

TREŚCI	1G	2G	3G
<b><i>I Motoryczność:</i></b>			
-bieżne zabawy ruchowe	0,5	0,5	0,5
-biegi w szybkim tempie na różnych odcinkach	0,5	0,5	0,5
-sztafety i sztafety wahadłowe na różnych dystansach	1	1	1
-biegi w szybkim tempie po trasach łamanych (koperta)	1	1	1
-szybkie wykonywanie zadań na sygnał	0,5	0,5	0,5
-bieg na krótkim odcinku z maksymalną prędkością	1	1	1
-przyspieszenia na wybranych odcinkach	0,5	0,5	0,5
-pokonywanie dystansu 30, 40, 50, 60m w jak najkrótszym czasie	1	1	1
-zmiany kierunku biegu, szybkie chwytty, podania i odbicia piłki	1	1	1
-biegi w terenie płaskim na dłuższych dystansach	1		
-biegi przełajowe w terenie fałdowanym z pokonywaniem przeszkód naturalnych		1	1
-terenowe zabawy biegowe	1	1	1
-marszobiegi z wykonywaniem zadań sprawnościowych	1	1	1
-skoki dosiężne z miejsca lub rozbiegu	1	1	1
-skoki i wieloskoki z odbicia obunóż i jedenóż	1	1	1
-skoki i wieloskoki przez przyrządy	1	1	1
-wieloskoki na różnym podłożu jedenóż i obunóż	1	1	1
-wieloskoki ze zmianą długości kierunku i rytmu	1	1	1
-dźwiganie i przenoszenie przedmiotów bez i z pokonywaniem przeszkód			
-wspinanie na przyrządy ustawione w różnych płaszczyznach			
-rzuty piłką lekarską o wadze do 3 kg	2	2	2
-ćwiczenia siłowe z drugą osobą	2	1	
-ćwiczenia siłowe z drugą osobą w formie rywalizacji		1	2
-wzmacnianie mięśni pasa barkowego i obręczy biodrowej z wykorzystaniem przyborów i przyrządów	1	1	1
- zwiększanie ruchomości stawów	1	1	1
- zwinnościowo zręcznościowe tory przeszkód	2	2	2
-sprawdzanie zdolności motorycznych testem Zuchory - indeks sprawności fizycznej	5	5	5
-sprawdzanie wytrzymałości testem Ruffiera	1	1	
-sprawdzanie wytrzymałości testem Coopera			1
	29	29	29
<b><i>II Umiejętności:</i></b>			
<b>Gimnastyka:</b>			
-ćwiczenia kształtujące mięśnie szyi, rąk pasa barkowego, nóg, obręczy biodrowej, tułowia	1	1	1
-przewrót w przód i w tył z przyborem	1	1	1
-przewroty w przód i w tył łączone	1	1	1
-przewrót w przód z naskoku ponad przeszkodą	2	1	
-przewrót w przód z naskoku ponad przeszkodą z przyborem		1	2
-wychwyt z karku			2
-stanie na rękach i przewrót w przód	2	2	1
-stanie na rękach z odbicia obunóż i przewrót w przód			1
-stanie na głowie		1	1
-przerzut bokiem w prawo i w lewo z miejsca i z marszu	2		
-przerzut bokiem z rozbiegu		2	1
-wymyk przodem do podporu przodem na przyrządach o wysokości dosiężnej, odmyk	2	2	2
-podpór łukiem leżąc tyłem	1		
-zwis przewrotny i przerzutny	2	2	2
-skoki kuczne i rozkroczone przez przyrządy	2	1	1
-skoki odwrotne i zawrotne przez przyrządy		2	2
-układ gimnastyczny na ścieżce z wykorzystaniem poznanych elementów gimnastycznych	2	2	2
-proste piramidy dwójkowe i trójkowe	2	1	
	20	20	20

<b>Lekka atletyka:</b>	1G	2G	3G
-start niski i biegi na krótkich dystansach	2	2	2
-bieg na dystansie 60m i 100m z pomiarem czasu	1	1	1
-starty z różnych pozycji wyjściowych	1		
-marszobieg i biegi do 1200m dla dziewcząt i 2000m dla chłopców		1	1
-bieg na dystansie 600m dziewcząt i 1000m chłopców z pomiarem czasu	1	1	1
-biegi sztafetowe (przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian)	2	2	2
-skoki w dal sposobem naturalnym	3		
-skoki w dal wzorowane na technikach sportowych		3	3
-skoki wzwyż sposobem naturalnym	3		
-skoki wzwyż wzorowane na technikach sportowych		3	3
-rzut piłeczką palantową z miejsca	2		
-rzut piłeczką palantową z miejsca i z przeskoku		2	
-rzut piłeczką palantową z miejsca, z przeskoku i z biegu			2
-wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi	2	2	2
-zawody LA w poszczególnych dyscyplinach na poziomie klasowym	5	5	5
-przepisy i sędziowanie dyscyplin LA			
	22	22	22
<b>Koszykówka:</b>			
-podania i chwyt w miejscu jednorącz i oburącz	2	1	
-podania i chwyt piłki w ruchu	2	1	1
-podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu z asystą przeciwnika	1	1	2
-podania i chwyt piłki w biegu ze zmianą miejsca – krzyżówki		1	1
-rzuty piłki do kosza w miejscu i w ruchu po podaniu i kozłowaniu oburącz i jednorącz	3	2	2
-zwody przy podaniach i rzutach	1	2	2
-zatrzymania na jedno i dwa tempa, obrót (pivot)	2	1	1
-zasłona za piłką i od piłki		2	2
-walka o pozycję i tym podobne formy postępowania indywidualnego w ataku i w obronie	1	1	1
-małe gry 2x2, 3x3	1	1	1
-obrona przy rzutach	1	1	1
-chwyt piłki górnej i dolnej	1		
-przechwytywanie piłki w locie i w czasie kozłowania		1	1
-obrona strefą	2		
-obrona każdy swego na połowie boiska i na całym boisku		2	2
-atak szybki i pozycyjny	2	2	2
-manewr ścinania i obiegania	2		
-rzut w wyskoku		2	1
-rzut hakiem			1
-rzuty sytuacyjne	1	1	1
-krycie z przekazywaniem	1	1	1
-gra z wykorzystaniem indywidualnych umiejętności 1x1	1	1	1
-organizacja gry i sędziowanie (znajomość przepisów)			
-gra szkolna i gra właściwa			
	24	24	24

	1G	2G	3G
<b>Siatkówka:</b>			
odbicie piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie i w dwójkach	2	2	1
-odbicie piłki w polu gry w postawach niskich i wysokich	1	1	1
-odbicie piłki w polu gry w postawach zachwianych (przysiad, wypad, klęk, pad)			1
-wystawienie piłki i przebiecie atakującego – plasing	2		
-ustawienie przy zagrywce własnej i przeciwnika	1		
-wystawienie piłki oburącz górne w przód i w tył		1	2
-obrona piłki przez zastawienie pojedyncze		1	1
-obrona przez zastawienie dwójkowe, asekuracja zastawiających			1
-zagrywka różnymi sposobami	2	1	1
-zagrywka sposobem tenisowym		1	1
-zagrywka w wyznaczony sektor boiska			1
-przyjęcie zagrywki	2	2	1
-przyjęcie zagrywki i skierowanie jej w wyznaczone miejsce	1	1	
-współpraca w zespole trójkowym	2	2	2
-gry 1x1, 2x2, 3x3 na małych boiskach	2	2	2
-zbitcie piłki (atak)		2	2
-gry rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno-taktycznych siatkówki			
-organizacja gry i sędziowanie	1	1	
-gra właściwa	2	2	2
-sprawdzenie umiejętności siatkarskich	1	1	1
	19	19	19
<b>Piłka nożna:</b>			
-przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy	1	1	
-przyjęcie piłki prostym podbiciem, klatką piersiową, udem	1	1	1
-strzały do bramki z różnych pozycji z miejsca	1	1	1
-strzały do bramki z różnych pozycji w ruchu	1	1	1
-prowadzenie piłki prostym podbiciem i zwody z piłką	1		
-sytuacyjne uderzenie piętą i udem			
-zwody przy przyjęciu i uderzeniu piłki	1	1	1
-odbieranie piłki z boku i z przodu		1	1
-gra bramkarza w obronie (obrona szpagatem, ręką, nogą) i w ataku (wybicie nogą, wyrzut ręką)	1		
-rozegranie rzutu wolnego i różnego		1	2
-organizacja gry i sędziowanie	1	1	1
-halowa piłka nożna	2	2	2
-gra uproszczona i właściwa	2	2	2
	12	12	12

	1G	2G	3G
<b>Pilka ręczna:</b>			
-podanie i chwyt piłki dolnej i górnej	1		
- podania piłki w dwójkach zakończone rzutem		2	1
-rzuty do bramki z biegu po kozłowaniu i po podaniu	2	1	
-rzut z padem			1
-krycie strefowe	1		
-poruszanie się w obronie ze zmianą pozycji obronnej	1	1	1
-zatrzymanie, zwody, uwalnianie się od obrońców		1	2
-wykorzystanie poznanych elementów w grze uproszczonej	1	1	1
	6	6	6

## TEMATYKA ZAJĘĆ - EDUKACJA ZDROWOTNA

Aktywność fizyczna, praca, wypoczynek, żywienie.

1. Definicja zdrowia, sprawności, aktywności. Miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
2. Zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
3. Jak ocenić swoją sprawność fizyczną? Przedstawienie testów, samoocena, samo kontrolowanie. Wpływ treningu na zmiany ilościowe i jakościowe cech sprawności fizycznej.
4. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka w różnych okresach życia, wypoczynek czynny i bierny. Zachowanie proporcji między pracą, a wypoczynkiem. Promocja zdrowego trybu życia.
5. 10 zasad zdrowego żywienia. Produkty uwzględnione w piramidzie zdrowego żywienia i dodatki w postaci cukru, soli itp.
6. Omówienie składników odżywczych (budulcowych, energetycznych, regulujących).

### Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym

1. Zmiany w budowie ciała w okresie dojrzewania.
2. Omówienie cech motorycznych oraz zmian w ich obrębie w okresie dojrzewania z podziałem na płeć.
3. Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych (określenie %) ile energii potrzebuje organizm, wartość kaloryczna produktów spożywczych.
4. Ruch i kalorie. Wydatkowanie energii w czasie wykonywania różnych czynności i uprawiania różnych sportów.
5. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość i niedobór masy ciała, wskaźniki, anoreksja, bulimia).
6. Ukazanie negatywnego wpływu sterydów na funkcjonowanie narządów i układów.

## Dbłość o ciało, bezpieczeństwo i choroby

1. Higiena ciała w okresie dojrzewania. Higiena miejsca pracy i wypoczynku.
2. Przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
3. Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.
4. Pierwsza pomoc w niektórych urazach. Podstawowe zabiegi ratujące życie.
5. Określenie prawidłowej postawy ciała, omówienie przyczyn powstawania wad postawy.
6. Choroby cywilizacyjne (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, nowotwory).

## Zdrowie i dbłość o zdrowie

1. Czynniki, które mają pozytywny i negatywny wpływ na zdrowie i samopoczucie:
  - Czynniki społeczno-ekonomiczne (rodzina i grupy rówieśnicze, finanse, opieka społeczna ze strony państwa ).
  - Czynniki środowiskowe (miasto, wieś, ekologia, mikroklimat}.
2. Omówienie problemu zachowań zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu - alkohol, środki psychotropowe, papierosy, przemoc fizyczna i psychiczna.
3. Omówienie zachowań zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu c.d.
4. Konsument (reklama, Internet), czym należy kierować się kupując wszelkiego rodzaju produkty spożywcze.
5. Omówienie zachowań sprzyjających zdrowiu, podsumowanie zdobytych wiadomości.
6. Sprawdzian wiadomości.

## Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe.

1. Rozwój umysłowy w okresie dojrzewania.
2. Określenie mocnych i słabych stron, dokonanie samooceny oraz określenie sposobu ich rozwoju.
3. Radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.
4. Omówienie znaczenia dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi.
5. Asertywność, poczucie własnej wartości.
6. Formy pomocy dla osób eksperymentujących i uzależnionych oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, AIDS plagą XXI wieku {osoby chore, telefony}.

**Edukacja zdrowotna obejmuje 30 godzin lekcyjnych w okresie kształcenia gimnazjalnego.**

Klasy gimnazjalne objęte są trzecim etapem kształcenia. Ten okres, to czas dalszego podnoszenia umiejętności, ale również zdobywania wiedzy na temat szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej. Gimnazjaliści nabywają umiejętność samodzielnego przygotowania się do wysiłku poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń podczas rozgrzewki. Samodzielnie potrafią zorganizować i poprowadzić zgodnie z przepisami mecz dowolnej poznanej gry zespołowej, poznają również podstawowe tajniki taktyczne stosowane w grach zespołowych i konkurencjach lekkoatletycznych. Koncentracja i kontrola nad emocjami towarzyszącymi zawodom sportowym nie jest im obca i staje się ich sprzymierzeńcem w sportowej walce. Po wysiłku fizycznym i umysłowym uczniowie wiedzą jak racjonalnie i szybko wypocząć.

**Po ukończeniu gimnazjum uczeń powinien:**

- Wiedzieć co robić aby zdrowie utrzymać, doskonalić i zapobiegać jego utracie.
- Znać sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego oraz wiedzieć, w jaki sposób wyrównać braki w obrębie zdolności motorycznych.
- Wykazać się samodzielnością w zakresie organizacji i przeprowadzenia zajęć ruchowych w czasie wolnym od nauki szkolnej.
- Umieć korzystać z przyrządów pomiarowych wykorzystywanych w różnych formach aktywności ruchowej.
- Umieć zapobiegać urazom powstającym w wyniku podejmowania aktywności ruchowej.
- Stosować poznane sposoby samoasekuracji i asekuracji współwiczających.
- Wiedzieć jaki wpływ wywiera aktywność ruchowa na dojrzewający organizm.
- Być zorientowanym w zasadach higieny pracy i wypoczynku, żywienia oraz osobistej.
- Umieć właściwie dobrać sprzęt w zależności od rodzaju ćwiczeń i warunków w jakich odbywają się zajęcia ruchowe.
- Znać zasady obowiązujące podczas uprawiania sportów zimowych
- Posiadać wiedzę na temat aktywności turystycznej (pieszej, rowerowej, kajakowej itp.)
- Umieć bezpiecznie korzystać z aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
- Wiedzieć w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.