaje przykłady
		KL. V Uczeń wymienia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz	KL. V Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz

		podaje przykłady	podaje przykłady i wie w jaki sposób alarmować
		KL. VI Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz podaje przykłady i wie w jaki sposób alarmować	KL. VI Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz podaje przykłady jak przeciwdziałać zagrożeniom
5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;		KL. IV Uczeń wymienia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie	KL. IV Uczeń wymienia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie wskazuje „ochronę”
		KL. V Uczeń wymienia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie wskazuje „ochronę”	KL. V Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie oraz wskazuje „ochronę”
		KL. VI Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie oraz wskazuje „ochronę”	KL. VI Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie oraz wskazuje ochronę wymieniając naturalne środki ochrony
6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.		KL. IV Uczeń zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie	KL. IV Uczeń zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do ćwiczeń
		KL. V-VI Uczeń zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do ćwiczeń	KL. V-VI Uczeń zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do ćwiczeń oraz wskazuje na zagrożenia
5. Sport. Uczeń:	1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	KL. IV Uczeń poznaje zasady reguł w rywalizacji sportowej	KL. IV Uczeń stosuje zasady reguł w rywalizacji sportowej
		KL. V Uczeń stosuje zasady reguł w rywalizacji sportowej	KL. V Uczeń stosuje zasady reguł w rywalizacji sportowej oraz potrafi wyjaśnić zasadność przestrzegania reguł w trakcie rywalizacji sportowej
		KL. VI Uczeń stosuje zasady reguł w	KL. VI Uczeń wspomaga nauczyciela

		rywalizacji sportowej oraz potrafi wyjaśnić zasadność przestrzegania reguł w trakcie rywalizacji sportowej	w sędziowaniu gier, zawodów
	2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę	KL. IV Uczeń poznaje zasady czystej gry w rywalizacji sportowej	KL. IV Uczeń stosuje zasady czystej gry w rywalizacji sportowej
		KL. V-VI Uczeń stosuje zasady czystej gry w rywalizacji sportowej, potrafi podziękować przeciwnikom oraz sędziemu za wspólną grę,	KL. V-VI Uczeń stosuje zasady czystej gry w rywalizacji sportowej, potrafi podziękować przeciwnikom oraz sędziemu, nauczycielowi (trenerowi) za wspólną grę, okazuje szacunek dla rywala
	3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania	KL. IV Uczeń poznaje zasady kulturalnego kibicowania	KL. IV Uczeń wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania opierając się na przykładach
		KL. V-VI Uczeń wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania opierając się na przykładach	KL. V-VI Uczeń wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania opierając się na przykładach, angażuje się w kibicowanie swojej drużyny, reprezentacji szkoły
6. Taniec. Uczeń:	1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki	KL. IV Uczeń poznaje podstawowe ćwiczenia związane z improwizacją ruchową	KL. IV Uczeń poznaje podstawowe ćwiczenia związane z improwizacją ruchową, potrafi łączyć je z muzyką
		KL. V Uczeń wykonuje podstawowe ćwiczenia związane z improwizacją ruchową, potrafi łączyć je z muzyką	KL. V Uczeń wykonuje podstawowe ćwiczenia związane z improwizacją ruchową, potrafi łączyć je z muzyką tworząc prosty układ taneczny

		KL. VI Uczeń wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki w formie prostego układu gimnastycznego indywidualnie	KL. VI Uczeń wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki w formie prostego układu gimnastycznego zespołowo
2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.		KL. IV Uczeń poznaje podstawowe zachowania na zabawie tanecznej w szkole	KL. IV Uczeń wyjaśnia zachowania na zabawie tanecznej w szkole, podaje przykłady
		KL. V Uczeń wyjaśnia zachowania na zabawie tanecznej w szkole, podaje przykłady	KL. V Uczeń wyjaśnia zachowania na zabawie tanecznej w szkole, podaje przykłady
		KL. V Uczeń wyjaśnia zachowania na dyskotecie	KL. V Uczeń wyjaśnia zachowania na dyskotecie i podaje przykłady

IV. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA – UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU

1. Program został opracowany jako program otwarty a zarazem uniwersalny, możliwy do zastosowania w każdej szkole.
2. Nauczyciel po rozpoznaniu możliwości uczniów i mając na uwadze możliwości szkoły powinien opracować plan wynikowy/rozkład materiału dostosowany do tych możliwości tak żeby mógł osiągnąć zamierzone cele kształcenia i wychowania
3. Realizacja programu może przebiegać organizacyjnie w systemie zajęć klasowo-lekcyjnym jak również w systemie zajęć do wyboru czyli fakultatywnych.
4. Dobór metod, środków dydaktycznych i form organizacyjnych powinien zależeć od potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów danych zespołów klasowych
5. Tematyka zajęć powinna w jak największym stopniu uwzględniać potrzeby i zainteresowania uczniów nie zapominając o wszechstronnym przygotowaniu dzieci do aktywności fizycznej.
6. Na zajęciach należy pamiętać o indywidualizacji oddziaływań zarówno wychowawczych jak i dydaktycznych w tym o stopniowaniu trudności ćwiczeń i wielkości wysiłku.
7. W każdej lekcji, w części wstępnej lub końcowej, należy prowadzić ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne.
8. Na zajęciach fakultatywnych nauczyciel powinien pozostawiać uczniom coraz większą swobodę w przygotowywaniu i przeprowadzaniu zajęć – z nauczającego stawać się doradcą.
9. Wyzwalać i rozwijać inwencję i ekspresję twórczą ucznia.
10. Uwzględniać specyfikę zajęć z dziewczętami i z chłopcami. Na zajęciach - szczególnie z dziewczętami - w bardzo dużej mierze stosować muzykę
11. Podczas zajęć, w których występuje rywalizacja i współzawodnictwo, należy w właściwy sposób oddziaływać na występowanie negatywnych i pozytywnych emocji.
12. Wpajać zasadę czystej gry i kultury kibicowania.
13. Premiować odrębnym pucharem drużynę przestrzegającą zasady czystej gry w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych.
14. Jak najwięcej zajęć prowadzić na świeżym powietrzu.
15. Wyzwalać radosną i swobodną atmosferę zajęć.
16. W czasie każdego zajęć kształtować pożądane postawy społeczne oraz nawyk systematycznej aktywności fizycznej – „przez osobowość do ciała”.

17. Organizacja realizacji programu zajęć do wyboru (przykład A):

Godz. lekcji	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Uwagi
1	Koszykówka	Siatkówka	Piłka nożna/ Gimnastyka artystyczna	Gry i zabawy rekreacyjne	Inne np. aerobik, tenis stołowy, la	Fakultety klas IV-tych, 2 grupy ćw. dziennie (30 uczniów) 2 n-li
2						
3	4a4a 4b4b	5b5b 5c5c	6c6c 6d6d	4d4d 4e4e	5e5e 6a6a	Układ klas należy dostosować do zajęć informatyki, języków obcych
4	4c4c 4d4d	5d5d 5e5e	6e6e 4a4a	5a5a 5b5b	6b6b 6c6c	
5	4e4e 5a5b	6a6a 6b6b	4b4b 4c4c	5c5c 5d5d	6d6d 6e6e	
6	Piłka nożna/ Gimnastyka artystyczna	Gry i zabawy rekreacyjne	Koszykówka	Siatkówka	Inne	Fakultety klas V
7						
8	Piłka nożna/ Gimnastyka artystyczna	Gry i zabawy rekreacyjne	Koszykówka	Siatkówka	Inne	Fakultety klas VI
9						

Z założeniami programu i organizacją zajęć wychowania fizycznego zapoznaje się rodziców uczniów klas III, co ułatwi uczniowi i szkole planowanie organizacji własnego rozwoju i planu pracy szkoły oraz zmobilizuje uczniów do świadomego wyboru różnych form zajęć fakultatywnych.

- organizacja zajęć systemem 2+2 (2 godziny tygodniowo zajęcia obowiązkowe –
- realizacja podstawy programowej, 2 godziny tygodniowo zajęcia fakultatywne – do wyboru przez uczniów)
- 5 klas na 3 poziomach = 15 oddziałów x 2 grupy ćwiczebne (dziewczęta i chłopcy) = 30 grup ćwiczebnych,
- zajęcia obowiązkowe z wf odbywają się dla 2 klas jednocześnie (4grupy ćwiczebne) np. 4a dziewczęta i 4a chłopcy-sala gimnastyczna, 4b dziewczęta-mała sala gimnastyczna, 4b chłopcy-boisko lub korytarz szkolny (tenis stołowy),
- zajęcia fakultatywne (wybierane przez uczniów na jeden semestr z obowiązkiem zmiany rodzaju zajęć w następnym semestrze), odbywają się w grupach ćwiczebnych na tym samym poziomie klasowym tj. dla klas 4-tych, 5-tych, 6-tych; oddzielnie dla chłopców i dziewcząt lub koedukacyjnie. Wynika z tego, że na zajęcia fakultatywne będą uczęszczać uczniowie z różnych klas na danym poziomie tj. 4a, 4b, 4c, 4d i 4e itd. Liczba uczniów na zajęciach fakultatywnych przypadających na jednego nauczyciela około 20-tu. Zajęcia z pływania będą realizowane wymiennie podczas każdych zajęć fakultatywnych dwa razy w miesiącu tzn. grupy uczęszczające na poszczególne fakultety dwa razy w miesiącu zamiast zajęć z danej dyscypliny będą uczęszczały na pływalnię. Dwie godziny poświęcone na zajęcia pływania w znacznym stopniu ułatwią organizację tych zajęć związanych z dojściem i wyjściem grup z pływalni. Fakultety gier i zabaw rekreacyjnych (a także innych) można łączyć w bloki zajęć wielogodzinnych (do 8 godzin) poświęcone realizacji wycieczek turystyczno-krajoznawczych, rajdów, biwaków, festynów i zawodów sportowo-rekreacyjnych i in.,
- baza: sala gimnastyczna z możliwością prowadzenia zajęć z dwoma grupami ćwiczebnymi, mała sala gimnastyczna przystosowana do prowadzenia zajęć gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej i ćwiczeń na mini siłowni, pomieszczenie przystosowane do gry w tenisa stołowego, dwa boiska szkolne, pływalnia

i stadion miejski w pobliżu, teren parkowy nad jeziorem, sprzęt sportowy w odpowiedniej ilości,

- zakończenie zajęć wf dla danego fakultetu kl. V około godziny 14:15, dla klas VI 16:00.

Organizacja realizacji programu zajęć do wyboru (przykład B):

- przy realizacji programu w systemie klasowo-lekcyjnym przynajmniej jeden lub dwa semestry w ciągu 3 lat etapu edukacyjnego(1 lub 2 godziny tygodniowo) poświęcić na wybraną przez klasę dyscyplinę lub zajęcia rekreacyjno- sportowe. Jest to pewien kompromis realizacji zajęć do wyboru, gdzie szkoła z różnych względów (najczęściej organizacyjnych) nie może wydzielić odrębnych zajęć fakultatywnych.

V. OCENA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Przedmiotem oceny są:
 - a) Postawa
 - b) Aktywność
 - c) Wiadomości
 - d) Umiejętności
 - e) Sprawność fizyczna
2. Ocenie podlega:
 - a) - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
 - pomoc słabszym w trudnych sytuacjach
 - przestrzeganie zasady czystej gry
 - postawa zawodnika - kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji
 - kulturalne kibicowanie
 - b) – wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się
 - udział w organizowaniu lekcji: przygotowanie miejsca do zajęć ruchowych, przeprowadzanie rozgrzewki, inwencja w doborze ćwiczeń i organizowaniu gier i zbaw
 - przygotowanie do lekcji – posiadanie stroju gimnastycznego
 - udział w zajęciach fakultatywnych – frekwencja i zaangażowanie
 - udział w zajęciach pozalekcyjnych – sportowych i rekreacyjnych – organizowanych przez szkołę i inne placówki
 - udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych
 - c) wiadomości związane z:
 - funkcjonowaniem organizmu
 - kształtowaniem i oceną sprawności i zdrowia
 - organizacją zajęć ruchowych
 - d) -umiejętności działania na rzecz zdrowia, podnoszenia sprawności fizycznej
 - umiejętności użytkowe
 - umiejętności rekreacyjno-sportowe
 - e)- dbałość o zdrowie i kondycję
 - samokontrola i samoocena sprawności
 - poziom i postęp sprawności fizycznej
3. W skład oceny wchodzi:
 - a) ocena z zajęć obowiązkowych – ogólnorozwojowych
 - b) ocena z zajęć fakultatywnych (jeżeli są takie zajęcia)
4. Zasady oceniania
 - Ocenę semestralną i końcoworoczną wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia obowiązkowe – ogólnorozwojowe, w porozumieniu z nauczycielem prowadzącym zajęcia fakultatywne. Ocena ta jest wypadkową oceny zajęć obowiązkowych i obowiązkowych.
 - **Wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się premiujemy oceną, która ma zasadniczy wpływ na ocenę semestralną.**
 - Na zajęciach fakultatywnych ocenę wystawia się biorąc pod uwagę zaangażowanie i frekwencję.
 - Każda jedna nieusprawiedliwiona nieobecność na zajęciach fakultatywnych obniża ocenę semestralną o jeden stopień, podobnie jak każdy trzykrotny brak stroju do ćwiczeń.

- Każdy trzykrotny brak stroju do ćwiczeń na zajęciach obowiązkowych obniża ocenę semestralną z tych zajęć o jeden stopień.
- Uczestnictwo w zawodach szkolnych i międzyszkolnych oraz w zajęciach sportowo- rekreacyjnych organizowanych w ramach UKS i przez inne placówki może wpłynąć na podwyższenie oceny końcoworocznej.
- Udział w organizowaniu lekcji premiuje plusem i oceną.
- Wiadomości oceniamy poprzez zadawanie pytań w trakcie całego cyklu kształcenia, premiowane plusem i oceną.
- Umiejętności oceniamy poprzez zadania kontrolno-oceniające (sprawdziany wybranych umiejętności ruchowych) oraz obserwację ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń; w trakcie gry. Premiuje plusem i oceną.
- Ocena ze sprawności fizycznej powinna przede wszystkim wynikać z postępu ucznia a nie z poziomu jaki aktualnie reprezentuje chyba, że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki (najlepsze w grupie lub zbliżone do rekordu szkoły).
- Nie wystawia się oceny niedostatecznej z próby sprawności fizycznej za wyjątkiem sytuacji w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
- **Ocena ze sprawności fizycznej nie może mieć zasadniczego wpływu na ocenę semestralną, jest tylko jedną z ocen cząstkowych tejże oceny.**
- W klasie czwartej sprawność fizyczną ocenia się według Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory. Próby sprawności przeprowadza się trzy razy w roku: wrzesień, styczeń, maj.
- W klasie piątej sprawność fizyczną ocenia się według prób sprawności nauczyciela, trzy razy w roku (jak w klasie czwartej), który obejmuje próby:
 - szybkość i zwinność- bieg po kopercie
 - wytrzymałość- bieg 12 minutowy
 - moc- skok w dal z miejsca
 - siła- skłony w siadzie przy drabinkach w czasie 30s
- w klasie szóstej sprawność fizyczną ocenia się według testu Z. Chromińskiego dwa razy do roku: wrzesień – maj
- Zmienność testów oceny sprawności ma na celu pokazanie uczniowi różnych sposobów i metod jej oceny co powinno zwiększyć zainteresowanie rozwijaniem sprawności oraz samooceną i samokontrolą.

Zasady oceniania ucznia z wychowania fizycznego powinny być zgodne z systemem przyjętym w programie dydaktyczno-wychowawczym szkoły.