

AUTORSKI PROGRAM

**WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**

W KLASACH I - III

Opracowali:

Mgr Antoni Piotrowski

Mgr Joanna Janyszko

Gizycko, wrzesień 2003r.

Cele nauczania

Celem kształcenia i wychowania fizycznego na etapie kształcenia zintegrowanego jest stworzenie jak najkorzystniejszych warunków zapewniających dzieciom :

- stymulowanie rozwoju ze szczególnym uwzględnieniem układu ruchowego , krążenia i oddychania ,
- rozwijanie podstawowych cech motorycznych : szybkości , zwinności , siły , wytrzymałości oraz gibkości ,
- opanowanie niezbędnych umiejętności ruchowych potrzebnych w życiu codziennym ,
- kształtowanie prawidłowej , harmonijnej postawy ciała poprzez właściwy dobór ćwiczeń oraz poprawność przyjmowania różnorodnych pozycji w ćwiczeniach i czynnościach w ciągu całego dnia ,
- wyzwalanie i rozwijanie inwencji twórczej w oparciu o zdobyte umiejętności i nawyki ruchowe ,
- kształtowanie i utrwalanie nawyków zdrowotno – higienicznych związanych przede wszystkim z higieną osobistą i otoczeniem oraz hartowaniem i uprawianiem ruchu na świeżym powietrzu ,
- budzenie troski o zdrowie i bezpieczeństwo własne i kolegów ,
- rozwijanie cech indywidualnych zgodnych z możliwościami , upodobaniami i zainteresowaniami ,
- wzmacnianie ogólnego stanu zdrowia oraz uświadamianie jego roli i znaczenia w życiu każdego człowieka ,
- rozwijanie aktywności społecznej połączonej z umiejętnościami współdziałania i współzycia w zespole ,
- wdrażanie do przestrzegania norm zachowania się podczas zabaw , gier i ćwiczeń ,
- kształtowanie osobowości z uwzględnieniem pozytywnych cech charakteru oraz pożądanych nastawień i postaw.

Treści nauczania

Klasa I

I.Psychomortyka

Kształtowanie cech motorycznych dziecka poprzez wykorzystanie naturalnych form ruchu :

1.Biegi , np.:

- zabawy i gry bieżne ;
- bieg do wyznaczonego miejsca (5 – 10 m) ;
- szybki bieg z wymijaniem lub obieganiem przedmiotów , przyborów ;
- szybki bieg po prostej (30 – 40 m) ;
- bieg z wysokim unoszeniem kolan (przyspieszenie i zwalnianie biegu) ;
- bieg z pokonywaniem niskich przeszkód ;
- zadania ruchowe z uwzględnieniem pojęć : gonić , dogonić , przegonić (współwiczającego lub toczącą się piłkę , obręcz itp.) ;

2.Skoki , np.:

- zabawy i gry skoczne ;

- skoki do wyznaczonych miejsc lub z jednego przedmiotu na drugi ;
- podskoki obunóż , jednonóż w miejscu i w różnych kierunkach ;
- skoki przez niskie przeszkody ;
- skoki na sprężystym podłożu (materac gąbczasty)
- zeskoki z małych wysokości (do 1m) na miękkie , bezpieczne podłoże ;
- pokonywanie przestrzeni skokami różnymi sposobami.

3.Rzuty , np.:

- zabawy i gry rzutne ;
- rzuty małymi przedmiotami lewą i prawą ręką w miejscu i w ruchu ;
- rzuty na odległość małymi piłkami , woreczkami , kasztanami itp. ;
- rzuty oburącz w przód nad głowy ;
- rzuty do przedmiotów w ruchu (tocząca piłka , krążek itp.) ;
- rzuty na odległość piłką lekarską 1 kg ;
- rzuty do celu poziomego i pionowego (stałego i ruchomego) ;

4.Wspinanie i dźwiganie , np.:

- swobodne wspinanie się na przykłady i zstępowanie ;
- wspinanie się pionowo i skośnie na przyrządach typowych i nietypowych ;
- wspinanie się na niskie przeszkody ;
- próby wspinania się po linie ;
- przenoszenie piłek lekarskich (1 – 2 kg) ;
- przenoszenie w parach przyborów (do 5 kg) ;
- przenoszenie przyborów , przyrządów i sprzętu pojedynczo , parami lub w małych zespołach ;
- zabawy z mocowaniem w pozycjach niskich i wysokich dostosowane do możliwości rozwojowych uczniów.

5.Czworakowanie , czołganie i pełzanie , np.:

- zabawy i gry w czworokątach ;
- chód na czworakach przodem i tyłem ;
- przechodzenie na czworakach przez otwory (obręcz , itp.) ;
- przechodzenie na czworakach z omijaniem przeszkód ;
- czołganie się pod niskimi przeszkodami ;
- swobodne czołganie lub pełzanie z przyborem lub bez przyboru ;
- tory przeszkód z wykorzystaniem czworakowania , czołgania i pełzania w połączeniu z innymi formami ruchu (bieg , skok , rzut , wspinanie).

Rozwijanie cech psychomotorycznych poprzez :

1. Kształtowanie ruchowej ekspresji twórczej i poczucia rytmu , np.:

- wykonywanie różnych ruchów w rytmie i przy muzyce ;
- rytmiczny marsz z akcentowaniem za pomocą rąk i nóg ;
- dowolna ilustracja danego rytmu ;
- odtwarzanie obrazów za pomocą ciała ;
- alfabet ruchowy (reprodukcja liter za pomocą ruchów ciała) ;
- ilustracja ruchowa wiersza lub piosenki ;
- wystukiwanie rytmu w różnych pozycjach wyjściowych ;
- elementy zabaw rytmiczno – tanecznych ;
- elementy tańców regionalnych i narodowych ;
- wykorzystanie tematów 1-6 z gimnastyki twórczej R. Labana.

2. Rozwijanie spostrzegawczości , orientacji i szybkiej reakcji , np.:
 - zabawy i gry orientacyjno – porządkowe ;
 - przyjmowanie różnorodnych pozycji niskich i wysokich , jako reakcja na sygnał (słuchowy lub wzrokowy) ;
 - zmiany kierunku ruchu i zatrzymywanie się na sygnał ;
 - wykonywanie ruchów przeciwstawnych do współwiczającego ;
 - mijanie przeszkód nieruchomych z lewej strony w chodzie , biegu , skoku.
3. Rozwijanie szybkości działania wobec przedmiotów i osób będących w ruchu , np.:
 - zabawy i gry orientacyjno – porządkowe ;
 - unikanie bezpośredniego kontaktu ze współwiczającym w chodzie i biegu ;
 - doganianie przyboru będącego w ruchu ; z wymijaniem go z lewej strony.
4. Utrwalanie ruchem pojęć związanych ze zwinnością i zręcznością , np.:
 - szybki bieg między przeszkodami ;
 - pokonywanie przeszkód usytuowanych w różnych płaszczyznach nad podłożem ;
 - układanie małych przedmiotów w różne figury i wzory ;
 - przenoszenie przedmiotów różnej wielkości i kształcie oraz układanie ich w wyznaczonym miejscu ;
 - przekazywanie współwiczającemu przedmiotów w zmiennym tempie powoli – szybko w miejscu i w ruchu ;
 - rozkładanie i składanie przyborów ;
 - naśladowanie ruchów manipulacyjnych np. pisanie na maszynie , wkręcanie i wykręcanie żarówki itp.

II. Umiejętności

Gimnastyka

1. Ćwiczenia porządkowe , np.:
 - sprawne ustawienie się w rozsypanie , szeregu , rzędzie , kole ;
 - tworzenie dwuszeregu , dwurzędu (pary) ;
 - zbiórka zastępami.
2. Ćwiczenia kształtujące , np.:
 - poprawne przyjmowanie pozycji niskich i wysokich : przysiad podparty , pozycja w czworakach , siad prosty , siad skrzyżny , siad skulny podparty , siad klęczny , klęk podparty , podpór leżąc przodem (krótkotrwały) , leżenie przodem , leżenie tyłem , klęk obunóż , klęk jedenonóż , stanie rozkroczone ;
 - ćwiczenia szyi (skłony głowy : w przód , w tył , na boki skręty i krążenia) ;
 - ćwiczenia ramion i pasa barkowego (wznosy ramion w różnych kierunkach , krążenia i wymachy jednoczesne i naprzemianstronne w tył i w przód) ;
 - ćwiczenia nóg (wspięcia , przysiady , wznosy , podskoki w przód , w tył , w bok) ;
 - ćwiczenia przeciw płaskiej stopie w siadach i staniu jedenonóż ;
 - ćwiczenia tułowia we wszystkich płaszczyznach (strzałkowej , czołowej , poprzecznej i złożonej) z określonymi położeniami ramion (na biodrach , na głowie , na karku , ramiona w przód , w bok , w górę) .
3. Ćwiczenia stosowane , np.:
 - przejście przodem po ławeczce lub belce równoważni z wysokim unoszeniem kolan ;
 - przejście po ławeczce bokiem z asekuracją współwiczającego ;

- przejście po ławeczce z woreczkiem na głowie ;
- przejście po ławeczce krokiem mierniczym ;
- przejście po podwyższonej powierzchni z przekraczaniem przyborów ;
- półzwis przodem , tyłem , bokiem ;
- zwis postawny przodem i tyłem ;
- zwis wolny przodem i tyłem ;
- zwis przewrotny ;
- swobodny chód na czworakach do wyznaczonego miejsca ;
- chód w bok w podporze wzdłuż ławeczki , drabinki , części skrzyni ;
- skulenie w siadzie , chwyt za podudzia i przyciągnięcie ich do klatki piersiowej , głowa skulona między kolanami ;
- z leżenia tyłem ugiąć nogi w stawach i skłaniając tułów w przód przyjąć pozycją skuloną ;
- z przysiadu przetoczenie w tył , powrót do przysiadu ;
- leżenie przewrotne i przerzutne.

Lekkoatletyka

Doskonalenie naturalnych form ruchu oraz rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez :

1. Biegi , np.:

- bieg ze zmianą tempa na sygnał ;
- bieg z wysokim unoszeniem kolan lub uderzaniem piętami o pośladki ;
- marszobieg za nauczycielem lub prowadzącym uczniem ;
- bieg szybki ze startu wysokiego ;
- bieg na czas.

2. Rzuty , np.:

- swobodne rzuty piłeczką palantową na odległość ;
- rzut na odległość z miejsca (prawą i lewą ręką) ;
- rzut na odległość z pozycji wykroczonej ;
- rzuty piłeczką palantową do wyznaczonego celu ;
- konkurs rzutów z odczytywaniem odległości.

3. Skoki , np.:

- skoki obunóż i jednonóż w miejscu i w ruchu ;
- skok w dal z miejsca (zamach ramion , miękkie lądowanie) ;
- skok w dal z rozbiegu (ze strefy odbicia z belki) ;
- skok wzwyż przez przeszkodę wolnym biegiem z rozbiegu na wprost ;
- przeskok nożycowy ponad niską przeszkodą (rozbieg skośny) ;
- konkurs skoków w dal i wzwyż z uwzględnieniem wyuczonych elementów.

Wycieczki , atletyka terenowa. Ćwiczenia i gry terenowe

1. Wycieczki , np.:

- w odmienne środowisko terenowe w celu poznania najbliższej okolicy ;
- w celu praktycznego zastosowania zasad ruchu drogowego ;
- z wykorzystaniem naturalnego ukształtowania i wyposażenia terenu do organizacji zabaw , gier i ćwiczeń.

2. Atletyka terenowa obejmująca ćwiczenia użytkowo – sportowe , np.:

- swobodny marsz lub bieg w rzędzie po wyznaczonym terenie ;
- bieg z omijaniem kamieni , kałuż , drzew , itp. ;
- przeskoki przez niskie przeszkody naturalne lub sztuczne ;
- pokonywanie terenu z wykorzystaniem różnych form podskoków ;
- poruszanie się po wyznaczonej trasie z zastosowaniem formy ruchu proponowanej przez nauczyciela ;
- rzuty przed siebie z miejsca (prawą i lewą ręką) kasztanami , szyszkami ,
- przechowanie w dowolny sposób przez zwałony pień ;
- wykorzystanie terenu do zastosowania różnorodnych form ruchu.

3. Ćwiczenia i gry terenowe , np.:

- ćwiczenia i zabawy kształcące słuch (np. „Co słyszysz ?” , „Za głosem kukułki” , „Na pomoc koledze” , itp.) ;
- ćwiczenia , zabawy i gry doskonalące wzrok („Co widzisz?” , „Do skarbu”) ;
- ćwiczenia i gry wyrabiające umiejętność pokonywania trudności w terenie (np. pokonywanie torów przeszkód z wykorzystaniem ukształtowania i wyposażenia naturalnego) ;
- ćwiczenia , zabawy i gry z elementami krycia i tropienia (np. wyszukiwanie ukrytych przedmiotów lub zabawek , proste formy zabaw w chowanego , rozpoznawanie śladów , itp.)

Gry drużynowe i sportowe

1. Ringo , np.:

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do gry w ringo ;
- rzut kółkiem w przód (prawą i lewą ręką) jak najdalej ;
- rzut oburącz i jednorącz oraz chwyt oburącz ;
- podania i chwyt (prawą i lewą ręką) w parach ;
- wieloboje rzutów kółkiem.

2. Mini – koszykówka , np.:

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini – koszykówki ;
- podania piłki do partnerów w kole z jednym broniącym ;
- podania piłki po obwodzie koła ;
- naśladowanie ruchów współpartnera wykonującego różne czynności z piłką ;
- rzuty piłkami do obręczy zawieszonych na różnych wysokościach ;
- kozłowanie piłki za partnerem.

3. Mini – siatkówka , np.:

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini – siatkówki ;
- odbicia lekkiej piłki sposobem oburącz górnym w miejscu i w ruchu ;
- utrzymywanie jak najdłużej piłki w górze podbijając ją oburącz i jednorącz ;
- kierowanie dużej piłki plażowej odbijając jednorącz w określone miejsce.

4. Mini – piłka ręczna , np.:

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini – piłki ręcznej ;
- rzuty do celu piłką dętą ;
- rzuty małą piłką do tarczy lub piłki lekarskiej ;
- podania piłki między współpartnerami ;
- kozłowanie piłki w miejscu (prawą i lewą ręką).

5. Mini – piłka nożna , np.:

- zabawy i gry przygotowujące do mini – piłki nożnej ;

- odbijanie piłki różnym sposobem (np. stopą , kolanem itp.)
- podania piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem do partnera ;
- małe gry 2x2 , 3x3.

Sporty

Realizacja tego działu w całości lub w odniesieniu do poszczególnych dyscyplin zależy przede wszystkim od warunków regionalnych , klimatycznych i bazowych szkoły.

1. Saneczkarstwo , np.:

- chodzenie śladami pierwszego , torowanie ścieżek ;
- prawidłowy siad na sankach – wzajemne wożenie się na sankach ;
- jazda na wprost – uzyskanie jak najdłuższej odległości ;
- przejazd przez bramkę ;
- przejazd przez tunel ;
- zjazd na stoku pojedynczo i parami ;
- jazda po prostej do wyznaczonego miejsca , zmiana kierunku , hamowanie.

2. Łyżwiarstwo , np.:

- poprawne zakładanie łyżew ;
- ćwiczenia w utrzymaniu równowagi na łyżwach ;
- swobodny chód na łyżwach ;
- nauka upadania i podnoszenia się na lodzie ;
- jazda w przód na obu nogach ;
- jazda w przód na linii prostej z odepchnięciem się wewnętrzną krawędzią łyżwy ;
- zatrzymywanie się , zmiana kierunku jazdy / zamachem ramion i skrętem tułowia w prawą i lewą stronę / ;
- jazda w przód szeregiem , równoczesna zmiana kierunku jazdy.

3. Narciarstwo , np.:

- podstawowe zasady bezpieczeństwa zajęć ;
- prawidłowe zakładanie nart i zbiórki na nartach ;
- swobodny chód na nartach po terenie płaskim ;
- ćwiczenia techniki narciarskiej w formie zabaw i gier wyrabiających swobodę ruchu , zręczność i równowagę ;
- nauka kroku zwykłego na nartach ;
- zabawy z wykorzystaniem dotychczasowych umiejętności.

4. Pływanie , np.:

- podstawowe zasady bezpieczeństwa zajęć w wodzie ;
- ćwiczenia oswajające z wodą ;
- zapoznanie z właściwościami fizycznymi wody / temperatura , wyporność , opór/ ;
- zabawy i gry oraz ćwiczenia przygotowawcze do nauki różnych stylów ;
- ćwiczenia przygotowawcze do nauki prawidłowego oddychania podczas pływania ;
- łączenie wydechu do wody z ruchami ramion i nóg ;
- utrzymanie się na wodzie w pozycji leżąc na grzbiecie i piersiach ;
- sposoby pływania : styl klasyczny na piersiach i na grzbiecie , pływanie „żabką” na piersiach i na grzbiecie ;
- skoki oswajające z wodą ;
- stosowanie opanowanych umiejętności w zabawach i grach.

5. Jazda na rowerze , np.:

- poprawne wsiadanie i zsiadanie z roweru ;
- utrzymywanie równowagi w jeździe na wprost ;
- jazda z pokonywaniem łuków ;
- jazda po narysowanej linii ;
- jazda po kole.

6. Wrotkarstwo , np.:

- sprawne i poprawne zakładanie wrotek ;
- jazda dowolna w przód i w tył na wrotkach ;
- jazda wprzód po prostej lub slalomem ;
- jazda zakończona zatrzymaniem.

III. Wiadomości

1. Samoocena rozwoju fizycznego i sprawności ruchowej , np.:

- mierzenie wysokości i ciężaru ciała ;
- określanie różnic w postawie ciała , stojąc , siedząc , w marszu , w biegu ;
- pomiar długości rzutów , skoków / taśmą , krokami / ;
- określanie różnic rytmu oddechu przed i po wysiłku fizycznym.

2. Hartowanie , np.:

- uprawianie zabaw i gier na świeżym powietrzu ;
- umiejętność dostosowania ubioru do zajęć ruchowych i warunków atmosferycznych ;
- wietrzenie pomieszczeń w jakich przebywa (środowisko szkolne i domowe) ;

3. Zasady higieny i bezpieczeństwa , np.:

- podstawowe zasady higieny (osobistej , nauki i wypoczynku) ;
- zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć ruchowych w poszczególnych porach roku ;
- zasady ruchu drogowego (znajomość wybranych znaków drogowych i ich znaczenie oraz praktyczne zastosowanie) ;
- udzielanie pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zadrapaniach.

Klasa II

I . Psychomortyka

Kształtowanie cech motorycznych dziecka poprzez wykorzystanie naturalnych form ruchu tj.:

1. Biegi , np.:

- zabawy i gry bieżne ;
- bieg po obwodzie koła , kwadratu , trójkąta – indywidualnie i zespołowo ;
- bieg po prostej 30-40m. ze zmianą kierunku na sygnał ;
- rozwijanie szybkości biegu przez wprowadzenie współzawodnictwa (indywidualnego i zespołowego) ;
- stwarzanie sytuacji w zabawach bieżnych dla określonych możliwości indywidualnych uczniów.

2. Skoki , np.:

- zabawy i gry skoczne ;
- serie skoków różnymi sposobami ;

- skoki przez przybór ruchu (skakanka , opona , mała piłka , itp.) ;
- wysoki dosiężne do różnych przedmiotów zawieszonych nad podłożem ;
- skoki łączone np. nogą prawą , lewą , skok na przyrząd ;
- zeskoki z małych wysokości około 1m. na miękkie , bezpieczne podłoże ;
- skoki i przeskoki przez przeszkody ;
- stosowanie w zabawach skocznych takich form ruchu jak : wyskok , zeskok , przeskok , doskok , naskok , uskok.

3.Rzuty , np.:

- zabawy i gry rzutne ;
- rzuty małymi przedmiotami lewą i prawą ręką z miejsca i z rozbiegu ;
- rzuty oburącz w przód znad głowy i oburącz dołem ;
- rzuty piłkami do piramid utworzonych z różnych przedmiotów ;
- rzuty piłkami , woreczkami do ruchomego celu ;
- rzuty lotkami do celu pionowego – stałego ;
- sztafety z kozłowaniem piłki ;
- konkurs rzutów do celu i na odległość.

4.Wspinanie i dźwiganie , np.:

- zabawy i gry z elementem mocowania ;
- wspinanie się po skośnej ustawionej ławeczce , żerdzi ;
- schodzenie z określonej wysokości również z wykorzystaniem liny ;
- przenoszenie przedmiotów oburącz przed sobą (np. piłki lekarskie do 2 kg) ;
- toczenie przedmiotów przed sobą (np. opony , koła , piłki lekarskie) ;
- zabawy i ćwiczenia rozwijające siłę (np. przenoszenie chorego kolegi , ciągnięcie na kocyku współwiczającego za pomocą lasek , obręczy itp.) .

5. Czworakowanie , czołganie , pełzanie , np.:

- zabawy i gry na czworakach ;
- czworakowanie po podwyższonej powierzchni (ławce , obramowaniu , piaskownicy) ;
- czołganie się na wprost pod przeszkodami ;
- pełzanie z przyborem lub bez przyboru ;
- ćwiczenia z zastosowaniem czworakowania , czołgania i pełzania w połączeniu z marszem lub biegiem.

Rozwijanie cech psychomotorycznych poprzez :

1.Kształtowanie ruchowej ekspresji twórczej i poczucia rytmu , np.:

- podania piłki siedząc , po obwodzie koła w określonym rytmie (w lewo, w prawo, góra , za plecami) ;
- odtwarzanie rytmu za pomocą ruchu z użyciem przyboru (np. odbijanie , kozłowanie piłki wolno – szybko itp.) ;
- przyjmowanie określonych pozycji w zmiennym rytmie ;
- dowolna ilustracja ruchowa danego rytmu lub piosenki ;
- elementy zabaw rytmiczno – tanecznych ;
- elementy tańców regionalnych , narodowych i współczesnych ;
- wykorzystanie ćwiczeń podanych w tematach 1-6 metody twórczej R. Labana , z dostosowaniem do możliwości uczniów oraz miejsca ćwiczeń.

2.Rozwijanie spostrzegawczości , orientacji i szybkiej reakcji , np.:

- zabawy i gry orientacyjno – porządkowe ;

- doganianie współwiczącego i wymijanie go z lewej strony (zasady ruchu drogowego)
 - kozłowanie piłki ze współwiczącym z zachowaniem określonej odległości i zatrzymaniem się na sygnał ;
 - naśladowanie ruchów współwiczącego ;
 - podchodzenie do współwiczącego z zawiązanymi oczyma ;
 - szybkie starty z różnych pozycji ;
 - po wykonaniu obrotów na jednej nodze przejście po wyznaczonej linii lub wzdłuż rozciągniętej skakanki.
3. Rozwijanie szybkości działania wobec przedmiotów i osób będących w ruchu , np.:
- wybrane zabawy i gry bieżne lub orientacyjno – porządkowe ;
 - podania piłki oburącz w dwójkach z wykonaniem podczas podania przysiadu ;
 - toczenie przyborów w przód (krążek , kółko , ringo itp.) z równoczesnym wykonywaniem przeskoków przez toczący się przybór ;
 - unikanie kontaktu ze współwiczącego w chodzie i biegu ;
 - przechodzenie przez wolno toczącą się obręcz.
4. Rozwijanie umiejętności działania w zmiennych sytuacjach , np.:
- wchodzenie , bieganie , podciąganie się na skośnie ustawiony przyrząd ;
 - przechodzenie , przeskoki , przewroty przez przeszkody ustawione w różnych płaszczyznach i na różnej wysokości ;
 - rzucanie piłki przed siebie i doganianie jej oraz chwytywanie zanim upadnie na podłoże ;
 - naśladowanie ruchów lokomocyjnych pojazdów mechanicznych – lokomotywa , samolot , traktor , itp. , ptaków – ruchy powolne – bocian , żuraw , ruchy szybkie – jaskółka , wróbel , itp. , skoków – zając , żaba , kangur ;
 - inicjowanie różnych form ruchu przez dziecko wobec partnera lub grupy.

I . Umiejętności

Gimnastyka

1. Ćwiczenia porządkowe , np.:

- opanowanie podstawowych form porządkowych z zastosowaniem zabaw orientacyjnych ;
- sprawne przechodzenie z jednej formy ustawienia w inną (np. szereg – koło , rząd – szereg , rozsypka – pary , itp.) ;
- sprawne ustawienie się zastępami i zmiany miejsc na sygnał.

2. Ćwiczenia kształtujące , np.:

- poprawne przyjmowanie pozycji wysokich i niskich ;
- rozumienie pojęć ułatwiających przyjmowanie określonych pozycji wysokich (np. stanie jednoonóż , postawa zasadnicza , wykrok , zakrok , rozkok , wypad , unik) ;
- wolne i szybkie zmiany pozycji ciała ;
- ćwiczenia w miejscu , marszu i biegu z przyborem lub bez przyboru ;
- ćwiczenia szyi (skłony w przód , w tył , na boki skręty i krążenia głowy) ;
- ćwiczenia ramion i pasa barkowego (wznosy , uginanie , wymachy i krążenia) – ruchy obszerne , luźne i dynamiczne ;
- ćwiczenia nóg (wspięcia , przysiady , podskoki , skoki) obunóż i jednoonóż ;

- ćwiczenia nóg z przyborem (np. ze skakanką , szafą , krążkiem , tarczą) lub wykorzystaniem przyrządu (np. ławeczki , drabinki , części skrzyni) ;
- ćwiczenia tułowia we wszystkich płaszczyznach (strzałkowej , czołowej , poprzecznej i złożonej) w różnorodnych pozycjach niskich i wysokich.

3. Ćwiczenia stosowane , np.:

- ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem ławeczki lub belki równoważni ;
- przejście z przekraczaniem luki między dwiema ławkami ;
- przejście po ławeczce z jednoczesnym przekładaniem przyboru leżącego na podłożu z jednej strony na drugą (szafa , woreczek , krążek , itp.) ;
- przejście po ławeczce z odbijaniem piłki od podłogi i chwytem ;
- przejście po ławeczce przodem i bokiem z półobrotami ;
- przejście po ławeczce z przekraczaniem laski trzymanej oburącz za końce
- w zwisie przodem wahadłowe ruchy nóg ;
- w zwisie dosiężnym podkurczanie nóg i prostowanie ;
- zwis przewrotny na poręczach (drążku) przodem i tyłem ;
- przewrót w przód na materacu w marszu ;
- skoki wolne i mieszane ze zwiększonej odległości z rozbiegu na wprost i skośnego;
- przewrót zawrotny przez skośnie ustawioną ławeczkę ;
- serie skoków przez skakankę ;
- wyskok na przyrząd z rozbiegu na wprost i skośnego;
- wyskok na skrzynię (wysokość dostosowujemy do możliwości dzieci) do klęku , ze wsparciem rąk o przyrząd , zeskok do półprzysiadu lub przysiadu podpartego ;
- wyskok kuczny na skrzynię (wysokość jak wyżej) zeskok w głąb na miękkie podłoże ;
- pokonywanie torów przeszkód (niskich i wysokich) w chodzie , marszu i biegu.

Lekkoatletyka

Doskonalenie naturalnych form ruchu oraz rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez :

1. Biegi , np.:

- chód i bieg (wolny i szybki) w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku ;
- marszobieg , bieg wolny , szybki trucht za prowadzącym ;
- bieg wolny z wysokim unoszeniem kolan w miejscu i w ruchu ;
- szybki bieg na dystansie 30m ze startu wysokiego
- bieg po torach ze startu wysokiego na dystansie (30-40m) na czas ;
- nauka startu niskiego.

2. Rzuty , np.:

- rzuty piłeczką palantową do celu (wysoko , nisko położonego) górną i dolną ;
- rzut piłeczką palantową na odległość z marszu (prawą i lewą ręką) ;
- serie rzutów próbnych i w konkursie ;
- konkurs rzutów prawą i lewą ręką - mierzenie odległości.

3. Skoki , np.:

- skoki obunóż i jednonóż ze zmianą tempa , kierunku , pozycji ciała ;
- wieloskoki obunóż (pojedynczo , parami , w szeregu po obwodzie koła)
- skok w dal z rozbiegu – próby odbicia z belki ;
- nauka skoków wzwyż z rozbiegu stylem naturalnym ;

- serie skoków próbnych i w konkursie ;
- konkurs skoków w dal i wzwyż stylem naturalnym – odczytywanie odległości i wysokości.

Wycieczki , atletyka terenowa. Ćwiczenia i gry terenowe

1.Wycieczki , np.:

- ułatwiające poznanie okolicy i jej naturalnego ukształtowania i wyposażenia
- pozwalające na poruszanie się w grupie zgodnie z zasadami ruchu drogowego
- połączone z organizacją ćwiczeń zabaw i gier w odmiennym środowisku terenowym.

2.Atletyka terenowa obejmująca zakres ćwiczeń użytkowo – sportowych , np. :

- swobodny marsz i chód pojedynczo i parami ;
- biegi terenowe płaskie ;
- marszobiegi terenowe ;
- przeskakiwanie naturalnych przeszkód ;
- rzuty na odległość z wykorzystaniem naturalnych okazów ;

3.Ćwiczenia i gry terenowe , np. :

- ćwiczenia i zabawy kształcące słuch ;
- ćwiczenia i zabawy doskonalące wzrok ;
- ćwiczenia , zabawy i gry wyrabiające umiejętność pokonywania trudności w terenie ;
- pokonywanie naturalnych , sztucznych lub łączonych torów przeszkód z wykorzystaniem form zgodnie z ukształtowaniem i wyposażeniem terenu ;
- ćwiczenia i gry z elementami krycia i tropienia ;
- proste formy zabaw i ćwiczeń w chowanego .

Gry drużynowe i sportowe

1.Ringo , np. :

- zabawy i gry przygotowujące do gry w ringo ;
- ćwiczenia techniki rzutu i chwytu kółka jednorącz ;
- podania i chwyt kółka ringo w marszu ;
- gra w ringo w małych zespołach 2 x 2 , 3 x 3 , 4 x 4 ;
- zabawy inicjowane przez dzieci z wykorzystaniem kółka ringo .

2.Mini – koszykówka , np. :

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini-koszykówki ;
- podania piłki w dwójkach , trójkach oburącz ;
- kozłowanie piłki z utrudnieniem (np. w miejscu , w marszu , zmiana pozycji wysoka – niska , itp.) ;
- ćwiczenia w poruszaniu się po boisku bez piłki ;
- wyścigi z liczeniem trafionych rzutów do kosza ;
- rzuty do wyznaczonego celu ;
- podania piłki w parach jednorącz krótki i długie .

3.Mini – siatkówka , np. :

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini- siatkówki ;
- podrzucanie piłki w górę i chwyt w wysoku oburącz ;
- odbicia piłki sposobem oburącz w miejscu i w ruchu ;

- odbicia piłki oburącz pojedynczo i w parach ;
- odbicia piłki sposobem oburącz górnym do ściany ze zwiększaniem lub zmniejszaniem odległości ;
- odbijanie piłki parami w siadzie .

4. Mini –piłka ręczna , np. :

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini-piłki ręcznej ;
- w dwójkach podania piłki w ruchu ;
- żonglerka różnymi piłkami w miejscu i ruchu ;
- rzuty do celu ruchomego ;
- rzut z biegu po otrzymaniu piłki ;
- kozłowanie piłki w marszu ;
- kozłowanie piłki ze zmianą szybkości .

5. Mini –piłko nożna , np. :

- zabawy i gry przygotowujące do mini - piłki nożnej ;
- odbicia i stopowanie piłek w parach ;
- odbijanie piłek o ścianę prawą i lewą nogą ;
- podrzut piłki – podbicie jej kolanem i chwyt oburącz ;
- trafianie piłką do małej bramki z miejsca ;
- wymijanie współpartnera prowadząc piłkę ;
- małe gry 3 x 3 , 4 x 4 .

Sporty

Realizacja tego działu w całości lub w odniesieniu do poszczególnych dyscyplin zależy przede wszystkim od warunków regionalnych , klimatycznych i bazowych szkoły.

1. Saneczkarstwo , np.:

- zjazd ze stoku jak najdalej ;
- zjazd ze stoku z zatrzymaniem się w wyznaczonym miejscu;
- skręty w prawo i lewo na wyznaczonym odcinku trasy;
- zjazd pod bramkami ;
- wyścigi w zjeździe indywidualnie i parami.

2. Łyżwiarstwo , np.:

- swobodne poruszanie się na łyżwach;
- jazda w przód z naprzemiennym odpychaniem się prawą i lewą nogą ;
- łączenie jazdy w przód na obu nogach z jazdą jednonogą;
- nauka hamowania półpługiem;
- zmiana kierunku jazdy wymachem nogi w przód , lub w tył;
- w jeździe w przód próba przekładki.

3. Narciarstwo , np.:

- podstawowe zasady bezpieczeństwa zajęć ;
- ćwiczenia techniki narciarskiej w formie zabaw i gier;
- nauka kroku łyżwowego;
- podejście na stok schodkowanie;
- uginanie nóg podczas zjazdu;
- hamowanie pługiem .

4. Pływanie , np.:

- zasady bezpieczeństwa zajęć w wodzie ;

- zabawy i ćwiczenia w wodzie jako przygotowanie do nauki różnych stylów pływackich;
- nauka prawidłowego oddychania w konkretnym sposobie pływania;
- poślizgi i zmiany pozycji w wodzie ;
- skoki do wody z półprzysiadu;
- sposoby pływania : styl klasyczny na piersiach i na grzbiecie , pływanie na grzbiecie;
- wykorzystanie opanowanych umiejętności w zabawach i grach .

5. Jazda na rowerze , np.:

- sprawne wsiadanie i zsiadanie z roweru ;
- jazda na wprost po wyznaczonym torze;
- zatrzymywanie się w różnych sytuacjach;
- zmiana kierunku podczas jazdy;
- jazda po łukach.

6. Wrotkarstwo , np.:

- jazda w przód po dużym łuku ;
- omijanie przeszkód podczas jazdy;
- zmiana kierunku podczas jazdy
- przekładanka w przód .

I . Wiadomości

1. Samoocena rozwoju fizycznego i sprawności ruchowej , np.:

- pomiar obwodu klatki piersiowej przy wdechu i wydechu;
- określenie rytmu pracy serca w spoczynku i po wysiłku;
- określenie oddechu głębokiego i powierzchownego;
- stosowanie uproszczonych pomiarów cech motorycznych ;
- mierzenie wyników konkurencji lekkoatletycznych ;
- znaczenie ćwiczeń ruchowych w kształtowaniu i utrzymaniu prawidłowej postawy ciała.

2. Hartowanie , np.:

- znajomość czynników hartujących i ich wpływ na zwiększanie odporności organizmu ;
- podstawowe zasady hartowania – zapobieganie przeziębieniom .

3. Zasady higieny i bezpieczeństwa , np.:

- przestrzeganie zasad higieny jako jeden z warunków zdrowia ;
- znajomość przepisów ruchu drogowego ;
- przestrzeganie przepisów zabaw i gier warunkiem bezpieczeństwa ;
- zasady współdziałania w grupie podczas ćwiczeń , zabaw i gier oraz ochrona i samo ochrona ;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią w różnych porach roku.

Klasa III

I . Psychomotoryka

Kształtowanie cech motorycznych dziecka poprzez wykorzystanie naturalnych form ruchu tj.:

1. Biegi , np.:

- zabawy i gry bieżne ;
- bieg indywidualny i grupowy w szybkim tempie (30-40m) ;
- sztafety wahadłowe (20-30m) ;
- sztafety z pokonywaniem przeszkód ;
- starty z różnych pozycji (np. stojąc przodem , tyłem , z siadu skrzyżnego , z siadu skulnego podpartego , z leżenia przodem , itp.) ;
- biegi po wyznaczonych trasach (np. po obwodzie koła , po wirażu w kształcie litery S , po liniach łamanych , itp.) ;

2. Skoki , np.:

- zabawy i gry skoczne ;
- skoki łączone (obunóż , na prawej nodze , na lewej nodze) ;
- wieloskoki i zeskoki na miękkie podłoże ;
- serie skoków ze skakanką (różnymi sposobami) ;
- skoki na przyrządzie (np. na materacu gąbczastym , macie , mini – batucie) ;
- skoki przez przybory i przyrządy ;
- wysoki dosiężne do różnych przedmiotów zawieszonych na wysokości dostosowanej do wzrostu dzieci .

3. Rzuty , np.:

- zabawy i gry rzutne ;
- rzuty do celu stałego i ruchomego małymi przyborami ;
- rzuty do celu poziomego i pionowego ;
- rzuty w określone sektory różnymi przyborami ;
- wieloboje rzutów różnymi przyborami i przedmiotami na odległość ;
- rzuty na wysokość lekkimi piłkami lub bezpiecznymi przyborami ;
- różne formy rzutów do celu , na wysokość , na odległość , toczenie piłek , obręczy dostosowanie do możliwości dzieci i miejsca zajęć ;
- różne sposoby rzutów i chwytów (oburącz , jedną ręką) w miejscu i w ruchu.

4. Wspinanie i dźwiganie , np.:

- wspinanie po drabince ustawionej lub zawieszonej w różnych płaszczyznach i na różnej wysokości ;
- wspinanie i zstępowanie w dół z wysokości 2-3m ;
- ćwiczenia w oporowaniu partnera ;
- w parach , jeden ćwiczący na kocyku , drugi , chwytając go za ręce lub z laskami , obręczą przeciąga go na wyznaczonym odcinku ;
- przenoszenie przyrządów , przyborów i innych przedmiotów , jako przygotowanie do lekcji (np. obwodu ćwiczebnego lub toru przeszkód) ;
- zabawy i gry z elementem mocowania dostosowane do możliwości dzieci .

5. Czworakowanie , czołganie , pełzanie , np.:

- zabawy i gry na czworakach ;
- chód na czworakach na skośnie postawionej ławce , belce , kładce (w górę i w dół) ;
- utrudniony chód na czworakach po ławeczce np. „ kulawy lisek ”
- biegi na czworakach z elementem współzawodnictwa ;
- pełzanie z przyborem lub bez przyboru ;
- tory przeszkód z elementami czworakowania , czołgania i pełzania w połączeniu z innymi forami ruchu .

Rozwijanie cech psychomotorycznych poprzez :

1. Kształtowanie ruchowej ekspresji twórczej i poczucia rytmu , np.:
 - podskoki , biegi marsz cwał w podawanym rytmie bez lub z przyborem ;
 - odtwarzanie ruchem rytmu i melodii ;
 - tańce i zabawy ze śpiewem
 - improwizacja ruchowa przy muzyce ;
 - elementy tańców regionalnych narodowych i nowoczesnych ;
2. Rozwijanie spostrzegawczości , orientacji i szybkiej reakcji , np.:
 - zabawy i gry orientacyjno – porządkowe ;
 - toczenie przyboru pomiędzy przeszkodami ;
 - zmiany miejsc zespołów na sygnał według zasad ruchu drogowego ;
 - podania piłki w parach przez otwór obręczy ;
 - zmiany kierunku biegu i zatrzymywanie się na sygnał ;
 - szybkie starty z różnych pozycji wyjściowych .
3. Rozwijanie umiejętności działania w zmiennych sytuacjach i warunkach , np. :
 - przejście równoważne po żerdzi ;
 - przejście po ruchomej kładce ;
 - różnorodne przejścia po drabince ;
 - poszukiwanie ukrytych przedmiotów według znaków ;
 - przeskakiwanie przez przeszkody .
4. Wyrabianie umiejętności oceny ruchu przedmiotów względem własnego ciała, np. :
 - unikanie trafienia piłką przez współwiczającego ;
 - uderzenia piłką o podłoże ;
 - skok z ławki i chwyt przelatującej piłki ;
 - trafienie piłką w toczący się przybór ;
 - rzut piłki przed siebie i dogonienie jej zanim upadnie ;
 - rzut piłki w górę , przewrót w przód i chwyt spadającej piłki oburącz .

II. Umiejętności

Gimnastyka

1. Ćwiczenia porządkowe , np.:
 - sprawne ustawianie się w szeregu , dwuszeregu , rzędzie i kole z zastosowaniem zabaw bieżnych ;
 - tworzenie kolumny trójkowej z rzędu ;
 - różne sposoby tworzenia kolumny czwórkowej ;
 - szybkie zmiany miejsc ;
 - poprawne wykonywanie poleceń dotyczących zbiórek .
2. Ćwiczenia kształtujące , np.:
 - kształtowanie nawyku przyjmowania poprawnej postawy w czasie ćwiczeń ;
 - poprawne przyjmowanie pozycji wyjściowych wysokich i niskich ;
 - koordynacja ruchów głowy z ruchami kończyn i tułowia ;
 - ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach z przyborami ;

- łączenie ćwiczeń dynamicznych i rozluźniających ;
- dowolne kompozycje ćwiczeń kształtujących ramion , szyi , tułowia i nóg z podkładem muzycznym .

3. Ćwiczenia stosowane , np.:

- chód na czworakach przodem i tyłem ;
- chód na czworakach przodem i tyłem z omijaniem przeszkód ;
- wyskok kuczny na skrzynię ;
- stanie na rękach przy drabince z asekuracją ;
- wahania tułowia w zwisie ;
- przewroty w przód i w tył ;
- łączenie czworakowania z przewrotem w przód ;
- skoki przez skakankę ;
- pokonywanie torów przeszkód z elementami biegu , skoku , rzutu , wspinania , czworakowania , czołgania , równowagi oraz ćwiczeniami zwinności .

Lekkoatletyka

Doskonalenie naturalnych form ruchu oraz rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez :

1. Biegi , np.:

- szybki bieg ze startu wysokiego i niskiego ;
- bieg na dystansie 30 – 40 m na czas ;
- bieg sztafetowy ;
- bieg z pokonywaniem przeszkód ;
- marszobiegi , po wyznaczonym terenie ;
- konkurs biegów , mierzenie i zapisywanie czasów przez współwiczącego .

2. Rzuty , np.:

- rzut z miejsca w wykroku lewą nogą w kierunku rzutu ;
- rzuty piłeczką palantową na odległość z rozbiegu ;
- rzuty piłką 1 kg oburącz ;
- konkurs rzutów piłeczką palantową zakończony pomiarem .

3. Skoki , np.:

- wieloskoki obunóż i jednonóż przez przybory ;
- skoki w dal z miejsca ;
- skok w dal ponad przeszkodą ;
- skok z rozbiegu z akcentem na prawidłowe odbicie ;
- skok wzwyż stylem naturalnym ;
- konkursy skoków w dal i wzwyż zakończone pomiarami .

Wycieczki , atletyka terenowa , ćwiczenia i gry terenowe

1. Wycieczki , np.:

- w celu poznania bliższego i dalszego środowiska terenowego ;
- ułatwiające praktyczne zastosowanie poznanych znaków drogowych i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego ;
- połączone z wybraniem odpowiedniego miejsca do organizacji zabaw i ćwiczeń ;
- przygotowanie do umiejętności dostosowania zabaw i ćwiczeń do możliwości terenowych .

2. Atletyka terenowa obejmująca zakres ćwiczeń użytkowo – sportowych , np. :

- swobodny chód , marsz , marsz rytmiczny i przyspieszony ;
- marszobieg za liderem ;
- biegi terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód ;
- zeskoki na miękkie podłoże ;
- rzuty terenowe na odległość i na wysokość ;
- krótkotrwałe zwisy ;
- przechodzenie przez przeszkody .

3. Ćwiczenia i gry terenowe , np. :

- ćwiczenia i zabawy kształcące słuch ;
- zabawy doskonalące wzrok ;
- gry wyrabiające umiejętność pokonywania trudności w terenie ;
- zabawy z elementami krycia i szukania ;
- proste formy podchodów z zastosowaniem znaków umownych .

Gry drużynowe i sportowe

1. Ringo , np. :

- zabawy i gry przygotowujące do gry w ringo ;
- podania i chwyt kółka w lekkim biegu ;
- podania i chwyt kółka w dwójkach i trójkach ;
- chwyt rzuconego kółka w wyskoku ;
- rzuty kółkiem do celu .

2. Gra w „Dwa ognie” , np. :

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do gry ;
- dowolne podrzucanie i chwytanie piłki ;
- podania i chwyt w szeregach naprzeciwko siebie ;
- podania i chwyt w szeregach naprzeciwko siebie w marszu i biegu ;
- zapoznanie z przepisami gry .

3. Mini – koszykówka , np. :

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini-koszykówki ;
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i ruchu ;
- podania piłki jednorącz ;
- chwyt piłki oburącz górne i dolne ;
- rzuty do kosza prawą i lewą ręką oraz oburącz sprzed klatki piersiowej ;
- rzuty do kosza w biegu i po kozłowaniu .

4. Mini – siatkówka , np. :

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini- siatkówki ;
- poprawne przyjmowanie postawy siatkarskiej ;
- różne sposoby poruszania się z piłką po boisku ;
- podania i przyjęcia piłki w formie odbicia oburącz górnego i dolnego ;
- skierowanie piłki w określony punkt ;
- odbicia łączone sposobem górnym i dolnym ;
- uproszczona gra .

5. Mini –piłka ręczna , np. :

- zabawy i gry ruchowe przygotowujące do mini-piłki ręcznej ;
- podania i chwyt piłki w parach w marszu i biegu ;
- kozłowanie piłki w ruchu ;

- rzut piłki do bramki w biegu ;
- próby rzutów do bramki z wysokości ;
- żonglerka piłkami .

6. Mini – piłka nożna , np. :

- zabawy i gry przygotowujące do mini - piłki nożnej ;
- przyjęcie , prowadzenie piłki ;
- strzały na bramkę ;
- żonglerka piłkami .

Sporty

Realizacja tego działu w całości lub w odniesieniu do poszczególnych dyscyplin zależy przede wszystkim od warunków regionalnych , klimatycznych i bazowych szkoły.

1. Saneczkarstwo , np.:

- zjazd łukiem na sankach ;
- slalom saneczkowy ;
- wykonywanie różnych czynności podczas zjazdu ;
- zjazd parami z elementami współzawodnictwa .

2. Łyżwiarstwo , np.:

- jazda w przód z omijaniem przeszkód ;
- przekładanka w przód po obwodzie koła ;
- jazda w przód z obniżaniem pozycji ;
- zmiana kierunku jazdy .

3. Narciarstwo , np.:

- przestrzeganie bezpieczeństwa i dyscypliny zajęć na nartach ;
- dowolna jazda w terenie płaskim i pofałdowanym ;
- ćwiczenia doskonalące krok łyżwowy ;
- swobodne zwroty w czasie zjazdu ;
- podejście na stok jodełką ;
- zjazd parami ;
- sztafeta wahadłowa .

4. Pływanie , np.:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w wodzie ;
- koordynacja ruchów ramion i nóg podczas ćwiczeń w wodzie ;
- doskonalenie ćwiczeń w oddychaniu w czasie pływania ;
- różne style pływania ;
- zabawy w wodzie z wykorzystaniem opanowanych umiejętności .

5. Jazda na rowerze , np.:

- doskonalenie dotychczasowych umiejętności ;
- sygnalizowanie zmian kierunku jazdy ;
- zatrzymywanie się na sygnał dźwiękowy ;
- utrzymywanie bezpiecznej odległości między rowerami podczas jazdy .

6. Wrotkarstwo , np.:

- jazda w przód obunóż ;
- przekładanka w przód ;
- jazda w tył ;
- jazda pomiędzy przedmiotami według zasad ruchu drogowego .

III. Wiadomości

1. Samoocena rozwoju fizycznego i sprawności ruchowej , np.:

- dokonywanie prób sprawności ruchowej ;
- porównywanie pomiarów sprawności motorycznej kolegów do wyników uzyskanych przez siebie ;
- próby samooceny rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych ;
- wpływ aktywności ruchowej na organizm , potrzeba czynnego wypoczynku .

2. Hartowanie , np. :

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w warunkach szkolnych ;
- znaczenie hartowania dla organizmu ;
- umiejętność dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych i ruchu .

3. Zasady higieny i bezpieczeństwa , np. :

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i w razie potrzeby udzielenie pierwszej pomocy ;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i norm zachowania w różnorodnych formach działalności ruchowej ;
- poznanie przyczyn wypadków i zapobieganie ich występowaniu .

Przewidywane osiągnięcia uczniów

Poza wpływem ruchu , będącego podstawowym środkiem oddziaływania w wychowaniu fizycznym , dokonują się w organizmie dziecka wielorakie zmiany , które dotyczą zarówno sfery fizycznej jak i psychicznej .

Dlatego też , w wyniku prawidłowej realizacji programu wychowania fizycznego w klasach I –III , jak również dzięki dużej plastyczności organizmu dziecka oraz jego podatności na stosowane bodźce ruchowe uczniowie powinni :

- osiągać pozytywne , trwałe zmiany we wszechstronnym rozwoju swego organizmu ;
- zdobywać umiejętność samooceny rozwoju podstawowych cech motorycznych ;
- opanować podstawowe czynności ruchowe i umieć się nimi posługiwać w różnych sytuacjach życiowych ;
- przyswoić sobie nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała w różnorodnych ćwiczeniach , zabawach , i czynnościach w ciągu całego dnia ;
- osiągnąć wiedzę dotyczącą zachowania i doskonalenia zdrowia oraz bezpieczeństwa własnego i innych ;
- znać i przestrzegać przepisy , reguły i normy zachowania się podczas różnych form działalności ruchowej ;
- umieć wykorzystać własną inwencję twórczą w różnorodnych formach aktywności ruchowej zarówno indywidualnej , jak i zespołowej ;
- dysponować określonym zasobem umiejętności ruchowych o charakterze sportowo – rekreacyjnym ;
- zdobyć umiejętność organizowania prostych form czynnego wypoczynku w szkole i poza nią .

Procedury osiągnięcia celów

Zajęcia powinny być tak prowadzone , aby zapewniły dzieciom :

- całkowite bezpieczeństwo w czasie zabaw i ćwiczeń ;
- odpowiednie warunki higieniczno – zdrowotne ;
- atrakcyjność i intensywność zajęć ;
- atmosferę radości , kierowanej swobody i ekspresji ruchowej .

Osiągnięcie założonych celów będzie wymagało doboru różnorodnych form i metod pracy. Będą to głównie gry i zabawy ruchowe, spacer, wyjscia, wycieczki oraz ćwiczenia właściwe. Zajęcia będą realizowane w klasie, sali gimnastycznej, boisku, w terenie, na basenie oraz w bazie sportów wodnych.

Kontrola i ocena osiągnięć uczniów

Niezbędnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania kontroli i oceny jest przede wszystkim jej rzetelność i systematyczność oraz obiektywizm w ocenianiu .

Przedmiotem oceny ucznia w zakresie wychowania fizycznego powinny być następujące elementy :

- stopień opanowania materiału programowego ,
- poziom opanowania techniki ćwiczeń , gier i sportów objętych programem nauczania ,
- poziom sprawności motorycznej ucznia ,
- poziom jego wiedzy o kulturze fizycznej ,
- postępy jego wiedzy o kulturze fizycznej ,
- postawa ucznia i jego stosunek do aktywności ruchowej .

Szczegółowej ocenie podlegać będzie:

- aktualny poziom sprawności fizycznej badany za pomocą popularnych testów,
- postęp w rozwoju sprawności fizycznej, mierzony co najmniej dwa razy w roku,
- posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie sprawdzianów dotyczących pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów,
- wiedza wynikająca z wypowiedzi, przeprowadzonych testów , a zwłaszcza praktycznego posługiwania się nią w życiu codziennym.

Postawy ucznia w zakresie rozwoju sprawności fizycznej, umiejętności oraz aktywności ruchowej należy kontrolować stosując opracowane w tym celu testy i sprawdziany.

Ewaluacja programu

Ewaluacja trzyletniego programu wychowania fizycznego będzie prowadzona na bieżąco, pod koniec każdego roku szkolnego oraz po zakończeniu realizacji programu.

Ewaluacji podlegać będzie:

- stopień realizacji zamierzonych celów,
- atrakcyjność zajęć,
- postawa ucznia,
- poziom wiedzy ucznia o kulturze fizycznej,
- postępy w rozwoju sprawności fizycznej.

Narzędzia służące do ewaluacji to: ankiety, bieżąca obserwacja ucznia i jego postępów.

Bibliografia

1. Bondarowicz M. : „Zabawy i gry ruchowe” .Wyd. AWF , Warszawa 1982 .
2. Gniewkowski W . , Właźnik K . : „Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych” . WsiP , Warszawa 1980 .
3. Hakke C. , Nonas N . : „Wycieczki i zajęcia terenowe” . WsiP , Warszawa 1985 .
4. Krawczyk K . : „Gry drużynowe w szkole podstawowej” PZWS , Warszawa 1956 .
5. Liedkie A. , Właźnik K . : „Kultura fizyczna w klasach I-III . Poradnik metodyczny . WsiP, Warszawa 1983 .
6. Trzeźniowski R. : „Gry i zabawy ruchowe” . SiT , Warszawa 1987 .