ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VA i VB

dostosowany do zdalnego nauczania

SEM. OKRES REALIZ.	DYSC. LICZBA GODZ.	NR Z PODST. PROGR.	TREŚCI PROGRAMU (numer i temat lekcji)	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (psychomotoryka)	WIADOMOŚCI	KOMPETENCJE SPOŁECZNE (poczynania wychowawcze)
25.03. – 10.04	**INNE FORMY (2)**	**I.**	1. Diagnoza gibkości, siły mm brzucha, szybkości i skoczności według Indeksu Sprawności Fizycznej.	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu.	U kształtuje gibkość, siłę, szybkość i skoczność.	U wie, do czego służą testy sprawności fizycznej. Zna nazwę przykładowego testu. .	U bierze aktywny udział w próbach testu.
		I.	2. Ćwiczenia mięśni posturalnych.	U potrafi wykonać ćwiczenia w określonej pozycji wyjściowej.	U kształtuje zdolności kondycyjne – siła mm._ .	U wie, co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	U chętnie ćwiczy wybrane grupy mm posturalnych. Kszt. pozytywnych postaw do ćw. w czasie wolnym.
		IV.	3. Zdrowie i jego pozytywne mierniki.	U wykonuje ćw. kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.	U kształtuje koordynację ruchową, wydolność.	U wymienia pozytywne mierniki zdrowia.	U zawsze dba o zdrowie własne i innych.

ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIA

dostosowany do zdalnego nauczania

SEM. OKRES REALIZ.	DYSC. LICZBA GODZ.	NR Z PODST. PROGR.	TREŚCI PROGRAMU (numer i temat lekcji)	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (psychomotoryka)	WIADOMOŚCI	KOMPETENCJE SPOŁECZNE (poczynania wychowawcze)
25.03. – 10.04	**INNE FORMY (2)**	**I.**	1. Diagnoza gibkości, siły mm brzucha, szybkości i skoczności według Indeksu Sprawności Fizycznej.	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu.	U kształtuje gibkość, siłę, szybkość i skoczność.	U wie, do czego służą testy sprawności fizycznej. Zna nazwę przykładowego testu. .	U bierze aktywny udział w próbach testu.
		I.	2. Ćwiczenia mięśni posturalnych.	U potrafi wykonać ćwiczenia w określonej pozycji wyjściowej.	U kształtuje zdolności kondycyjne – siła mm._ .	U wie, co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	U chętnie ćwiczy wybrane grupy mm posturalnych. Kszt. pozytywnych postaw do ćw. w czasie wolnym.
		IV.	3. Zdrowie i jego pozytywne mierniki.	U potrafi obliczyć własne BMI.	U kształtuje koordynację ruchową, wydolność.	U wymienia te czynniki zdrowia, na które ma wpływ.	U zawsze dba o zdrowie własne i innych.

ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIIA

dostosowany do zdalnego nauczania

SEM. OKRES REALIZ.	DYSC. LICZBA GODZ.	NR Z PODST. PROGR.	TREŚCI PROGRAMU (numer i temat lekcji)	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (psychomotoryka)	WIADOMOŚCI	KOMPETENCJE SPOŁECZNE (poczynania wychowawcze)
25.03. – 10.04	**INNE FORMY (2)**	**I.**	1. Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory.	Uczeń potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną i zinterpretować wynik.	U kształtuje zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość.	U zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny. .	U wykonuje próby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej.
		I.	2. Ćwiczenia mięśni posturalnych.	U potrafi wykonać ćwiczenia w określonej pozycji wyjściowej.	U kształtuje zdolności kondycyjne – siła mm. .	U wie, co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	U chętnie ćwiczy wybrane grupy mm posturalnych. Kszt. pozytywnych postaw do ćw. w czasie wolnym.
		IV.	3. Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	U umie radzić sobie z czynnikami stresującymi.		U zna metody redukowania nadmiernego stresu.	U unika sytuacji, które mogą prowadzić do stresu.

ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIIIA i VIIIC

dostosowany do zdalnego nauczania

SEM. OKRES REALIZ.	DYSC. LICZBA GODZ.	NR Z PODST. PROGR.	TREŚCI PROGRAMU (numer i temat lekcji)	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (psychomotoryka)	WIADOMOŚCI	KOMPETENCJE SPOŁECZNE (poczynania wychowawcze)
25.03. – 10.04	**INNE FORMY (2)**	**I.**	1. Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory.	Uczeń potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną i zinterpretować wynik.	U kształtuje zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość.	U zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny. .	U wykonuje próby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej.
		I.	2. Ćwiczenia mięśni posturalnych.	U potrafi wykonać ćwiczenia w określonej pozycji wyjściowej.	U kształtuje zdolności kondycyjne – siła mm. .	U wie, co to jest rozwój motoryczny i od czego zależy.	U chętnie ćwiczy wybrane grupy mm posturalnych. Kszt. pozytywnych postaw do ćw. w czasie wolnym.
		IV.	3. Sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.	U umie radzić sobie z czynnikami stresującymi.		U zna metody redukowania nadmiernego stresu. .	U wspiera swoich rówieśników w trudnych sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dostosowany do zdalnego nauczania

Ocenie podlega:

1. Postawa i aktywność ucznia:
    - Regularne sprawdzanie wiadomości od nauczyciela
    - Zapoznawanie się z wszystkimi materiałami przesyłanymi przez nauczyciela
    - Wysyłanie informacji zwrotnej o zapoznaniu się z materiałem, dokumentowanie własnej aktywności fizycznej
    - Samodzielne wykonywanie testów i quizów oraz ćwiczeń i zadań ruchowych
    - Terminowe przesyłanie zadanych prac
2. Systematyczność pracy.

Opracowanie: Justyna Wróbel